



# Programa Diplomado en Nutrición Deportiva

Este programa permitirá incorporar conceptos fundamentales en el área de nutrición, permitiendo de esta manera tener mayores herramientas para su aplicación.

## PROGRAMA DEL CURSO

---

- ☰ Competencias
- ☰ Dirigido a
- ☰ Criterios de participación y aprobación

## TEMARIO

---

- ☰ Curso 1: Alimentación y rendimiento deportivo
- ☰ Curso 2: Suplementación y ayudas ergogénicas en el deporte
- ☰ Curso 3: Hidratación deportiva
- ☰ Curso 4: Composición corporal, somatotipo y rendimiento deportivo
- ☰ Curso 5: Nutrición deportiva avanzada

 **Curso 6: Nutrición, recuperación y adaptaciones al entrenamiento**

 **Curso 7: Preparación para el día del partido y nutrición personalizada**

 **Curso 8: Nutrición periodizada**

# Competencias

---

Las competencias que esperamos usted desarrolle con el recorrido de este curso son:

## Competencias genéricas

1

**Trabajo en equipo y colaborativo:** capacidad de integrarse con sus compañeros para lograr los objetivos compartidos y la sinergia de un grupo de alta performance.

2

**Capacidad de análisis/reflexión:** capacidad de examinar metódicamente los distintos aspectos de una realidad o situación y asumir una valoración frente a ellos.

3

**Creatividad/ soluciones innovadoras basadas en el conocimiento:** capacidad para dar nuevas alternativas de solución a problemas existentes basadas en el conocimiento formal.

## Competencia específica

- Distinguir las sustancias efectivas y las no efectivas y/o peligrosas en las formulaciones de suplementos nutricionales, de modo de utilizarlos de manera óptima.

- Utilizar los conocimientos sobre nutrición deportiva en función de las demandas y necesidades de distintas formas de actividad física.
- Diseñar estrategias de hidratación segura antes, durante y después del entrenamiento y la competición.
- Utilizar de manera práctica los conocimientos sobre la composición corporal y el somatotipo dentro de la nutrición y para el rendimiento deportivo.
- Mejorar el comportamiento de los deportistas a través de la nutrición deportiva.
- Implementar suplementos en la práctica diaria.
- Minimizar el riesgo del uso de suplementos.
- Optimizar la recuperación intensa y la adaptación al entrenamiento con la nutrición.
- Planificar la nutrición para una temporada y para una semana.
- Comprender la base teórica para la periodización de la nutrición.
- Aplicar la personalización a la nutrición deportiva de los equipos.

- Aplicar los últimos avances de la ciencia a la preparación del día del partido.

**CONTINUAR**

## Dirigido a

---

El programa está dirigido a preparadores físicos, fisioterapeutas, readaptadores, médicos, nutricionistas.

[CONTINUAR](#)

# Criterios de participación y aprobación

---

## Criterios de participación

Durante el cursado, se espera que el alumno:

- Recorra los contenidos multimediales de cada uno de los módulos que integran el curso.
- Resuelva las autoevaluaciones asignadas en cada módulo.
- Realice las actividades propuestas, sean grupales o individuales.
- Realice el examen final.

## Criterios de aprobación

Para la aprobación de cada curso se requiere que el alumno realice la actividad propuesta en el curso y apruebe el examen final.

El alumno deberá obtener un puntaje final del 70% o más. Esta nota resultará del promedio entre la actividad y el examen final.

**CONTINUAR**

# Curso 1: Alimentación y rendimiento deportivo

---

**Módulo 1: Bioenergética.**

**Módulo 2: Alimentación y nutrición.**

**Módulo 3: Nutrición deportiva práctica.**

**Módulo 4: Módulo integrador.**

**CONTINUAR**

# Curso 2: Suplementación y ayudas ergogénicas en el deporte

---

**Módulo 1: Conceptos introductorios.**

**Módulo 2: Alimentos deportivos.**

**Módulo 3: Ayudas ergogénicas.**

**Módulo 4: Módulo integrador.**

**CONTINUAR**

## Curso 3: Hidratación deportiva

---

**Módulo 1: Conceptos introductorios.**

**Módulo 2: Deshidratación, hipertermia y pérdida de rendimiento: enfoque tradicional.**

**Módulo 3: Hidratación basada en la evidencia: enfoque contemporáneo.**

**Módulo 4: Módulo integrador.**

**CONTINUAR**

# Curso 4: Composición corporal, somatotipo y rendimiento deportivo

---

**Módulo 1: Composición corporal.**

**Módulo 2: Composición corporal, rendimiento deportivo y nutrición.**

**Módulo 3: Somatotipo.**

**Módulo 4: Módulo integrador.**

**CONTINUAR**

# Curso 5: Nutrición deportiva avanzada

---

**Módulo 1: La historia y el futuro de la nutrición deportiva.**

**Módulo 2: ¿Qué hace falta para ser eficiente en la nutrición deportiva?**

**Módulo 3: Suplementos versus alimentos.**

**Módulo 4: Sistema inmune.**

**CONTINUAR**

# Curso 6: Nutrición, recuperación y adaptaciones al entrenamiento

---

**Módulo 1: Ejercicio y fatiga.**

**Módulo 2: Recuperación y adaptación.**

**Módulo 3: Optimizar la recuperación y la adaptación.**

**Módulo 4: Recuperación de lesiones.**

**CONTINUAR**

# Curso 7: Preparación para el día del partido y nutrición personalizada

---

**Módulo 1: ¿Nutrición personalizada?**

**Módulo 2: Preparación para el día del partido.**

**Módulo 3: Condiciones extremas.**

**Módulo 4: Suplementos.**

**CONTINUAR**

# Curso 8: Nutrición periodizada

---

**Módulo 1: La teoría.**

**Módulo 2: Entrenar los intestinos.**

**Módulo 3: Entrenamiento bajo.**

**Módulo 4: De la teoría a la práctica.**

**CONTINUAR**