



Programa Académico

Diplomado
Nutrición Deportiva

Introducción

Adquiere conocimientos para abordar temas nutricionales para personas que estén en el mundo deportivo, alineando su alimentación, objetivos, recuperación física y requerimientos propios para la actividad física.

¿Qué vas a aprender?

Fundamentos de la nutrición deportiva: Claves para entender cómo los nutrientes impactan el rendimiento físico y la recuperación.

Diseño de dietas para atletas: Cómo crear planes alimenticios específicos que se adapten a las necesidades y objetivos de diferentes tipos de deportistas.

Suplementación eficaz: Información sobre cuándo y cómo utilizar suplementos para optimizar el rendimiento y la recuperación.

Estrategias de hidratación: Técnicas para mantener una hidratación adecuada antes, durante y después del ejercicio.

Evaluación del estado nutricional: Métodos para evaluar y ajustar la dieta de los atletas en función de su progreso y salud.



Módulos a Desarrollar

Módulo 1: Introducción a la Nutrición Deportiva

Módulo 2: Evidencia Científica

Módulo 3: Introducción a los Macronutrientes

Módulo 4: Proceso Digestivo

Módulo 5: Proceso de Absorción de los Macronutrientes

Módulo 6: Micronutrientes

Módulo 7: Fibra Alimentaria y Agua

Módulo 8: Introducción al Metabolismo Intermediario

Módulo 9: Estructura y Función del Tejido Muscular

Módulo 10: Composición Corporal

Módulo 11: Antropometría

Módulo 12: Cálculo de Requerimiento Energético

Módulo 13: Etiquetado Nutricional

Módulo 14: Radicales Libres y Entrenamiento

Módulo 15: Ayudas Ergogénicas

Módulo 16: Dieta Vegetariana



Módulo 1

Introducción a la Nutrición Deportiva

- ▶ Historia de la nutrición deportiva
- ▶ Conceptos básicos de nutrición
- ▶ Leyes de la alimentación
- ▶ Grupos de alimentos

Módulo 2

Evidencia Científica

- ▶ Concepto
- ▶ Bases de datos



Módulo 3

Introducción a los Macronutrientes

- ▶ Carbohidratos
- ▶ Lípidos
- ▶ Proteínas

Módulo 4

Proceso Digestivo

- ▶ Introducción al proceso digestivo
- ▶ Tubo digestivo
- ▶ Glandulas anexas (de colaboración)
- ▶ Enzimas



Módulo 5

Proceso de Absorción de los Macronutrientes

- ▶ Absorción de los carbohidratos
- ▶ Absorción de los lípidos
- ▶ Absorción de las proteínas

Módulo 6

Micronutrientes

- ▶ Vitaminas: Generalidades
- ▶ Vitaminas: Clasificación
- ▶ Minerales 1
- ▶ Minerales 2



Módulo 7

Fibra Alimentaria y Agua

- ▶ Fibras alimentarias
- ▶ Agua y electrolito
- ▶ Microbiota intestinal

Módulo 8

Introducción al Metabolismo Intermediario

- ▶ Introducción al metabolismo
- ▶ Fases del metabolismo
- ▶ Vías metabólicas



Módulo 9

Estructura y Función del Tejido Muscular

- ▶ Estructura y función del músculo esquelético
- ▶ Tipos de fibra muscular
- ▶ Fisiología del esfuerzo

Módulo 10

Composición Corporal

- ▶ Composición corporal
- ▶ Valoración nutricional



Antropometría

- ▶ Antropometría
- ▶ Antropometría (Parte Video-práctico)

Cálculo de Requerimiento Energético

- ▶ Valor energético de los alimentos
- ▶ Diseño y programación de dieta
- ▶ Unidades de energía
- ▶ Guías alimentarias basadas en alimentos GABAS

 Módulo 13

Etiquetado Nutricional

- ▶ Etiquetado nutricional
- ▶ Ultraprocesados y su impacto en la salud

 Módulo 14

Radicales Libres y Entrenamiento

- ▶ Radicales libres y sistema antioxidante
- ▶ Radicales libres y entrenamiento



Ayudas Ergogénicas

- ▶ Ayudas ergogénicas mitos y realidades
- ▶ Clasificación de las ayudas ergogénicas

Dieta Vegetariana

- ▶ Dieta vegetariana
- ▶ Dietas de moda



Última Actualización
27 de Agosto de 2024