

TEMARIO DIPLOMADO NUTRICIÓN DEPORTIVA 320 HORAS

MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

- Introducción a la nutrición deportiva.
- Primeros avances en la nutrición deportiva.
- Nutrición deportiva personalizada.
- Biomarcadores en la nutrición deportiva.
- Conceptos básicos de actividad física y deporte.
- Clasificación deportiva y abordaje nutricional.
- Capacidades físicas.
- Rol del entrenador y del nutricionista.
- Relación de nutrición y deporte.

MÓDULO 2: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

- Bioquímica molecular.
- Metabolismo de carbohidratos.
- Metabolismo de lípidos.
- Metabolismo de proteínas.
- Metabolismo de vitaminas y minerales.

MÓDULO 3: SISTEMAS ENERGÉTICOS EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DEPORTIVA BASADA EN EVIDENCIA

- Bioenergética en la nutrición deportiva.
- Los sistemas energéticos en el deporte.
- Nutrición deportiva según evidencia científica.
- Entrenamiento versus competencia.
- Recomendaciones nutricionales para entrenamiento versus competencia,

MÓDULO 4: REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS Y PLANIFICACIÓN ALIMENTARIA DEL DEPORTISTA

- Valor energético de los nutrientes y cálculo de requerimientos nutricionales.
- Distribución calórica de macronutrientes.
- Distribución de la molécula calórica.
- Planificación alimentaria con tiempos de comida.



TEMARIO DIPLOMADO NUTRICIÓN DEPORTIVA 320 HORAS

MÓDULO 5: ESTRATEGIAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTISTA Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

- Prioridades nutricionales.
- Tabla de decisiones.
- Distribución de macromoléculas calóricas según género.
- Generalidades de la nutrición deportiva.
- Clasificación ABCD de la nutrición deportiva.

MÓDULO 6: SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

- Suplementos de electrolitos.
- Uso de suplementos proteicos.
- Uso de suplementos mixtos.
- Uso de suplementos de minerales médicos y vitaminas.
- Suplementos para el rendimiento deportivo.
- Alimentos y suplementos permitidos y no permitidos.
- Etiquetados y consideraciones de los suplementos deportivos.

MÓDULO 7: HIDRATACIÓN EN EL DEPORTISTA Y COMPOSICIÓN CORPORAL

- Agua mineral hidratante.
- Hidratación basada en evidencia científica.
- Consideraciones especiales en el deportista.
- Composición corporal.
- Somatotipo; clasificación y rendimiento deportivo.
- Medición de la composición corporal.

MÓDULO 8: ANTROPOMETRÍA DEPORTIVA Y SOFTWARE EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

- Protocolo ISAK 1.
- Antropometría.
- Medidas básicas, pliegues cutáneos, perímetros o circunferencias y diámetros óseos.
- Gestión de la cuenta Software “5 componentes”.
- Informes antropométricos.
- Uso de plataforma y software de nutrición deportiva.

