



DND

Diplomado en **Nutrición Deportiva**

Modalidad: En línea.

Duración: 100 horas (5 meses)

+ opción a certificación ISAK 1

El Diplomado en Nutrición Deportiva está diseñado para que los profesionales del área de la salud y del deporte desarrollen competencias en la evaluación, planeación e implementación de estrategias nutricionales aplicadas al rendimiento físico y la salud integral de los atletas. El enfoque se centra en la fisiología del ejercicio, la evidencia científica más actual y la personalización de planes nutricionales, promoviendo intervenciones éticas, seguras y efectivas en el ámbito deportivo.

une

UNIVERSIDAD
DEL NORESTE

¿Qué competencias se desarrollarán?

- Aplica principios de fisiología del ejercicio y metabolismo energético a la nutrición deportiva.
- Realiza evaluaciones antropométricas y de composición corporal con herramientas estandarizadas.
- Diseña planes nutricionales personalizados para diferentes modalidades deportivas.
- Implementa estrategias de suplementación e hidratación basadas en evidencia científica.
- Interviene en casos clínicos y deportivos considerando poblaciones especiales (mujeres, jóvenes, adultos mayores, vegetarianos/veganos).
- Promueve prácticas nutricionales responsables, éticas y libres de estigmas en el ámbito deportivo.

Dirigido a

Licenciados en Nutrición, Medicina, Fisioterapia, Educación Física, Psicología del Deporte, entrenadores deportivos y profesionales afines interesados en la nutrición aplicada al rendimiento físico.

Plan de Estudios

Módulo I: Fundamentos de la Nutrición y Fisiología Deportiva

- Fisiología del ejercicio aplicada a la nutrición
- Metabolismo energético aeróbico y anaeróbico
- Macronutrientes y micronutrientes en el deporte
- Rutas metabólicas según la demanda deportiva

Módulo II: Evaluación Nutricional del Deportista

- Nociones de antropometría
- Composición corporal: pliegues, bioimpedancia y DXA
- Gasto energético y balance calórico
- Uso de herramientas digitales y tecnológicas
- Monitoreo nutricional y ajustes según la carga de entrenamiento

Módulo III: Nutrición por Modalidad Deportiva

- Deportes de fuerza
- Deportes de resistencia
- Deportes de equipo
- Deportes de combate
- Estrategias de timing nutricional: pre, intra y post entrenamiento

Módulo IV: Intervenciones Nutricionales y Suplementación

- Suplementación basada en evidencia: creatina, cafeína, nitratos y proteínas
- Hidratación estratégica y manejo de electrolitos
- Ayudas ergogénicas (clasificación AIS)
- Casos prácticos en ciclo competitivo

Módulo V: Nutrición Personalizada en Poblaciones Especiales

- Mujeres deportistas: factores hormonales y salud ósea
- Jóvenes y adultos mayores activos
- Vegetarianos y veganos en el deporte
- Trastornos alimentarios, RED-S y triada de la mujer deportista
- Integración con psicología y medicina del deporte