

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y FITNESS



DESCRIPCIÓN DEL DIPLOMADO

El Diplomado en Nutrición Deportiva y Fitness es un programa académico diseñado para brindar conocimientos especializados en el campo de la nutrición aplicada al deporte y el fitness. Con base en el reconocimiento de que el éxito deportivo depende de múltiples factores, entre los cuales la nutrición juega un papel fundamental, este diplomado se enfoca en proporcionar las herramientas necesarias para evaluar, planificar y prescribir un plan de alimentación y suplementación adecuado a las necesidades específicas de los atletas. A través de la capacitación en análisis, síntesis y resolución de casos deportivos, los profesionales adquieren las habilidades necesarias para apoyar integralmente la preparación y competición de los deportistas. El cuerpo docente del programa cuenta con una amplia experiencia y expertise pedagógica en deporte de alto rendimiento y fitness.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Identificar las adaptaciones morfo-fisiológicas y planificación del entrenamiento deportivo que influyen la planificación nutricional.
- Interpretar resultados de los métodos indirectos y doblemente indirectos de valoración de la composición corporal aplicados al deporte profesional.
- Calcular las necesidades energéticas, hídricas y macronutrientes, integrando resultados de la composición corporal aplicados a la fase de entrenamiento deportivo y/o rehabilitación del atleta o equipo.
- Diseñar esquemas de suplementación deportiva para la mejora del rendimiento y/o rehabilitación según consenso del Instituto Australiano del Deporte (ASI).
- Diseñar un esquema de alimentación y suplementación integral para deporte individual y deportes de equipo.

A QUIÉN SE DIRIGE

Este Diplomado está dirigido a nutricionistas, profesores de educación física y otros interesados titulados que deseen desarrollarse en el ámbito deportivo con grado académico de licenciatura o superior, relacionado con el currículo al cual postula.



CONTENIDOS

Bases morfofisiológicas del Deporte

Asignatura teórico-práctica que revisará las principales adaptaciones morfológicas macro y microscópicas del tejido muscular, las vías metabólicas para la obtención de energía y las principales adaptaciones del sistema nervioso, endocrino y cardiorrespiratorio en ejercicio.

Metodología: clase expositiva, lectura guiada, taller.

Estrategia evaluativa: cátedra, exposición oral, foro, taller.

Planificación del Entrenamiento Deportivo

Asignatura teórica-práctica que revisará los conceptos claves de la planificación del entrenamiento deportivo y sus principios aplicados a la planificación nutricional en deportes de equipo y deportes individuales con énfasis en el desarrollo y optimización de la fuerza en sus distintas fases del proceso competitivo.

Metodología: clase expositiva, lectura guiada, taller, estudio de caso.

Estrategia evaluativa: cátedra, estudio de caso, foro, taller.

Valoración nutricional y composición corporal en Deporte

Asignatura teórico-práctica que revisará los diversos métodos que permiten valorar el aporte alimentario-nutricional del deportista e interpretar y clasificar los resultados de los métodos antropométricos usados en la composición corporal deportiva.

Metodología: clase expositiva, lectura guiada, taller, estudio de caso.

Estrategia evaluativa: cátedra, estudio de caso, foro, taller.

Requerimientos nutricionales en Deporte

Asignatura teórico-práctica que permitirá calcular los requerimientos calóricos, macronutrientes e hídricos considerando las distintas fases inherentes a la planificación del entrenamiento deportivo, la evaluación alimentaria nutricional y de composición corporal en deportistas sanos y en rehabilitación y/o reintegro deportivo.

Metodología: clase expositiva, lectura guiada, taller, estudio de caso.

Estrategia evaluativa: cátedra, estudio de caso, foro, taller.

Suplementación nutricional deportiva

Asignatura teórico-práctica que permitirá la ejecución de una prescripción segura e inocua y basada en evidencia científica de suplementos ergogénicos nutricionales para una mejora del desempeño deportivo de alto rendimiento.

Metodología: clase expositiva, lectura guiada, taller, estudio de caso.

Estrategia evaluativa: cátedra, estudio de caso, foro, taller.

Integrado final

Asignatura práctica que permitirá realizar una prescripción dietética y de suplementación integrando todos las asignaturas del presente diplomado a través de la metodología de desarrollo de casos deportivos en deportes de equipo e individuales.

Metodología: estudio de caso.

Estrategia evaluativa: exposición oral y estudio de caso.



EQUIPO DOCENTE

Juan Tejo

Profesor de Educación Física de La Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. Nutricionista de la Universidad de Chile. Nutricionista coordinador del Centro de Alto Rendimiento CAR, Chile. Nutricionista área Capacitación Comité Olímpico Chile.

Miguel Soffia

Profesor de Educación Física de La Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. Magíster en Ciencias del Ejercicio y Salud de la Universidad Finis Terrae. Exdeportista de alto rendimiento. Práctica de Karate por 22 años. Medallista en juegos Sudamericanos, Panamericanos, Premier League y copas del mundo en karate deportivo.

Giovanni Rosales

Profesor de Educación Física de la Universidad Autónoma. Magíster en Medicina y Ciencias del Deporte de la Universidad Mayor. PhD en Nutrición y Alimentos de la Universidad de Chile. Docente de pre y postgrado en las áreas de Fisiología del Ejercicio. Postdoctoral Fellow, Departamento de Bioquímica y Biología Molecular, Facultad de Medicina de la Universidad de Maryland. EEUU.

Bárbara Arancibia

Nutricionista de la Universidad Autónoma. Instructor ISAK 1. Deportista de alto rendimiento. Participación en campeonatos Sudamericanos 2006-2010, preseleccionada ODESUR 2014 y Panamericanos Toronto 2015. Nutricionista encargada de planificación alimentaria y supervisión de sistemas de gestión de calidad en central de alimentación de la residencia deportiva CAR.

Rodrigo Castillo

Nutricionista de la Universidad de Chile. Profesor de Educación Física de La Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. Magíster en Gestión Educativa de la Universidad Europea de Madrid. Instructor ISAK 2. Nutricionista de selecciones nacionales de rugby, vóleybol, hockey césped, equipos profesionales de fútbol y rugby.

REQUISITOS DE ADMISIÓN

- Foto de cédula de identidad por ambos lados.
- Completar Ficha de Inscripción.
- Foto de Título o Certificado de Título.



INFORMACIÓN GENERAL

Fecha de inicio

Mayo 2025

Fecha de término

Noviembre 2025

Cantidad de horas

351 horas totales

234 horas instrucción docente

117 horas de trabajo personal

Modalidad

Online Sincrónico

Días y horarios de clases

Sábado de 09:00 a 19:00 horas

CONTÁCTANOS



econtinua.udla.cl



econtinua@udla.cl

