

**DIPLOMADO**  
**NUTRICIÓN**  
**EN EL DEPORTE**  
**220 HRS**

**DIPLOMADO**  
**INTERACTIVO**  
**INCLUYE VIDEOS**



# DIRIGIDO A

Profesionales del área de la salud: entrenadores, médicos, nutricionistas, psicólogos, enfermeras universitarias, matronas, terapeutas ocupacionales, kinesiólogos y estudiantes



# OBJETIVOS GENERALES

Evaluar el estado nutricional desde un enfoque de la fisiología deportiva y el metabolismo desde una perspectiva de ingesta óptima de nutrientes para el acondicionamiento físico y alto rendimiento.



# METODOLOGÍA

## DEL CURSO

Esta especialización se distingue por poder cursarse en un formato 100% online, adaptándose a las necesidades y obligaciones del estudiante, de forma asincrónica y completamente autogestionable.

El alumno podrá elegir qué días, a qué hora y cuánto tiempo dedicarle al estudio de los contenidos del programa. Siempre en sintonía con las capacidades y aptitudes dedicadas al mismo.

El orden y distribución de las asignaturas y sus temas está especialmente diseñado para permitir que cada estudiante decida su dedicación y autogestione su tiempo. Para ello, dispondrá de materiales teóricos presentados mediante textos enriquecidos, presentaciones multimedia, ejercicios, vídeos y casos prácticos, donde podrá evocar de forma ordenada el conocimiento y entrenar la toma de decisiones que demuestre su capacitación dentro del ámbito de la enseñanza.





# **DURACIÓN DEL CURSO**

220 Horas

# **MODALIDAD DEL CURSO**

Interactivo  
100% Online  
Asincrónica  
incluye videos

# CONTENIDOS

## Nutrición en el Deporte

### MÓDULO 1

- 1) Conceptos básicos.
- 2) Ejercicio Físico.
- 3) Deporte.
- 4) Nutrición.
- 5) Sedentarismo.
- 6) Malnutrición por déficit y exceso.
- 7) Nutrición para la actividad física y el deporte.
- 8) ¿Qué es el sobrepeso y la obesidad?
- 9) Estrategias para prevenir el sobrepeso y la obesidad.

- 10) Casos prácticos.
- 11) Evaluación unidad.

### MÓDULO 2

- 1) Composición corporal.
- 2) Cineantropometría.
- 3) Variable y perfil antropométrico.
- 4) Equipo antropométrico.
- 5) Perfil antropométrico.
- 6) Tejido muscular.
- 7) Somatotipo.
- 8) Evaluación de Unidad.



# CONTENIDOS

## Nutrición en el Deporte



### MÓDULO 3

- 1) Tejido muscular.
- 2) Sistema energético muscular.
- 3) Metabolismo de los hidratos de carbono.
- 4) Gasto energético.
- 5) Casos prácticos.
- 6) Evaluación unidad.
- 5) Metabolismo de las proteínas.
- 6) Adaptación física en el ejercicio.
- 7) Nivel hematológico.
- 8) Casos prácticos.
- 9) Evaluación unidad.

### MÓDULO 4

- 1) Metabolismo de los fosfógenos.
- 2) Fosfocreatina.
- 3) Metabolismo de los hidratos de carbono.
- 4) Metabolismo de los lípidos.



# CONTENIDOS

## Nutrición en el Deporte



### MÓDULO 5

- 1) Necesidades nutricionales en los deportistas.
- 2) Método factorial.
- 3) Nutrientes.
- 4) Funciones de los carbohidratos.
- 5) Funciones de los lípidos.
- 6) Micronutrientes.
- 7) Vitaminas.
- 8) Factores que influyen en sus niveles.
- 9) Salud mental y deporte.
- 10) Casos prácticos.
- 11) Evaluación unidad.



# CONTENIDOS

## Nutrición en el Deporte



### MÓDULO 6

- 1) Hidratación.
- 2) Pérdida de líquidos y sudoración.
- 3) Mecanismo de termorregulación.
- 4) Tasa de sudoración.
- 5) Rehidratación y deshidratación.
- 6) Golpe de calor.
- 7) Bebidas hidratantes.
- 8) Vaciamiento gástrico.
- 9) Absorción intestinal.
- 10) Ayudas ergogénicas.
- 11) Definición y clasificación de las ayudas ergogénicas nutricionales.
- 12) Modificación en la dieta específica del deportista.
- 13) Suplementos nutricionales.

- 14) Grupo A: Eficacia demostrada como ayuda ergogénica.
- 15) Casos prácticos.
- 16) Evaluación unidad.

### MÓDULO 7

- 1) Evaluación Final.





# 4HC

Capacitaciones



Providencia 727, oficina 408 Santiago de Chile, Chile



+56 9 3250 1407



informaciones@4hc.cl

[www.4hc.cl](http://www.4hc.cl)