

Diplomado en Nutrición Deportiva

Duración: 3 meses

Modalidad: En línea

Clases a la semana: 1 teórica + 1 práctica

Total: 12 semanas

1. Fundamentos de la Nutrición Deportiva
2. Hidratación y Micronutrientes
3. Nutrición por Tipo de Deporte
4. Nutrición Aplicada a Etapas y Objetivos
5. Suplementación Deportiva
6. Nutrición Avanzada y Proyecto Final

MÓDULO 1. Fundamentos de la Nutrición Deportiva

Semana 1

Teoría: ¿Qué es la nutrición deportiva? Conceptos generales. Sistemas energéticos del cuerpo: ATP-PC, glucólisis, oxidativo.

Práctica: Cálculo de requerimientos energéticos (calorías de mantenimiento).

Semana 2

Teoría: Macronutrientes en el rendimiento: proteínas, carbohidratos y grasas.

Práctica: Cálculo de macros según objetivos deportivos.

MÓDULO 2. Hidratación y Micronutrientes

Semana 3

Teoría: Hidratación, electrolitos y balance hídrico. Signos de deshidratación en atletas.

Práctica: Elaboración de bebidas isotónicas caseras.

Semana 4

Teoría: Vitaminas y minerales esenciales para el rendimiento deportivo. Deficiencias más comunes.

Práctica: Evaluación de ingesta micronutricional mediante recordatorio de 24 h.

MÓDULO 3. Nutrición por Tipo de Deporte

Semana 5

Teoría: Nutrición en deportes de fuerza, hipertrofia y levantamiento.

Práctica: Plan alimenticio para aumento de masa muscular.

Semana 6

Teoría: Nutrición en deportes de resistencia (carrera, ciclismo, natación).

Práctica: Plan alimenticio para resistencia y cargas largas.

MÓDULO 4. Nutrición Aplicada a Etapas y Objetivos

Semana 7

Teoría: Pérdida de grasa, recomposición corporal y mantenimiento.

Práctica: Creación de un plan “cutting” y “recomp”.

Semana 8

Teoría: Nutrición para mujeres atletas, deportistas adolescentes y adultos mayores activos.

Práctica: Análisis de casos: menú por población específica.

MÓDULO 5. Suplementación Deportiva

Semana 9

Teoría: Suplementos con evidencia: creatina, proteína, cafeína, beta-alanina.

Suplementos sin evidencia: qué evitar.

Práctica: Lectura y análisis comparativo de etiquetas de suplementos.

Semana 10

Teoría: Regulación, dopaje alimentario y sustancias prohibidas.

Práctica: Selección de un stack seguro para objetivos deportivos.

MÓDULO 6. Nutrición Avanzada y Proyecto Final

Semana 11

Teoría: Nutrición pre-entreno, intra-entreno y post-entreno. Periodización nutricional.

Práctica: Diseño de menú para día de competición.

Semana 12

Teoría: Tendencias actuales: plant-based para atletas, low-carb, ayuno intermitente.

Práctica:

- Presentación del **Proyecto Final:**
 - Plan nutricional completo para un atleta real o ficticio
 - Cálculo energético
 - Macros
 - Hidratación
 - Suplementación permitida y justificada