



**finis**  
Universidad Finis Terrae  
Postgrado

FACULTAD DE  
MEDICINA

# Diplomado en Nutrición Deportiva

Modalidad Semipresencial





**Integrar para impactar**

# Introducción

Las áreas de trabajo del nutricionista se han ido ampliando con el pasar de los años, esto puede deberse a un mayor reconocimiento de la labor que cumple este profesional o a las alarmantes estadísticas de malnutrición que presenta nuestro país (67% de población adulta con exceso de peso), reportadas por la última encuesta nacional de salud del año 2010 realizada por el Ministerio de Salud.

Entre las áreas de mayor crecimiento y nueva demanda laboral está el mundo del deporte, sin embargo el nivel de formación en esta área en el pregrado es mínima o a veces inexistente actualmente en las escuelas de nutrición del país. Está claramente demostrado, que dentro de las condicionantes del rendimiento deportivo se encuentra la alimentación, nutrición y suplementación adecuada del deportista.

Precisamente es esta la razón que motiva la creación de un diplomado en nutrición deportiva, que busca entregar herramientas prácticas para el manejo nutricional tanto de deportistas de alto rendimiento, como de aquellas personas que tienen un entrenamiento habitual, de gran demanda física, pero que sin embargo no llegan a niveles de competición tan elevados. Un mejor rendimiento deportivo no solo dependerá de las condiciones del entrenamiento realizado, sino que además de otros factores, como por ejemplo, las condiciones morfológicas más favorables para la práctica del deporte en cuestión.

En este sentido, el estudio del somatotipo cobra importancia, ya que cada especialidad deportiva presenta una serie de exigencias que obliga, en la mayoría de los casos, a poseer una determinada anatomía en los deportistas con el fin de lograr un desempeño deportivo óptimo.

## Elemento diferenciador

» Se trata de un programa teórico-práctico que busca potenciar las habilidades de los nutricionistas en el manejo nutricional de un deportista.

» El estudiante al término del diploma podrá planificar la alimentación para un deportista de acuerdo a criterios establecidos de forma proactiva en instituciones públicas o privadas o en el ejercicio libre de la profesión. Evaluar el estado nutricional de un deportista mediante antropometría de

manera sistemática en el desarrollo de una atención nutricional. Realizar una atención nutricional integral al deportista de manera responsable y respetuosa en el ejercicio de la profesión.

» Todas estas habilidades complementarán los conocimientos adquiridos durante su formación de pregrado para potenciar sus capacidades profesionales.

## Objetivos Generales

Ofrecer a los nutricionistas y licenciados en nutrición una formación que les permita integrar de manera práctica los conocimientos respecto de adaptaciones fisiológicas, evaluación nutricional, nutrición, alimentación y uso de ayudas ergogénicas en deportistas.



## Módulos

Módulo	Horas
Fisiología del deporte	28 horas
Nutrición y alimentación del deportista	28 horas
Ayudas ergogénicas	16 horas
Evaluación nutricional del deportista	28 horas

## Dirigido a

- » Nutricionistas.
- » Licenciados en nutrición.

## Metodología

Clases teóricas, clases prácticas de planificación alimentaria y evaluación antropométrica, atención de deportistas en sala espejo.

## Evaluación

- » Promediar una nota superior a 4.0 en las diferentes evaluaciones del diplomado.
- » Se realizará una evaluación escrita presencial al término de cada módulo. Además al término del módulo 4 se realizará una prueba práctica de certificación ISAK y una atención nutricional a un deportista en sala espejo.

## Horario

- » Online y 5 fines de semana presenciales para evaluaciones y actividades prácticas

## Duración

- » 110 horas cronológicas.
- » 5 meses.
- » Modalidad semipresencial.

## Requisitos de postulación

- » Curriculum vitae.
- » Fotocopia de Carnet de identidad.
- » Certificado de título profesional.

## Requisitos para aprobar

- » Nota promedio final igual o mayor a 4,0.
- » Asistencia 100% a todas las clases presenciales.





# Plan de estudios

## 01

### **Fisiología del deporte**

- » Metabolismo de Proteínas.
- » Metabolismo de Carbohidratos.
- » Metabolismo de Lípidos.
- » Interacciones moleculares entre la nutrición y el ejercicio.
- » Adaptaciones de la nutrición en el aumento de masa muscular.
- » Adaptaciones de la nutrición en la biogénesis mitocondrial.

## 02

### **Nutrición y alimentación del deportista**

- » Características generales de macro y micronutrientes.
- » Funciones de los macro y micronutrientes en el deporte.
- » Recomendaciones de ingesta de macro y micronutrientes en deportistas.
- » Alimentación del deportista pre-competencia.
- » Alimentación del deportista en la competencia.
- » Alimentación del deportista post-competencia.
- » Planificación de alimentación para el deportista en diferentes situaciones (pre-competencia, competencia, post-competencia, pre-temporada, etc.).
- » Hidratación del deportista.

## 03

### **Ayudas ergogénicas**

- » Cuidados y uso de la suplementación deportiva.
- » Ayudas ergogénicas para la hipertrofia muscular.
- » Ayudas ergogénicas para el rendimiento deportivo.
- » Ayudas ergogénicas para la recuperación física.
- » Contaminación y reglamentación de suplementos deportivos.

## 04

### **Evaluación nutricional del deportista**

- » Fundamentos de la evaluación nutricional en deportistas.
- » Técnicas de evaluación nutricional en deportistas.
- » Evaluación antropométrica específica para deportistas.
- » Cálculo y utilidad del somatotipo en deportistas.
- » Cálculo y utilidad de la proporcionalidad en deportistas.
- » Resolución de casos clínicos.
- » Atención nutricional de deportistas en consulta simulada.

# Cuerpo Académico

## DIRECTOR DEL PROGRAMA

### » Oscar Castillo Valenzuela

Nutricionista, Universidad de Chile. Magíster en Ciencias de la Nutrición, Pontificia Universidad Católica de Chile. Instructor antropometrista Nivel 3 ISAK (The International Society for the Advancement of Kinanthropometry). Director de la sociedad chilena de nutrición. Director de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Finis Terrae.

## DOCENTES

### » Hermann Zbinden Foncea

Doctor en Ciencias del ejercicio de la Universidad Católica de Lovaina (UCL), Bélgica. Lic. y Ped. En Educación Física, UMCE. Magíster en Ciencias de la Salud c/m Entrenamiento Deportivo, UCL, Bélgica. DEA en Ciencias del Ejercicio UCL, Bélgica. Profesor y Coordinador de investigación y postgrados de la Escuela de Kinesiología de la Universidad Finis Terrae. Jefe del Centro de Investigación en Salud de la Facultad de Medicina, UFT. Autor de artículos ISI en la especialidad. Miembro de la American College of Sports Medicine (ACSM). Miembro de la Federation of American Societies For Experimental Biology (FASEB). Miembro de la Sociedad Americana de Fisiología (APS). Asesor y evaluador de destacados deportistas nacionales.

### » Pablo Espejo Castillo

Nutricionista egresado de la Universidad de Chile. Magíster en Nutrición para el deporte y la actividad Física, Universidad Mayor. Certificado en antropometría nivel III ISAK (The International Society for the Advancement of Kinanthropometry). Nutricionista Fútbol Formativo Club Deportivo, Universidad de Chile. Nutricionista del plantel profesional del club deportivo Universidad de Chile

### » Sol Gracia Leiva

Nutricionista, Universidad Mayor. Magíster en Nutrición para la actividad física y el deporte, Universidad Mayor. Directora Escuela Plantando Nutrición.

## IMPORTANTE

Los Programas se dictarán con un mínimo de matriculados.

La Universidad se reserva el derecho de introducir modificaciones en los Planes de Estudios antes o durante la ejecución de los mismos.

Puede haber alteraciones de horarios, fechas y profesores, por fuerza mayor.

Conoce más en  
[postgrados.uft.cl](http://postgrados.uft.cl)



**finis**  
Universidad Finis Terrae  
Postgrado

Avda. Pedro de Valdivia 1509, Casa Pocuro, Providencia