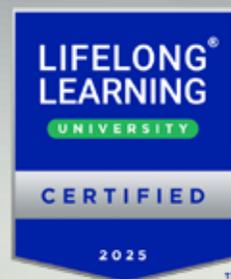


**POSTGRADOS  
UAUTÓNOMA**



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE CHILE

MÁS UNIVERSIDAD



**Diplomado en**

# **Nutrición y Alimentación para el Rendimiento Deportivo y Salud**



Modalidad  
**Online**



Duración  
**5 meses**

# DESCRIPCIÓN **DEL PROGRAMA**

El/la egresado/a del DIPLOMADO EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO Y SALUD de la Universidad Autónoma de Chile será un profesional capaz identificar la relación entre la nutrición y la alimentación, así como sus efectos sobre la salud y el rendimiento deportivo. Será capaz también de analizar las necesidades y requerimientos nutricionales específicos y elaborar planes de alimentación para deportistas de alto rendimiento como aficionados. La/el egresada/o posee como sello diferenciador ser un profesional reflexivo-crítico que toma decisiones profesionales, a partir del análisis profundo de diversas fuentes de información y situaciones problemáticas, para generar posibles alternativas de solución; y que organiza coherentemente sus ideas y las comunica de manera oral y escrita considerando el contexto y personas interlocutoras.

## OBJETIVO **GENERAL**

Entregar herramientas fundamentales que permitan al estudiante una adecuada programación y manejo alimentario nutricional en deportistas y personas que practiquen actividad física para el alcance de sus objetivos.

# OBJETIVOS **ESPECÍFICOS**

- Relacionar las adaptaciones fisiológicas y el metabolismo energético durante el ejercicio físico, como base para el planteamiento de intervenciones nutricionales.
- Valorar el estado nutricional en deportistas y personas que practican ejercicio físico, fundamentando el comportamiento de los distintos compartimentos corporales, a través del análisis crítico de diversas fuentes bibliográficas.
- Diseñar planes de intervención nutricional en individuos que realizan ejercicio físico aplicando la dietética y suplementación alimentaria, para apoyar el logro de objetivos, respetando los principios de la ética en el trabajo con personas.

## ¿A QUIÉN ESTÁ **DIRIGIDO?**

Dirigido a profesionales y licenciados (último año de estudios) del área de la nutrición humana.



# MALLA CURRICULAR

## Módulo 1

### Aproximación al Aprendizaje con Tecnologías

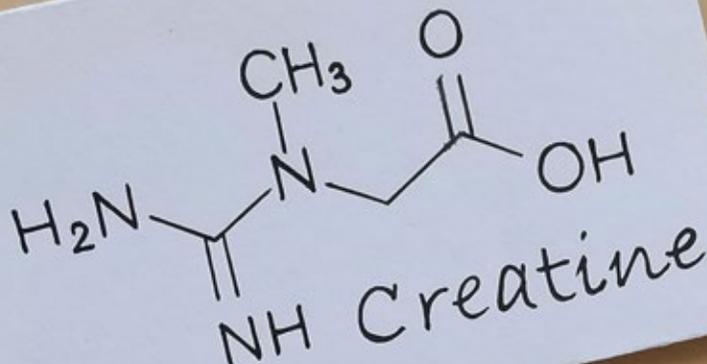
Este módulo se orienta, fundamentalmente, al fortalecimiento de las competencias para la navegación en la plataforma institucional, asegurando así el cumplimiento de las actividades propias del proceso formativo a distancia que requiere de principios como la autorregulación y autogestión del estudiante.

## Módulo 2

### Fisiología del ejercicio

El curso está orientado a fortalecer las competencias para el análisis de las adaptaciones fisiológicas derivadas de la práctica del ejercicio físico, que fundamente la intervención desde la nutrición.

La metodología utilizada estará centrada en el estudiante combinando clases expositivas con el análisis de casos y documentos científicos.



## Módulo 3

### **Valoración nutricional aplicada al ejercicio físico**

El curso orienta al alumno a manejar los fundamentos y técnicas de la evaluación nutricional integrada en personas que realicen ejercicio físico, reconociendo los cambios en la estructura y los distintos compartimientos corporales como fundamento sobre las necesidades energéticas nutricionales que promuevan un óptimo estado nutricional favoreciendo así la condición física y el rendimiento.

## Módulo 4

### **Nutrientes y adaptaciones alimentarias aplicadas al ejercicio**

El curso permitirá valorar las bases fundamentales de la nutrición aplicada al ejercicio físico, de manera que el alumno evalúe las características nutricionales de la alimentación y realice las recomendaciones alimentarias que permitan potenciar los efectos de los nutrientes en el ejercicio físico para el logro de sus objetivos, evaluando la necesidad y utilización de suplementos deportivos.

## Módulo 5

### **Planificación nutricional aplicada al ejercicio**

El alumno será capaz de aplicar los principios de la nutrición en el ejercicio y deporte, en la estructuración de planes de alimentación que consideren las distintas etapas y tipos de desempeño competitivo o recreativo, considerando el aporte de macronutrientes, micronutrientes e hidratación en la ejecución, mantención y recuperación.

La metodología centrada en el estudiante se basa en clases expositivas y dialogadas, análisis de casos, revisión de documentos y desarrollo de actividades en aula virtual.

# REQUISITOS DE **POSTULACIÓN**

- Fotocopia legalizada título profesional.
- Fotocopia cédula de identidad por ambos lados.
- Ficha de postulación



# INFORMACIÓN GENERAL



## **Horario de Clases**

Lunes, martes, miércoles o jueves de 20:00 a 22:00 hrs.  
(Horario por definir)



## **Modalidad**

Online



## **Sede**

Campus Virtual



## **Duración**

5 meses

# POSTGRADOS U AUTÓNOMA



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE CHILE

MÁS UNIVERSIDAD



 @postgrados.uautonoma

 /postgradosuautonoma

 @postgradosua

 [postgrados.uautonoma.cl](http://postgrados.uautonoma.cl)

## Modalidades

**Presencial**

Santiago | Talca | Temuco

**Online**

Campus Virtual

**Híbrida**



ACREDITACIÓN INTERNACIONAL  
**6** AÑOS  
AGENTUR FÜR  
QUALITÄTSSICHERUNG DURCH  
AKKREDITIERUNG VON  
STUDIENGÄNGEN E.V.  
2021 - 2027

