



• **DIPLOMADO**

Nutrición Deportiva Integral para Enfermería



128 HORAS



HYFLEX PRESENCIAL Y VIRTUAL EN VIVO



FACILIDADES DE PAGO



DESCRIPCIÓN

El diplomado de **Nutrición Deportiva Integral para Enfermería** está diseñado para enfermeras y enfermeros interesados en adquirir conocimientos especializados en nutrición aplicada al deporte y la actividad física. Se abordarán los fundamentos de la nutrición deportiva, la evaluación del estado nutricional en atletas, la planificación dietética para mejorar el rendimiento y la recuperación, y la suplementación en el deporte. También se enfatizará el papel de la enfermería en la promoción de hábitos saludables en poblaciones físicamente activas.

DIRIGIDO A

El diplomado en **Nutrición Deportiva Integral para Enfermería** está dirigido a profesionales que buscan especializarse en el ámbito de la nutrición deportiva y su aplicación en la atención de personas físicamente activas. Es ideal para quienes desean profundizar en la evaluación nutricional, la planificación de dietas para el rendimiento y la recuperación, así como en el uso adecuado de suplementos.

¡INVIERTE EN TU DESARROLLO PROFESIONAL!

Los módulos del diplomado son impartidos por especialistas nacionales e internacionales con amplia trayectoria profesional

Ofrecemos facilidades de pago sin intereses para que tu educación sea accesible

OBJETIVOS

Brindar Conocimientos Sobre la Fsiología del Ejercicio y sus Implicaciones Nutricionales: Explora los efectos del ejercicio en el organismo y cómo la alimentación influye en el rendimiento, la recuperación y la prevención de lesiones. Se analizan los requerimientos energéticos y nutricionales según la intensidad y duración de la actividad física.

Capacitar en la Evaluación del Estado Nutricional de Deportistas y Personas Físicamente Activas: Enseña técnicas para analizar la composición corporal, el gasto energético y las necesidades nutricionales individuales. Se busca optimizar la alimentación para mejorar el rendimiento y la salud del atleta.

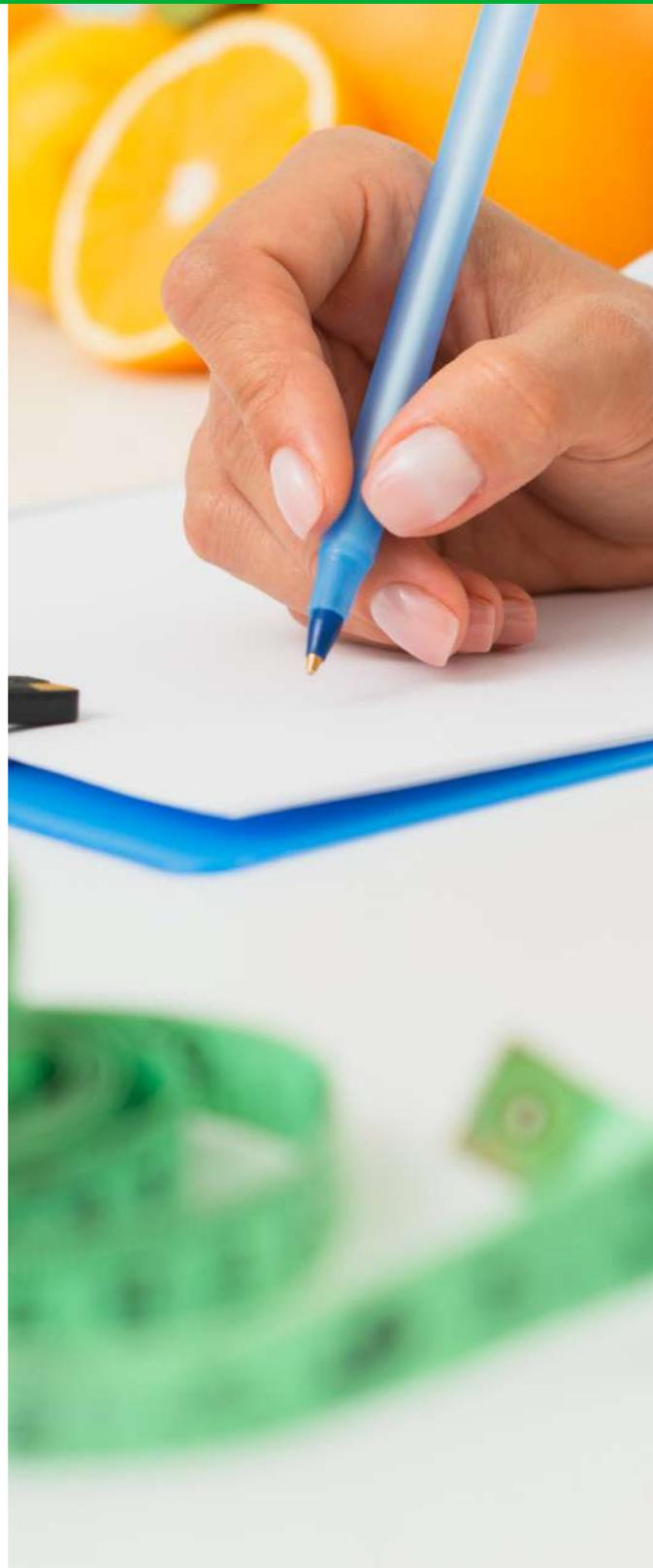
Proporcionar Herramientas para la Planificación de Estrategias Nutricionales Según el Tipo de Deporte y Objetivo: Capacita en la elaboración de planes alimentarios personalizados para distintas disciplinas deportivas, considerando factores como resistencia, fuerza y recuperación. Se enfatiza la importancia de una nutrición adecuada para maximizar el desempeño.

Orientar Sobre el Uso Adecuado de Suplementos y Ayudas Ergogénicas en el Deporte: Brinda información basada en evidencia sobre el uso de suplementos nutricionales, sus beneficios, riesgos y regulaciones. Se enseña a identificar cuáles son seguros y efectivos según las necesidades del deportista.

Fomentar la Promoción de Hábitos Saludables en el Ámbito Deportivo y Clínico: Incentiva la adopción de un estilo de vida saludable a través de la alimentación equilibrada y la actividad física. Se busca generar conciencia sobre la importancia de la nutrición tanto en el rendimiento deportivo como en la salud general.

BENEFICIOS PROFESIONALES

- **Brinda una Comprensión Profunda Sobre Cómo la Alimentación Influye en el Desempeño Físico, la Recuperación y la Prevención de Lesiones:** Se estudian los requerimientos energéticos y nutricionales específicos para distintos tipos de actividad deportiva.
- **Habilidades en la Evaluación y Planificación de Estrategias Nutricionales para Deportistas:** Capacita en la valoración del estado nutricional y en la elaboración de planes alimentarios personalizados. Se busca optimizar la dieta según las necesidades y objetivos de cada deportista, mejorando su rendimiento y bienestar.
- **Capacitación en el Uso Adecuado de Suplementos y Ayudas Ergogénicas:** Enseña a identificar y recomendar suplementos basados en evidencia científica, evitando el uso de sustancias no seguras. Se abordan sus beneficios, riesgos y aplicaciones según las exigencias deportivas.
- **Mayor Competitividad Laboral en Clínicas Deportivas, Gimnasios y Equipos de Alto Rendimiento:** Amplía las oportunidades de empleo en distintos entornos relacionados con la nutrición y el deporte.



PLAN DE ESTUDIOS

NO.	MÓDULOS	HORAS
1.	Fundamentos de la Nutrición Deportiva	16
2.	Evaluación Nutricional en el Deportista	24
3.	Planificación Nutricional para Deportistas	24
4.	Suplementación y Ayudas Ergogénicas	20
5.	Nutrición en Poblaciones Especiales y Patologías Asociadas al Deporte	24
6.	Rol de Enfermería en la Nutrición Deportiva	20

TOTAL

128

TEMARIO

Fundamentos de la Nutrición Deportiva

- 1.1. Introducción a la nutrición aplicada al deporte.
- 1.2. Metabolismo energético y sustratos en la actividad física.
- 1.3. Macronutrientes y micronutrientes en el rendimiento deportivo.
- 1.4. Balance energético y composición corporal en deportistas.

Evaluación Nutricional en el Deportista

- 2.1. Métodos de valoración antropométrica.
- 2.2. Evaluación bioquímica y clínica del estado nutricional.
- 2.3. Gasto energético y necesidades nutricionales en diferentes disciplinas deportivas.
- 2.4. Identificación de deficiencias nutricionales y su impacto en el rendimiento.

Planificación Nutricional para Deportistas

- 3.1. Diseño de planes de alimentación según el tipo de deporte.
- 3.2. Nutrición en deportes de resistencia, fuerza y equipo.
- 3.3. Alimentación en precompetencia, competencia y recuperación.
- 3.4. Manejo de hidratación y balance de electrolitos.

Suplementación y Ayudas Ergogénicas

- 4.1. Principios de la suplementación en el deporte.
- 4.2. Evaluación de suplementos: proteínas, aminoácidos y creatina.
- 4.3. Uso de vitaminas y minerales en el rendimiento deportivo.
- 4.4. Regulaciones y seguridad en el uso de suplementos deportivos.

Nutrición en Poblaciones Especiales y Patologías Asociadas al Deporte

- 5.1. Nutrición en atletas jóvenes y adultos mayores.
- 5.2. Manejo nutricional en deportistas con enfermedades crónicas.
- 5.3. Trastornos de la alimentación en el deporte (anorexia, bulimia y ortorexia)
- 5.4. Prevención y tratamiento de lesiones mediante estrategias nutricionales.

Rol de Enfermería en la Nutrición Deportiva

- 6.1. Educación y promoción de la salud en el ámbito deportivo.
- 6.2. Asesoramiento nutricional en equipos interdisciplinarios.
- 6.3. Intervención en primeros auxilios y deshidratación en el deporte.
- 6.4. Aspectos éticos y legales en la nutrición deportiva.





.dream by 

ÉXITO Y TECNOLOGÍA A UN SOLO CLICK



AUTORIZADO POR



ACREDITADA POR



¡RESERVA TU CUPO!



5859-0042



Km. 4.5 Carretera Panamericana Sur.
De los semáforos del Guanacaste 2 cuadras al
oeste, 1 cuadra al norte, contiguo a INVUR
Managua, Nicaragua.

ucem.edu.ni