

2° cohorte

DIPLOMADO

Nutrición Deportiva

DE LA CIENCIA A LA PRÁCTICA: OPTIMIZANDO EL
RENDIMIENTO DEPORTIVO



CRONOGRAMA

PROGRAMACIÓN ACADÉMICA

Diplomado en Nutrición Deportiva

De la ciencia a la práctica: optimizando el rendimiento deportivo

CLASE	DOCENTE	PROGRAMACIÓN
Módulo 1 Fundamentos de la investigación en nutrición deportiva		
1. Conceptos generales de la investigación basada en la evidencia	Rafael León	09-09
2. Búsqueda de la literatura científica y gestor de referencias	Rafael León	11-09
3. Análisis e interpretación de la literatura científica	Rafael León	16-09
Módulo 2 Bases bioquímicas y fisiológicas del deporte		
4. Introducción a la fisiología del ejercicio y metabolismo energético	Jair Aburto González	18-09
5. Hidratación y termorregulación en el deporte	Rafael León	23-09
6. Microbiota intestinal y rendimiento deportivo	Katherin Quintero	25-09
Semana de receso del 25-09 al 09-10		
Módulo 3 Evaluación y composición corporal		
7. Evaluación integral del deportista	Rafael León	09-10
8. Métodos para determinar la composición corporal	Verónica Gómez	14-10
9. Interpretación de la composición corporal	Verónica Gómez	16-10
10. Recomposición corporal: estrategias para perder grasa y ganar masa muscular	Carlos Garrido	21-10

PROGRAMACIÓN ACADÉMICA

Diplomado en Nutrición Deportiva

De la ciencia a la práctica: optimizando el rendimiento deportivo

CLASE	DOCENTE	PROGRAMACIÓN
Módulo 4 Nutrición y macronutrientes en el deporte		
11. Carbohidratos en la alimentación del deportista	Verónica Gómez	23-10
12. Proteínas en la alimentación del deportista	Maximiliano Kammerer	28-10
13. Grasas en la alimentación del deportista	Rafael León	30-10
Semana de receso del 30-10 al 13-11		
Módulo 5 Estrategias nutricionales y recuperación		
14. Periodización nutricional: deportes individuales	Maximiliano Kammerer	13-11
15. Periodización nutricional: deportes colectivos	Esteban Rivarola	18-11
16. Estrategias para la recuperación deportiva	Rafael León	20-11
17. Estrategias nutricionales para control de peso (ayuno intermitente y dieta cetogénica)	Maximiliano Kammerer	25-11
18. Alimentación basada en plantas en el ámbito de la nutrición deportiva	Carlos Garrido	27-11
• Tutoría: enfoque nutricional para el rendimiento deportivo	Rafael León	02-12
Módulo 6 Suplementación y mitos en nutrición deportiva		
19. Beneficios y riesgos del uso de suplementos y alimentos deportivos	Maximiliano Kammerer	04-12
20. Mitos sobre la nutrición deportiva	Jair Aburto González	09-12
• Master class: Psicología aplicada al deporte: potenciando el rendimiento	Joel García	11-12

2° cohorte

DIPLOMADO

Nutrición Deportiva

DE LA CIENCIA A LA PRÁCTICA: OPTIMIZANDO EL
RENDIMIENTO DEPORTIVO



Evaluaciones

Prueba 1 desde el 03-10-25

Prueba 2 desde el 07-11-25

Prueba 3 desde el 19-12-25

Cierre Definitivo

13 de febrero 2026

2° cohorte

DIPLOMADO

Nutrición Deportiva

DE LA CIENCIA A LA PRÁCTICA: OPTIMIZANDO EL
RENDIMIENTO DEPORTIVO



CRONOGRAMA