

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

# Nutrición Deportiva y Fitness

NUTRICIÓN Y MOVIMIENTO CON BASE CIENTÍFICA



**HORAS** 129 horas académicas

**INICIO** 11 junio | 2026

**MODALIDAD** online

Inscripciones@vivesanobrasil.org

Respaldado por:



CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

# Nutrición Deportiva y Fitness

NUTRICIÓN Y MOVIMIENTO CON BASE CIENTÍFICA

Modalidad: online

Horas: 129 horas académicas

Inicio: 11-06-2026

Cierre Definitivo: 26-10-2026

**Valor: 153 USD**

## BIENVENIDA

- Las **certificaciones** en ciencias de la salud son programas orientados a la formación de profesionales calificados para resolver problemas específicos de alta complejidad en diferentes disciplinas profesionales. Los diplomados en ciencias de la salud requieren de la participación activa, mediante el desarrollo de actividades teóricas y prácticas para el cumplimiento de los objetivos del programa que tributan al perfil de egreso.



INSTITUTO  
UNIVERSITARIO  
VIVE SANO

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

# Nutrición Deportiva y Fitness

NUTRICIÓN Y MOVIMIENTO CON BASE CIENTÍFICA

## DESCRIPCIÓN

- La Certificación Internacional en Nutrición Deportiva y Fitness es un programa de postgraduación otorgado por el Instituto Universitario Vive Sano.
- Este programa se posiciona como una propuesta académica de vanguardia, con el objetivo central de formar profesionales altamente competentes y comprometidos en el ámbito del rendimiento físico y la nutrición aplicada al deporte.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

# Nutrición Deportiva y Fitness

NUTRICIÓN Y MOVIMIENTO CON BASE CIENTÍFICA



INSTITUTO  
UNIVERSITARIO  
VIVE SANO

## DESCRIPCIÓN

- Nuestra misión es dotar a los participantes con una base sólida de conocimientos científicos y habilidades prácticas, arraigados en principios éticos y valorativos, que les permitan abordar de manera integral y efectiva la planificación de entrenamientos, la evaluación funcional y la intervención nutricional personalizada. Este enfoque facilita el diseño de estrategias que optimicen la composición corporal, el rendimiento deportivo y los procesos de recuperación en diversos contextos poblacionales.
- A través de un enfoque pedagógico innovador, nuestro programa se centra en brindar a los estudiantes una formación integral que combina la teoría y la práctica. Los participantes desarrollarán competencias avanzadas en áreas como la fisiología del ejercicio, la prescripción del entrenamiento, la nutrición deportiva y la evaluación funcional, profundizando en la interrelación entre metabolismo, adaptación al esfuerzo físico y estrategias alimentarias específicas.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

# Nutrición Deportiva y Fitness

NUTRICIÓN Y MOVIMIENTO CON BASE CIENTÍFICA



INSTITUTO  
UNIVERSITARIO  
VIVE SANO

## DESCRIPCIÓN

- Nuestro equipo docente está compuesto por expertos de renombre en ciencias del ejercicio, nutrición deportiva y planificación del rendimiento, lo que garantiza que los estudiantes recibirán una educación de la más alta calidad. Además, fomentamos la participación en actividades de investigación y aprendizaje continuo, asegurando que los profesionales estén siempre a la vanguardia del conocimiento.
- Si estás buscando una experiencia educativa enriquecedora y desafiante que te prepare para abordar las complejidades de la nutrición deportiva y el fitness, te invitamos a unirte a nuestro programa.



## Dirigido a:

- Nutricionistas
- Médicos
- Educadores físicos
- Kinesiólogos
- Estudiantes de carreras de nutrición, educadores físicos, kinesiólogos y medicina de último año.



CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

# Nutrición Deportiva y Fitness

NUTRICIÓN Y MOVIMIENTO CON BASE CIENTÍFICA



INSTITUTO  
UNIVERSITARIO  
VIVE SANO

## OBJETIVO GENERAL

- Desarrollar competencias integradas en fisiología del ejercicio, prescripción del entrenamiento y nutrición deportiva, que permitan interpretar el estado funcional del individuo, diseñar programas de acondicionamiento físico y aplicar intervenciones nutricionales basadas en evidencia, con el propósito de optimizar el rendimiento, la salud y la recuperación en contextos de fitness y deporte.



# Resumen de cada módulo conclusivo

1

## **Módulo 1 Bases fisiológicas y evaluación funcional aplicada al rendimiento deportivo**

Analizar los fundamentos fisiológicos del ejercicio físico y su relación con las adaptaciones orgánicas, integrando métodos de evaluación funcional y parámetros de salud física, con el fin de interpretar el estado de preparación y orientar la planificación individualizada en contextos de entrenamiento deportivo y fitness.

2

## **Módulo 2 Prescripción del entrenamiento y adaptaciones físicas en el fitness y el deporte**

Diseñar estrategias de entrenamiento basadas en principios científicos de la sobrecarga progresiva, periodización y planificación estratégica, incorporando metodologías para el desarrollo de la fuerza, la hipertrofia y la resistencia aeróbica, con un enfoque orientado a la mejora del rendimiento, la funcionalidad y la prevención de lesiones.

3

## **Módulo 3 Intervención nutricional y composición corporal en el deporte: estrategias para el rendimiento y la recuperación**

Implementar intervenciones nutricionales basadas en evidencia para optimizar la composición corporal, el rendimiento físico y la recuperación en contextos deportivos, considerando la distribución de macronutrientes, la periodización nutricional, el timing, el control del peso, la suplementación ética y la educación crítica frente a mitos del fitness.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

# Nutrición Deportiva y Fitness

NUTRICIÓN Y MOVIMIENTO CON BASE CIENTÍFICA



INSTITUTO  
UNIVERSITARIO  
VIVE SANO

## PERFIL DEL EGRESADO

- El egresado de la **Certificación Internacional en Nutrición Deportiva y Fitness** será un profesional capacitado para intervenir integralmente en el abordaje del rendimiento físico, la composición corporal y la recuperación del deportista. Contará con habilidades para evaluar parámetros funcionales, diseñar programas de entrenamiento y aplicar estrategias nutricionales personalizadas, adaptadas a diferentes objetivos, disciplinas deportivas y modalidades de intervención, tanto presenciales como en entornos virtuales. Este profesional podrá implementar planes integrados que optimicen la salud física, potencien las adaptaciones al ejercicio y favorezcan procesos de recomposición corporal, considerando principios de fisiología, planificación del entrenamiento y nutrición deportiva basada en evidencia. Actuará con responsabilidad, pensamiento crítico y una visión interdisciplinaria, guiado por un enfoque ético y centrado en el bienestar del individuo. Con esta formación, estará preparado para liderar procesos de cambio en el ámbito del fitness y el deporte, promoviendo prácticas sostenibles y científicamente fundamentadas que mejoren la calidad de vida y el rendimiento en diversos contextos.



# Fortalezas del programa

## **Aprendizaje online**

Podrás estudiar a tu propio ritmo, en cualquier horario y lugar.

## **Campus virtual**

Vive Sano Academy es nuestra propia plataforma educativa.

## **Docentes especializados**

Los estudiantes podrá acceder a las mejores clases y material desarrollados por nuestros docentes.

## **Apoyo al estudiante**

Tendrás apoyo de asistencia estudiantil que te permitirá resolver dudas del programa y de la plataforma.

## **Evaluaciones formativas y sumativas**

Podrás evaluar tu aprendizaje y obtener tu certificado validado por nuestros avales académicos.

## **Foros**

Donde podrás hacer networking o intercambio de ideas entre colegas de todo el mundo.



**MODALIDAD**

*Educación a distancia*

# Fortalezas del programa

*Metodologías activas*

1. Metodología de “Aula Invertida” con video clases expositivas

2. Acceso a bibliografía de alto impacto y basada en la evidencia

3. Evaluaciones formativas y sumativas

4. Participación en foro

5. Inmersión modelos anatómicos 3D



# Modelo educativo

El modelo educativo del Instituto Universitario Vive Sano se estructura en torno a tres fases esenciales: **Inspírate**, **Aprende** y **Aplica**, colocando al estudiante en el centro del proceso de aprendizaje.

**1. Inspírate**

**2. Aprende**

**3. Aplica**

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

# Nutrición Deportiva y Fitness

NUTRICIÓN Y MOVIMIENTO CON BASE CIENTÍFICA



INSTITUTO  
UNIVERSITARIO  
VIVE SANO

## 1. INSPÍRATE

- La etapa inicial, "Inspírate", sirve como puerta de entrada al universo académico, donde los estudiantes se sumergen en videos introductorios que establecen el terreno conceptual. Estos recursos visuales son diseñados para despertar la curiosidad, permitiendo a los estudiantes enfrentarse a los desafíos académicos y conectar con los conceptos clave del módulo. Se fomenta la reflexión a través de preguntas dirigidas, sentando las bases para las ideas y teorías que serán exploradas en detalle.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

# Nutrición Deportiva y Fitness

NUTRICIÓN Y MOVIMIENTO CON BASE CIENTÍFICA



INSTITUTO  
UNIVERSITARIO  
VIVE SANO

## 2. APRENDE

- En la fase "Aprende", el modelo adopta la metodología de enseñanza y aprendizaje basada en la evidencia, permitiendo a los estudiantes profundizar en los contenidos a través de videos interactivos, auto instructivos y asincrónicos. Este enfoque facilita la exploración autónoma del material académico, complementado con actividades prácticas y una biblioteca de recursos complementarios. El aprendizaje se enriquece mediante la interacción en un foro colaborativo y encuentros en vivo, donde estudiantes y docentes intercambian experiencias y dudas, promoviendo un entorno de aprendizaje colaborativo y dinámico.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

# Nutrición Deportiva y Fitness

NUTRICIÓN Y MOVIMIENTO CON BASE CIENTÍFICA



INSTITUTO  
UNIVERSITARIO  
VIVE SANO

## 3. APLICA

- La última etapa, "Aplica", está diseñada para la integración y aplicación práctica de los conocimientos teóricos. Los estudiantes participan en actividades sumativas, como pruebas de selección múltiple y encuentros virtuales, que permiten evaluar y reforzar los aprendizajes adquiridos. La realización de actividades prácticas y proyectos grupales, supervisados por el cuerpo docente, asegura la comprensión y aplicación efectiva de los conceptos estudiados en escenarios reales. La retroalimentación detallada y las oportunidades de discusión refuerzan el proceso de aprendizaje y fomentan un enfoque crítico y reflexivo.
- En resumen, el modelo educativo del Instituto Universitario Vive Sano está meticulosamente diseñado para inspirar, educar y empoderar a los estudiantes, permitiéndoles no solo adquirir conocimientos, sino también aplicarlos de manera efectiva en su desarrollo profesional y personal.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

# Nutrición Deportiva y Fitness

NUTRICIÓN Y MOVIMIENTO CON BASE CIENTÍFICA

## Metodología de “Aula Invertida” con video clases expositivas

- La metodología de "Aula Invertida" con video clases expositivas es una estrategia educativa innovadora que ha revolucionado la forma en que se imparten las lecciones. En este enfoque, los estudiantes tienen acceso a videos pregrabados que contienen las explicaciones y el contenido principal de la lección, que pueden ver antes de la clase. Esto permite que el tiempo en el aula se utilice de manera más interactiva y significativa, ya que los estudiantes llegan a la clase con un conocimiento previo del tema.
- Durante la clase, el enfoque se desplaza hacia la resolución de problemas, discusiones y actividades prácticas, lo que promueve un aprendizaje más activo y participativo. La metodología de "Aula Invertida" con video clases expositivas no solo brinda a los estudiantes flexibilidad para aprender a su propio ritmo, sino que también fomenta un ambiente de aprendizaje más colaborativo y centrado en el estudiante.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

# Nutrición Deportiva y Fitness

NUTRICIÓN Y MOVIMIENTO CON BASE CIENTÍFICA



INSTITUTO  
UNIVERSITARIO  
VIVE SANO

## Semana de receso

- Las semanas de receso en un programa de especialidad son vitales por varias razones clave. En primer lugar, permiten a los participantes recargar energías y reducir el agotamiento, lo que mejora su bienestar y concentración. Además, ofrecen tiempo para reflexionar, consolidar conocimientos y promover la creatividad.
- Por último, reducen el estrés, mejoran el rendimiento académico y la satisfacción general de los estudiantes. En resumen, estas pausas son esenciales para equilibrar la vida académica y personal, facilitando un aprendizaje más efectivo y gratificante.



## RESERVA DE PROPIEDAD INTELECTUAL Y DERECHOS DE AUTOR:

El Instituto Universitario Vive Sano se reserva el derecho de propiedad intelectual del contenido de las clases, siendo que una vez finalizado el programa académico, el aula procede a ser archivada si como el material. Es deber del estudiante descargar el material complementario antes de la fecha de cierre definitivo, (pdf y recursos) recordando que las clases en video no está permitida su descarga y mucho menos la reproducción ilegal de la misma.



CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

# Nutrición Deportiva y Fitness

NUTRICIÓN Y MOVIMIENTO CON BASE CIENTÍFICA

## Avales académicos

Nuestro diplomado está respaldada por: Universidad de las Américas, La Asociación Nacional de Nutricionistas del Ecuador, El Colegio Colombiano de Nutricionistas Dietistas, La Asociación Colombiana de Dietistas y Nutricionistas, Asociación Fueguina de Graduados en Nutrición, Academia Peruana de Nutrición, La Asociación Mexicana de Nutriología A.C., Colegio de Nutriólogos de San Luis Potosí A.C., El Colegio de Graduados de Nutrición de Santa Fe, primera circunscripción, La Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad SEK, Colegio de Nutriólogos del Estado de Tabasco A.C., Universidad Regional del Sureste A.C., Escuela de Nutrición y Dietética, Facultad de Ciencias de la Salud, Colegio de Nutriólogos de la Laguna Coahuila y Escuela de Nutrición y Dietética Universidad de Los Andes, El Colegio de Graduados de Nutrición de Rosario, segunda circunscripción.





# Estructura curricular

*por horas*

El programa académico tiene una duración de 5 meses. Consta de **129 horas** cronológicas distribuidas en:

Inspírate: videos introductorios	3
Inspírate: prueba diagnóstico	4
Aprende: clases	44
Aprende: material complementario	66
Aprende: Modelos 3D	6
Aplica: pruebas	6
<b>Total</b>	<b>129</b>

El material cargado al aula, una vez finalizado el programa académico, permanecerá en formato MP4. No estará disponible para descarga, pero podrá ser consultado en línea durante un período de 2 meses.



# Evaluación y aprobación

Para aprobar el programa, es necesario obtener una calificación promedio final que supere el 60% del total posible. Para ilustrar esto, si deseas expresar tu calificación final de las siguientes maneras:

- En una escala de 100, el estudiante debe tener más de 60 puntos.
- En una escala de 10, el estudiante debe tener más de 6 puntos.
- En una escala de 7, el estudiante debe tener más de 4.2 puntos.
- En una escala de 5, el estudiante debe tener más de 3 puntos.

El programa cuenta con diversos tipos de evaluaciones de carácter individual:

- 3 Pruebas de selección múltiple de 33,33 % cada una



# Conoce a nuestros(as) docentes

Las personas que están  
detrás de este curso:



**Jair Aburto**

**Nutricionista**

- *Magíster en nutrición para la actividad física y el deporte*
- *Magíster en rendimiento deportivo*



**Mauricio Rios**

**Kinesiólogo / Nutricionista**

- *Magíster en ciencias del deporte y salud*



**Maximiliano Kammerer**

**Nutricionista**

- *Magíster en ciencias de la alimentación y nutrición humana*



**Carlos Garrido**

**Nutricionista**

- *Diplomado en nutrición deportiva*



**Ángel Becerra**

**Educador físico**

- *Doctorando en ciencias de la actividad física y el deporte*



**Verónica Gómez**

**Nutricionista**

- *Doctora en ciencias de la actividad física y el deporte*



**Leonardo Salcedo**

**Educador físico**

- *Doctorando en ciencias de la actividad física y el deporte*



**Rafael León**

**Nutricionista**

- *Doctorando en ciencias de la actividad física y el deporte*



# Requisitos de egreso

El egresado de la Certificación Internacional en Nutrición Deportiva y Fitness tiene lugar cuando el alumno:

- Haber aprobado todos los módulos del plan de estudio con una calificación mínima del 60%.
- Estar al día con todas las obligaciones económicas y no tener ninguna deuda pendiente con la institución.

Al finalizar el programa los alumnos tendrán:

- *Certificado de aprobación la Certificación Internacional en Nutrición Deportiva y Fitness, otorgado Instituto Universitario Vive Sano, de Brasil (formato online)*

# Apostilla de la Haya

La **apostilla de la Haya** es un tipo de certificación de carácter notarial, que tiene la finalidad de certificar la autenticidad de la firma del documento y habilitar su uso en países extranjeros. Este certificado se adjunta al documento original para que posea validez en otros países.

En el Instituto Vive Sano contamos con el respaldo del Ministerio de Educación de Brasil, además de que cuenta con el libro, folio y registro del mismo (con su respectivo código qr de verificación); adicionalmente a esto el certificado de aprobación cuenta con el número de horas académicas y la calificación obtenida tanto como la asistencia.

La educación médica continua, tiene menos de 360 horas académicas, siendo que los cursos mayor a esta cantidad horas como cursos de Graduación, Especialización, MBA, Maestrías y Doctorados, si necesitan obligatoriamente hacer trámites para convalidación (uno de los trámites es la apostilla de La Haya).

Es un trámite para validar documentos en más de 182 países miembros de este convenio.

El documento emitido será en idioma portugués, el valor de la apostilla por el gobierno brasileño es de USD 65 + USD 35 correspondiente a la tasa de autenticación de documentos públicos en brasil + el envío de estos documentos al país del solicitante es de alrededor (depende del país de destino) USD 70 lo cual hace un total (aproximado) de USD 170.

El certificado se entrega vía online, sin embargo, el estudiante puede solicitar el documento en físico a la dirección que el estudiante solicite. Para solicitar éste documento, por favor escribir al **WhatsApp +5511999616716**.



CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

# Nutrición Deportiva y Fitness

NUTRICIÓN Y MOVIMIENTO CON BASE CIENTÍFICA



INSTITUTO  
UNIVERSITARIO  
VIVE SANO

## Derecho de cancelamiento

El estudiante puede cancelar:

- a) Dentro del plazo legal de 7 (siete) días, contados a partir del día de pago, con devolución total de los valores pagados;
- b) Transcurridos los 7 días del plazo legal, si existe una solicitud de cancelación, el estudiante deberá:
  - Pagar una tasa de cancelación del 10% (diez por ciento) de los meses restantes, es decir, el importe restante a pagar por el curso.
  - Caso tal el alumno no realice los pagos de la tasa de cancelación este se someterá a un cobro interno a nivel institucional, posteriormente si el alumno no procede con la tasa este será cobrado por una empresa externa.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

# Nutrición Deportiva y Fitness

NUTRICIÓN Y MOVIMIENTO CON BASE CIENTÍFICA



INSTITUTO  
UNIVERSITARIO  
VIVE SANO

## Información de prórroga en programas académicos

Los programas académicos no pueden extenderse después de su fecha de finalización establecida. Para asegurar la continuidad y el comienzo de nuevos programas, es fundamental que los programas actuales terminen en las fechas previstas.

Si un alumno no termina el programa dentro del plazo estipulado y quiere completarlo en una futura edición, deberá pagar una tasa de rematrícula equivalente a la mitad del costo del programa original.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

# Nutrición Deportiva y Fitness

NUTRICIÓN Y MOVIMIENTO CON BASE CIENTÍFICA



**HORAS** 129 horas académicas

**INICIO** 11 junio | 2026

**MODALIDAD** online

Inscripciones@vivesanobrasil.org

Respaldado por:

