



INSTITUTO  
UNIVERSITARIO  
VIVE SANO

ESPECIALIZACIÓN

# Nutrición Deportiva

ENFOQUE ESPECIALIZADO EN NUTRICIÓN  
APLICADO AL RENDIMIENTO DEPORTIVO



unità·faculdade



## Cronograma

# Especialización Nutrición Deportiva

## Programación Académica



### 1 Módulo: introducción a la nutrición deportiva y del ejercicio

- **Evaluación diagnóstica 1**

10-03

**Clase 1.** Bases fisiológicas del deporte

Jair Aburto

10-03

**Clase 2.** Valoración y estimación del gasto energético

Jair Aburto

17-03

**Clase 3.** Planificación y cálculo de requerimientos nutricionales

Jair Aburto

24-03

**Clase 4.** Interpretación de test de capacidad física

Ángel Becerra

31-03

**Clase 5.** Búsqueda y evaluación de la evidencia científica en nutrición deportiva

Rafael León

07-04

- **Clase de consolidación módulo 1**

14-04

- **Caso aplicado y gamificación:** determinación de requerimientos energéticos en el deportista

Jair Aburto

21-04

Receso: del 30-04 al 25-05

### 2 Módulo: balance energético y composición corporal

- **Evaluación diagnóstica 2 y 3**

26-05

**Clase 6.** Valoración y análisis de la composición corporal

Jair Aburto

26-05

**Clase 7.** Valoración y estimación de la carga de entrenamientos (indicadores bioquímicos), de sobrecarga, sobreentrenamiento, fatiga

Jair Aburto

02-06

- **Caso aplicado y gamificación:** análisis e interpretación de la composición corporal

Jair Aburto

09-06



# Especialización Nutrición Deportiva

## Programación Académica



### 3 Módulo: macronutrientes en el deporte

Clase 8. Carbohidratos en la alimentación del deportista Verónica Gómez 16-06

Clase 9. Proteínas en la alimentación del deportista Maximiliano Kammerer 23-06

Clase 10. Grasas en la alimentación del deportista Rafael León 30-06

• Clase de consolidación módulo 2 y 3 07-07

Receso: del 09-07 al 03-08

### 4 Módulo: nutrición para el entrenamiento y la recuperación

• Evaluación diagnóstica 4 04-08

Clase 11. Hidratación y termoregulación en el ejercicio Jair Aburto 04-08

Clase 12. Periodización nutricional Jair Aburto 11-08

Clase 13. Timing nutricional Jair Aburto 18-08

Clase 14. Baja disponibilidad energética en el deporte Jair Aburto 25-08

• Clase de consolidación módulo 4 01-09

• Caso aplicado y gamificación: evaluación del estado de hidratación y protocolo de reposición hídrica en el deportista Jair Aburto 08-09

• Caso aplicado y gamificación: timing nutricional Jair Aburto 15-09

Receso: del 17-09 al 12-10



# Especialización Nutrición Deportiva

## Programación Académica



### 5 Módulo: vitaminas, minerales, microbioma y salud del deportista

- Evaluación diagnóstica 5

13-10

Clase 15. Micronutrientes críticos en atletas

Verónica Gómez

13-10

Clase 16. Inflamación, estrés oxidativo y antioxidantes en el deporte

Verónica Gómez

20-10

Clase 17. Microbioma intestinal y rendimiento deportivo

Katherin Quintero

27-10

Clase 18. Nutrición y lesiones deportivas: músculo, tendón y hueso

Rafael León

03-11

Clase 19. Trastornos de la conducta alimentaria en el deporte (TCA)

Camila Lazo

10-11

Clase de consolidación módulo 5

17-11

Receso: del 19-11 al 14-12

### 6 Módulo: alimentos y suplementos deportivos para el deporte

- Evaluación diagnóstica 6

15-12

Clase 20. Marco regulatorio internacional de suplementos

Jair Aburto

15-12

Clase 21. Uso de alimentos y suplementos deportivos

Jair Aburto

22-12

Clase 22. Dopaje en el deporte: perspectiva del nutricionista

Jair Aburto

05-01

- Clase de consolidación módulo 6

12-01

- Caso aplicado y gamificación: diseño de un stack suplementario basado en evidencia

Jair Aburto

19-01

Receso: del 21-01 al 08-02



# Especialización Nutrición Deportiva

## Programación Académica



### 7 Módulo: estrategias específicas por deporte y población

#### • Evaluación diagnóstica 7

09-02

**Clase 23.** Nutrición en running: del corredor recreativo al maratonista

Melanie Pizarro

09-02

**Clase 24.** Nutrición en ciclismo y triatlón

Melanie Pizarro

16-02

**Clase 25.** Nutrición en fútbol y deportes de equipo

Alan Guijarro

23-02

**Clase 26.** Nutrición en CrossFit y Hyrox

Rafael León

01-03

**Clase 27.** Nutrición en pádel y deportes de raqueta

Camila Tapia

08-03

**Clase 28.** Nutrición en deportes de fuerza e hipertrofia

Alan Guijarro

15-03

**Clase 29.** Nutrición en deportes de combate: MMA, boxeo y artes marciales

Camila Tapia

22-03

**Clase 30.** Nutrición en atletas femeninas: ciclo menstrual, RED-S y rendimiento

Verónica Gómez

29-03

**Clase 31.** Nutrición en poblaciones especiales: adolescentes, máster y atleta plant-based

Carlos Pimentel

05-04

#### • Clase de consolidación módulo 7

12-04

Receso: del 14-04 al 09-05

### 8 Módulo: estrategias integrales para el rendimiento y la adherencia en el deporte

#### • Evaluación diagnóstica 8

10-05

**Clase 32.** Entrevista motivacional y adherencia terapéutica

Rafael León

10-05

**Clase 33.** Psicología deportiva aplicada al alto rendimiento

Joel García

17-05

**Clase 34.** Nutrición, sueño y recuperación en el deportista

Rafael León

24-05





8

**Módulo: estrategias integrales para el rendimiento y la adherencia en el deporte****Clase 35.** Dieta low carb y cetogénica para el rendimiento deportivo

Máximiliano Kammerer

31-05

**Clase 36.** Desmitificando el fitness: mitos y realidades basados en evidencia

Rafael León

07-06

• **Clase de consolidación módulo 8**

14-06

**Entrega de actividades sumativas**

Video simulación clínica aplicada

16-06-28 al 15-09-28

Revisión de la literatura o estudio de caso

16-06-28 al 15-09-28

**Evaluaciones**

<b>Prueba 1</b> módulo 1	<b>30-04-27</b>
<b>Prueba 2</b> módulo 2 y 3	<b>09-07-27</b>
<b>Prueba 3</b> módulo 4	<b>17-09-27</b>
<b>Prueba 4</b> módulo 5	<b>19-11-27</b>
<b>Prueba 5</b> módulo 6	<b>21-01-28</b>
<b>Prueba 6</b> módulo 7	<b>14-04-28</b>
<b>Prueba 7</b> módulos 8	<b>16-06-28</b>

**Cierre administrativo****15 noviembre de 2028**

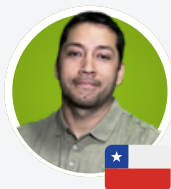
(duración: 20 meses)





## CONOCE A NUESTROS (AS) PROFESORES (AS)

*Las personas que están detrás de este curso:*



**Jair Aburto**

**Nutricionista**

- Magister en nutrición para la actividad física y el deporte



**Rafael León**

**Nutricionista**

- Doctorando en ciencias de la actividad física y el deporte



**Verónica Gómez**

**Nutricionista**

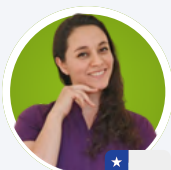
- Dra. en ciencias de la actividad física y el deporte



**Maximiliano Kammerer**

**Nutricionista**

- Magíster en ciencias de la alimentación y nutrición humana



**Melanie Pizarro**

**Nutricionista**

- Magister en nutrición deportiva



**Alan Guijarro**

**Nutricionista**

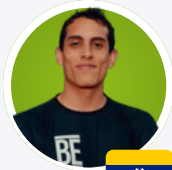
- Magister en nutrición deportiva



**Camila Tapia**

**Nutricionista**

- Magister en nutrición deportiva



**Ángel Becerra**

**Educador físico**

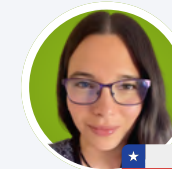
- Doctorando en ciencias de la actividad física y el deporte



**Katherin Quintero**

**Nutricionista**

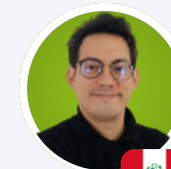
- Doctorado en educación en ciencias experimentales



**Camila Lazo**

**Nutricionista**

- Especialidad en obesidad y trastornos de la conducta alimentaria



**Carlos Pimentel**

**Nutricionista**

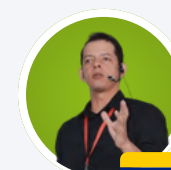
- Diplomado en nutrición deportiva



**María Sandoval**

**Nutricionista**

- Máster en nutrición y metabolismo



**Joel García**

**Psicólogo**

- Máster en psicología del deporte y actividad física





INSTITUTO  
UNIVERSITARIO  
VIVE SANO

ESPECIALIZACIÓN

# Nutrición Deportiva

ENFOQUE ESPECIALIZADO EN NUTRICIÓN  
APLICADO AL RENDIMIENTO DEPORTIVO



unità·faculdade



## Cronograma