

A person in a white lab coat is measuring the arm of another person in a blue shirt. The background is dark and out of focus.

IBERO

TIJUANA

Diplomado en

NUTRICIÓN DEPORTIVA

MODALIDAD PRESENCIAL

2025



IMPULSA EL RENDIMIENTO FÍSICO CON ESTRATEGIAS NUTRICIONALES BASADAS EN EVIDENCIA.

Desarrollarás competencias para el diseño de planes de nutrición, hidratación y suplementación para personas que realizan ejercicio físico y deportistas. Dominarás las bases fisiológicas del ejercicio, las necesidades nutricionales específicas y la implementación de estrategias nutricionales basadas en evidencia, transformándote en un profesional especializado en nutrición deportiva.

¿Qué hace único este programa?

- » Instructores altamente capacitados y con experiencia práctica.
- » Casos de estudio reales y clases prácticas.
- » Estudiarás con situaciones auténticas.



Modalidad
Presencial



Duración
100 horas



Horario
Sábado de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.



Inicio
26 de abril 2025

DIRIGIDO A

Profesionales y estudiantes en el área de la salud que están en contacto con personas que realizan ejercicio y/o deporte: Nutriólogas y nutriólogos, Médicas y médicos, personas licenciadas en Actividad Física y Deporte, en Educación Física, en Fisioterapia, así como para estudiantes de dichas carreras.

CONTENIDO TEMÁTICO

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA



MÓDULO I · NUTRICIÓN DEPORTIVA, ACCIÓN MUSCULAR Y VÍAS DE PRODUCCIÓN DE ENERGÍA | 12 HRS

Comprenderás el panorama de la nutrición deportiva, los conceptos de actividad física, ejercicio y deporte, la anatomía muscular y las vías de producción de energía durante la actividad física.



MÓDULO II · EVALUACIÓN DEL ESTADO DE NUTRICIÓN Y DE LA CONDICIÓN FÍSICA | 24 HRS

Aplicarás los elementos de evaluación nutricional y de la composición corporal para personas físicamente activas, estimarás el gasto energético y evaluarás las capacidades físicas básicas con instrumentos validados.



MÓDULO III · RECOMENDACIONES DE NUTRIMENTOS Y DE HIDRATACIÓN EN EL EJERCICIO Y EL DEPORTE | 12 HRS

Analizarás la utilización de macro y micronutrientes por tipo de ejercicio y deporte, incluyendo la fisiología de la sudoración, para emitir recomendaciones de ingesta diaria y de hidratación pre, intra y post competencia.



MÓDULO IV · AYUDAS ERGOGÉNICO-NUTRICIONALES EN EL EJERCICIO Y EL DEPORTE | 12 HRS

Explorarás la evidencia, legalidad, seguridad y protocolo de uso de ayudas ergogénico-nutricionales populares en el ejercicio y el deporte.



MÓDULO V · INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN POBLACIONES ESPECÍFICAS FÍSICAMENTE ACTIVAS | 20 HRS

Conocerás estrategias de intervención nutricional para el control de peso en atletas y para poblaciones especiales como personas con diabetes, hipertensión, vegetarianos/veganos y adultos mayores.

¿CÓMO SABER SI EL DIPLOMADO ES PARA TI?

- Quieres especializarte en nutrición deportiva.
- Trabajas con deportistas o personas físicamente activas.
- Buscas mejorar el rendimiento de tus pacientes o clientes mediante la nutrición.
- Deseas aplicar estrategias nutricionales basadas en evidencia.
- Quieres ampliar tus servicios profesionales en el ámbito deportivo.

IBERO TIJUANA

EL MEJOR ALIADO PARA TU DESARROLLO PROFESIONAL



Reconocimiento y prestigio

Pertenecemos a la red jesuita más grande del mundo, con más de 220 universidades, y estamos avalados por rankings internacionales como una de las mejores instituciones de México y Latinoamérica.



Excelencia académica

Nuestros programas tienen un enfoque práctico y están alineados a las demandas actuales del mercado.



Expertos en su área

Nuestro equipo docente está formado por especialistas con experiencia real en la industria.



Networking

Forma parte de una comunidad que impulsa colaboraciones, intercambio de conocimientos y oportunidades profesionales.





Inversión

\$ **21,000 MXN**

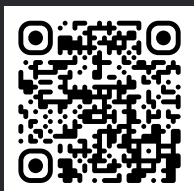
En 5 parcialidades

Inicio: 26 de abril 2025

Horario: Sábado de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.

Duración: 100 hrs

(80 sincrónicas y 20 asincrónicas)



MÁS INFORMACIÓN

MTRO. ROBERTO MARTÍNEZ

roberto.martinez@tijuana.ibero.mx

Tel. (664) 630 1577 Ext. 2395

Cel. (664) 758 7255

UNIVERSIDAD

IBEROAMERICANA TIJUANA

Av. Centro Universitario #2501, Playas de Tijuana

C.P. 22500, Tijuana, B.C.

IBERO
TIJUANA

  **tijuana.ibero.mx**