



**DIPLOMADO INTERNACIONAL  
EN NUTRICIÓN Y  
ALIMENTACIÓN  
PARA EL RENDIMIENTO  
DEPORTIVO Y SALUD**

# Diplomado en Nutrición y Alimentación para el Rendimiento Deportivo y Salud

## DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Los egresados del Diplomado en Nutrición y Alimentación para el Rendimiento Deportivo y Salud del Instituto Europeu de Estudos Superiores serán profesionales capaces de identificar la relación entre la nutrición y la alimentación, así como sus efectos sobre la salud y el rendimiento deportivo. También de analizar las necesidades y requerimientos nutricionales específicos y elaborar planes de alimentación para deportistas de alto rendimiento como aficionados.

Poseerán como sellos diferenciadores ser profesionales críticos y reflexivos; que tomen decisiones profesionales a partir del análisis profundo de diversas fuentes de información y situaciones problemáticas para generar posibles alternativas de solución y que organicen coherentemente sus ideas y las comuniquen de manera oral y escrita considerando el contexto y personas interlocutoras.

## OBJETIVO GENERAL

Entregar herramientas fundamentales que permitan al estudiante una adecuada programación y manejo alimentario nutricional en deportistas y personas que practiquen actividad física para el alcance de sus objetivos.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Relacionar las adaptaciones fisiológicas y el metabolismo energético durante el ejercicio físico como base para el planteamiento de intervenciones nutricionales.
- Valorar el estado nutricional en deportistas y personas que practican ejercicio físico, fundamentando el comportamiento de los distintos compartimientos corporales a través del análisis crítico de diversas fuentes bibliográficas.
- Diseñar planes de intervención nutricional en individuos que realizan ejercicio físico aplicando la dietética y suplementación alimentaria para apoyar el logro de objetivos, respetando los principios de la ética en el trabajo con personas.

## ¿A QUIÉN ESTA DIRIGIDO?

Profesionales y licenciados (último año de estudios) del área de la nutrición humana.

# Diplomado en Nutrición y Alimentación para el Rendimiento Deportivo y Salud

¡Obtén 15 Créditos ECTS! Al completar nuestro diplomado, obtendrás 15 créditos del Sistema Europeo de Transferencia y Acumulación de Créditos (ECTS), un estándar reconocido en toda Europa.

## ¿Qué es un ECTS?

Un ECTS, o crédito del Sistema Europeo de Transferencia y Acumulación de Créditos, es una forma de medir y comparar logros académicos en Europa. Es una unidad de medida que ayuda a entender y comparar el trabajo académico en distintas universidades de Europa, y facilita estudiar en diferentes lugares manteniendo el reconocimiento de tus esfuerzos académicos.

## ¿Qué significa esto para ti?

- **Flexibilidad Educativa:** Los créditos ECTS son transferibles, lo que te permite continuar tu educación en otras instituciones con facilidad. Ya sea que decidas proseguir con otro diplomado, una licenciatura o un máster, estos créditos serán un activo valioso.
- **Reconocimiento Internacional:** Tus esfuerzos y logros serán reconocidos y valorados en numerosos países, abriendo puertas para futuras oportunidades educativas y profesionales a nivel internacional.
- **Enfoque Personalizado en el Aprendizaje:** El sistema ECTS se centra en tus resultados de aprendizaje, asegurando que cada curso del diplomado esté diseñado para maximizar tu comprensión y habilidades prácticas.
- **Movilidad y Oportunidades:** Al estudiar con nosotros y ganar créditos ECTS, te posicionas favorablemente para oportunidades de estudio o trabajo en el extranjero, aprovechando la amplia aceptación de este sistema de créditos.
- **Calidad Educativa Asegurada:** El ECTS es un sello de calidad y rigor académico. Estudiar en un programa que otorga créditos ECTS garantiza que recibirás una educación de alta calidad, acorde con estándares internacionales.

## Plan de Estudios

### MALLA CURRICULAR

#### Módulo 1

Aproximación al Aprendizaje con Tecnologías

El curso está orientado a fortalecer las competencias para la navegación en la plataforma de nuestra casa de estudios, utilizando herramientas didáctico-pedagógicas para realizar actividades mediadas por tecnologías en función del logro de resultados de aprendizaje en los cursos.

#### Módulo 2

Fisiología del Ejercicio

El curso está orientado a fortalecer las competencias para el análisis de las adaptaciones fisiológicas derivadas de la práctica del ejercicio, que fundamente la intervención desde la nutrición, combinando clases expositivas con el análisis de casos y documentos científicos.

#### Módulo 3

Valoración Nutricional Aplicada al Ejercicio Físico

El curso aborda los fundamentos y técnicas de la evaluación nutricional integrada en personas que realicen ejercicio físico, los cambios en la estructura y los distintos compartimientos corporales como fundamento sobre las necesidades energéticas nutricionales.

#### Módulo 4

Nutrientes y Adaptaciones Alimentarias Aplicadas al Ejercicio

El curso permitirá valorar las bases fundamentales de la nutrición aplicadas al ejercicio físico, evaluar las características nutricionales de la alimentación y las recomendaciones para potenciar los efectos de los nutrientes, evaluando la necesidad y uso de suplementos deportivos.

#### Módulo 5

Planificación Nutricional Aplicada al Ejercicio Físico

El curso aborda los principios de la nutrición en el ejercicio y el deporte, en la estructuración de planes de alimentación para el desempeño competitivo o recreativo, considerando el aporte de macronutrientes, micronutrientes e hidratación en la ejecución, mantención y recuperación.

# Diplomado en Nutrición y Alimentación para el Rendimiento Deportivo y Salud

## Requisitos de postulación

- Curriculum Vitae actualizado
- Fotocopia de carné de identidad

## Modalidad

Online

## Sede

Campus Virtual

## Duración

17 semanas

## Inicio

Marzo 2024\*

## Horario de Clases

2 horas sincrónicas a la semana

## Certificación

Diplomado en Nutrición y Alimentación para el Rendimiento Deportivo y Salud

\*Inicio sujeto a quorum mínimo

## Aspectos del Programa



25\* MINIVIDEOS



250\* PRESENTACIONES



18\* FOROS  
Académicos · Anuncios  
· Consultas



17\* CLASES EN VIVO

\* Cifras aproximadas

### ¿POR QUÉ REALIZAR UN DIPLOMADO EN EL IEES?

- **Modelo pedagógico flexible** y experiencia de aprendizaje online
- **Optimizas tus tiempos**, te gradúas mientras trabajas
- Docentes de **excelencia**
- Actualizas y **profundizas tu capacidad intelectual** con educación globalizada
- Construyes una **red**
- **Aumentas tus conocimientos** y tu marca personal

### SEDE

Fafe, Portugal  
acesso.ingresso@iees.pt  
R. Universitária, 200, 4820-909 Medelo  
(+351) 253 509 000

**iees.pt**

 [iees.portugal](https://www.instagram.com/iees.portugal)

 [iees.portugal](https://www.facebook.com/iees.portugal)

 [iees.portugal](https://www.tiktok.com/iees.portugal)

Escuelas  
acreditadas por:

**A3ES**

Agência de Avaliação  
e Acreditação  
do Ensino Superior

Escuelas  
autorizadas por:

**DGES**  
Direção-Geral do Ensino Superior

Somos parte:

**FLAD**  Erasmus+

