Eidec

ACTUALIZADO 2026

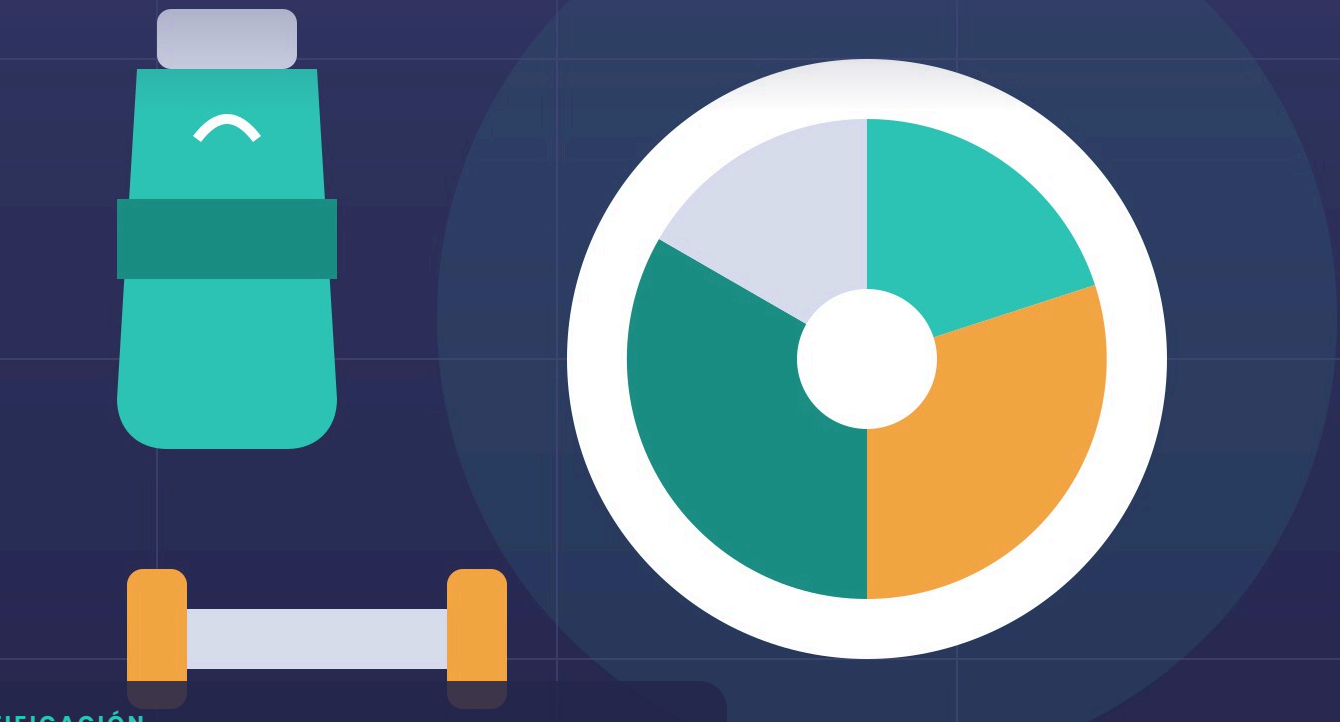
Diplomado en Nutrición Deportiva y Suplementación

Alimentación e hidratación basadas en la evidencia para rendir más

Fisiología del ejercicio

Planificación nutricional

Suplementación con evidencia



CERTIFICACIÓN

Diplomado en Nutrición Deportiva y Suplementación

· 6 semanas

EL PROGRAMA

Lleve el rendimiento deportivo al siguiente nivel con la nutrición

Entrenar bien no basta: lo que el deportista come y bebe **antes, durante y después** del ejercicio define su rendimiento, su recuperación y su salud. Este diplomado le da las bases científicas de la **nutrición deportiva**, la hidratación y la **suplementación basada en la evidencia**, para acompañar a deportistas recreativos y de competencia.

6 semanas
4 módulos de estudio

2 modalidades
Con clases en vivo o 100 % virtual a su ritmo

100 % virtual
Campus 24/7, también desde el celular

Diplomado
Certificado en Nutrición Deportiva

Mentor
Acompañamiento durante todo el programa

Kit de plantillas
Formatos de valoración y planeación

Objetivo del programa

Brindar **conocimientos científicos y herramientas prácticas** en **nutrición deportiva, hidratación y suplementación**, para apoyar el rendimiento, la recuperación y la salud de las personas físicamente activas y los deportistas.

¿Para quién es?

Entrenadores
Entrenadores, preparadores físicos y profesionales del deporte.

Profesionales de la salud
Nutricionistas, fisioterapeutas y médicos interesados en el deporte.

Deportistas y estudiantes
Deportistas, estudiantes de ciencias del deporte y personas activas.

No requiere experiencia previa. Pueden inscribirse profesionales, estudiantes y personas interesadas en la nutrición y el deporte.

MODALIDADES

Elija cómo estudiar

El programa se ofrece en dos modalidades. Ambas son virtuales, tienen el mismo plan de estudios, las cartillas, el kit de plantillas y el acompañamiento del mentor.

Con clases en vivo

Para quienes quieren interactuar con el docente y sus compañeros.

- **6 clases en vivo** de 2,5 horas, una por semana, por Microsoft Teams
- Todas las clases quedan **grabadas** en el campus
- Talleres, estudios de caso en grupo y proyecto final
- **Evaluación:** actividades prácticas, estudios de caso y cuestionarios de 20 preguntas

100 % virtual a su ritmo

Para quienes necesitan total flexibilidad de horario.

- Estudio autónomo en el **campus 24/7**, también desde el celular
- Cartillas, videos y grabaciones de clases de referencia
- Foro de preguntas al docente y apoyo del mentor
- **Evaluación:** cuestionarios de 20 preguntas por módulo

Característica	Con clases en vivo	100 % virtual
Clases sincrónicas	6 clases de 2,5 horas	No: estudio a su ritmo
Horario	Fijo para las clases; resto flexible	Totalmente flexible
Evaluación	Actividades prácticas, casos y cuestionarios	Cuestionarios de 20 preguntas
Nota mínima	3.0 / 5.0	3.0 / 5.0
Certificación	Diplomado en Nutrición Deportiva	Diplomado en Nutrición Deportiva

Consulte con su asesor las fechas de inicio y el valor de cada modalidad.

LO QUE LOGRARÁ

Al terminar el programa, usted podrá...

- Explicar la **fisiología del ejercicio** y los sistemas energéticos.
- Comprender el papel de los **macronutrientes, micronutrientes e hidratación** en el rendimiento.
- Interpretar la **composición corporal** y el gasto energético del deportista.
- Diseñar estrategias de alimentación **antes, durante y después** del entrenamiento y la competencia.
- Evaluar los **suplementos** según su evidencia científica y su seguridad.
- Promover la **salud del deportista** y reconocer señales de riesgo como la baja disponibilidad energética.

Enfoques clave

Posiciones científicas

Recomendaciones de la ISSN, el ACSM y el Instituto Australiano del Deporte (AIS).

Suplementación segura

Clasificación de suplementos por evidencia, riesgos de contaminación y antidopaje.

Marco normativo

- Ley 73 de 1979: ejercicio de la profesión de nutrición y dietética.
- Resolución 3803 de 2016: recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes (RIEN).
- Normas del INVIMA sobre suplementos dietarios.
- Lista de sustancias prohibidas de la Agencia Mundial Antidopaje (AMA).

PLAN DE ESTUDIOS

Cuatro módulos para la nutrición del deportista

01 SEMANA 1

Fisiología del ejercicio y metabolismo energético

Fundamentos

1. Sistemas energéticos
2. Adaptaciones al entrenamiento
3. Gasto energético
4. Composición corporal

02 SEMANA 2

Macronutrientes, micronutrientes e hidratación

Nutrientes

1. Carbohidratos, proteínas y grasas
2. Vitaminas y minerales clave
3. Hidratación y electrolitos
4. Timing nutricional

03 SEMANAS 3 Y 4

Planificación nutricional en el deporte

Planeación

1. Nutrición en deportes de fuerza y resistencia
2. Antes, durante y después de la competencia
3. Periodización nutricional
4. Deportistas jóvenes y mujeres deportistas
5. Baja disponibilidad energética (RED-S)

04 SEMANAS 5 Y 6

Suplementación basada en la evidencia

Suplementos

1. Clasificación de suplementos por evidencia
2. Cafeína, creatina y otros con respaldo
3. Seguridad y antidopaje
4. Mitos y publicidad
5. Proyecto final: plan nutricional de un caso

Cada módulo incluye su **cartilla de estudio**, actividades prácticas y el **kit de plantillas** para aplicar lo aprendido en su organización.

CÓMO SE DESARROLLA

Seis semanas, seis clases en vivo

Ruta de la modalidad con clases en vivo. En la modalidad 100 % virtual, el estudiante sigue los mismos módulos a su ritmo y se evalúa con los cuestionarios.

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6
Clase 1	**Clase 2**	**Clase 3**	**Clase 4**	**Clase 5**	**Clase 6**
Fisiología y energía	Nutrientes e hidratación	Fuerza y resistencia	Competencia y periodización	Suplementación con evidencia	Proyecto final y cierre

Cada clase en vivo dura **2,5 horas**, se dicta por Microsoft Teams y queda **grabada** en el campus. Entre clases, el estudiante avanza con su cartilla, su ruta de aprendizaje y el kit de plantillas.

Evaluación por competencias

Actividades prácticas

Cálculo de gasto energético, plan de hidratación y análisis de suplementos.

Estudios de caso

Casos de deportistas de distintas disciplinas, analizados en grupo.

Cuestionarios

Un cuestionario de **20 preguntas** por módulo. Nota mínima: 3.0 / 5.0.

Proyecto final: cada estudiante diseña la estrategia nutricional de un deportista o caso simulado para entrenamiento y competencia.



METODOLOGÍA

Educación a un solo clic

Clases en vivo grabadas

Interactúe con el docente en tiempo real o vea la grabación cuando lo necesite.

Cartillas de estudio

Una cartilla por módulo con ejemplos, casos y autoevaluación.

Campus virtual 24/7

Materiales, foros, actividades y biblioteca en aulaseidec.com y en la app.

Mentor personal

Acompañamiento en trámites académicos, seguimiento y soporte técnico.

Kit de plantillas

Formatos listos para usar: historia nutricional deportiva, registro de alimentación, plan de hidratación, plan de competencia y ficha de evaluación de suplementos.

Herramientas aplicadas

Hojas de cálculo de gasto energético, macronutrientes e hidratación.

¿POR QUÉ EIDEC?

Experiencia y respaldo

12	+12.000	+60	B
años de experiencia en educación	egresados	programas de formación	grupo de investigación categorizado en Minciencias

- Licencia de funcionamiento N.º 1108 de 2022, registrada en el SIET del Ministerio de Educación Nacional con el **código de institución 10223**. Certificación válida en Colombia y el exterior.
- **Becas de hasta el 40 %** y **15 % adicional para egresados**, acumulable con los descuentos disponibles.
- Disponible también en formato **in house** para equipos de empresas.

INSCRIPCIÓN

Inscríbase en 3 pasos

1 **Preinscríbase**

Complete el formulario en **eidec.q10.com/preinscripcion** o escanee el código.

2 **Hable con su asesor**

Le orientará sobre fechas de inicio, becas y descuentos.

3 **Pague su matrícula**

Use cualquiera de los medios de pago y envíe el comprobante a asistencia.academica@eidec.com.co.

Preinscripción

Medios de pago

WOMPI

PSE, débito, crédito y Nequi

Nequi

https://checkout.wompi.co/l/VPOS_75ufjH

EPAYCO

PSE, Davivienda, Daviplata, Efecty y Baloto

Baloto

secure.payco.co/checkoutopen/...

INTERNACIONAL

PayPal

https://www.paypal.com/ncp/payment/JFNDADJ8Q9JQG

TRANSFERENCIA BANCOLOMBIA

Cuenta de ahorros N.° 291 893 365 09

Llave: **@eideccolombia** (desde cualquier banco)

Titular: Escuela Internacional de Negocios y Desarrollo Empresarial de Colombia · NIT 900.583.173-1

Requisitos de ingreso

Bachilleres; técnicos, tecnólogos, profesionales o posgraduados; estudiantes de cualquiera de estos niveles, o cualquier persona mayor de edad interesada en formarse.

Eidec

Rendimiento que empieza en el plato.

Escuela Internacional de Negocios y Desarrollo Empresarial de Colombia – EIDEC. Formamos talento, impulsamos empresas.

WHATSAPP
+57 301 521 7992

PBX
333 603 4726

CORREO
asistencia.academica@eidec.com.co

SITIO WEB
www.eidec.edu.co

SEDE
Cra. 33 No. 52-67, Bucaramanga

REDES
Eidec Colombia · eidec_colombia