



**UNIVERSIDAD  
MAYOR**  
para espíritus emprendedores

# REINVÉNTATE

PARA EMPRENDER.

FACULTAD DE CIENCIAS

**DIPLOMADO COACHING NUTRICIONAL, FITNESS  
Y NUTRICIÓN DEPORTIVA**

TEMUCO

**ADMISIÓN  
2020**

<b>VACANTES</b> 30 estudiantes	<b>MATRÍCULA</b> \$160.000	<b>INICIO</b> 29 de agosto de 2020
<b>PERÍODO DE POSTULACIONES</b> Desde el 1 de enero de 2020 al 20 de agosto de 2020.	<b>ARANCEL DEL PROGRAMA</b> \$1.600.000	<b>HORARIO</b> Quincenal. Viernes de 19:00 a 22:00 hrs. Sábado de 9:00 a 18:00 hrs.

## DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El programa del Diplomado en Coaching Nutricional, Fitness y Nutrición Deportiva está orientado a entregar una sólida base teórica para la asesoría nutricional a individuos que llevan una rutina de ejercicio físico orientado a conseguir una condición física óptima para mejora de su salud y/o individuos que practican una disciplina deportiva de alto rendimiento, con un enfoque coach, es decir, brindando herramientas para el acompañamiento e instrucción individualizada de los usuarios, que permita el cumplimiento de metas o desarrollo de habilidades específicas en los mismos, promoviendo la motivación y actitud necesaria para conseguir el cambio de conducta en su alimentación.

Las líneas centrales del desarrollo del programa apuntan a la nutrición deportiva y el coaching nutricional como herramientas claves en la asesoría de individuos físicamente activos.

## PÚBLICO OBJETIVO

Profesionales que se desempeñan en el área de la salud, la nutrición y el ejercicio.

## OBJETIVOS

Obtener herramientas que le permitan tener un amplio conocimiento en nutrición, actividad física y deporte según el tipo, período y cargas de entrenamiento a las cuales son sometidos los individuos que se ejercitan.

Capacitar en herramientas de comunicación efectiva que permitan mejorar la adherencia del usuario a los planes de alimentación para favorecer la mejora funcional y el rendimiento deportivo de los usuarios.

Adquirir conocimientos, habilidades y destrezas que potencien la utilización de recursos propios para mantener la motivación constante en la consulta mejorando el índice de éxito que se obtiene con los usuarios.

## PLAN DE ESTUDIO

### Bases de la Nutrición

Unidad 1: Bases digestivas y metabólicas de la Nutrición.

Unidad 2: Requerimientos Nutricionales

Unidad 3: Valoración Nutricional

### Nutrición Deportiva

Unidad 1: Bases Fisiológicas del Ejercicio.

Unidad 2: Valoración Nutricional del Deportista

Unidad 3: Requerimientos Nutricionales del Deportista.

Unidad 4: Alimentación e Hidratación en el Deportista.

### Nutrición para el Fitness

Unidad 1: Fitness y Salud

Unidad 2: Requerimientos Nutricionales en Fitness

Unidad 3: Estrategias Nutricionales en Fitness

## Psicología de la Nutrición

Unidad 1: Psicología de la Nutrición

Unidad 2: El proceso de Coach

Unidad 3: Estrategias de Coaching

## Coaching Nutricional

Unidad 1: Coaching Nutricional

Unidad 2: Estrategias de Coaching Nutricional en la Consulta

Unidad 3: Design Thinking

## METODOLOGÍA

Actividades teórico prácticas en cada asignatura. Estas actividades ocuparán la tarde del día Viernes y todo el día sábado, se realizarán en la Universidad Mayor de Temuco.

En las asignaturas 2, 3, 4 y 5 se realizaran talleres presenciales con un número menor de estudiantes para realizar en actividades de simulación y/o taller: procedimientos de la nutrición aplicada y/o estrategias de coaching en la consulta nutricional que reforzarán los contenidos tratados.

El diplomado incorpora un taller con el modelo Design Thinking metodología que fomenta habilidades de ideación y creatividad en la resolución de problemas.

## VENTAJAS COMPETITIVAS

Una adecuada nutrición puede influir sobre la salud, la capacidad para realizar actividad física, el logro de una composición corporal ideal, la recuperación muscular y finalmente el rendimiento deportivo.

En el caso de una persona que realiza ejercicio, el organismo demanda necesidades metabólicas específicas durante el día, por lo que los objetivos de un plan alimentario serán el aportar la relación adecuada de nutrientes, en las cantidades adecuadas y en el momento exacto, trascendiendo de las clásicas recomendaciones nutricionales para la población

general. Lo anterior justifica una asesoría y especialización que permita al profesional poder abordar a estos sujetos de manera correcta y acorde a las exigencias actuales de la disciplina.

En Chile no existe una buena oferta en la formación de Nutricionista y/o profesionales de la salud y deporte, especialistas en el área de la Nutrición, Actividad Física y Deporte, lo que justifica la creación de programas académicos que fortalezcan esta área específica.

Se suma a lo anterior que la mayoría de las áreas enfocadas en alimentación y nutrición, involucran en algún momento ya sea directa o indirectamente, estimular, guiar o inducir el cambio de conductas ligadas a la alimentación, proceso que se realiza a través de la enseñanza y el aprendizaje. Sin embargo, en la actualidad, esto se reduce en muchas ocasiones a la transmisión del conocimiento de manera unidireccional, donde la persona a cargo de realizar los cambios en realidad es un sujeto pasivo a cargo de seguir indicaciones.

Por lo anterior es que se hace fundamental, más aún en el ámbito deportivo y de actividad física, que los profesionales tengan formación en herramientas que le permitan transformar al usuario en agente de su propio cambio de conducta, desarrollando habilidades o competencias que no pueden ser obtenidas por sí sólo, siendo un guía y facilitador del proceso, acompañándolo en el logro de metas y nunca imponiendo sus métodos o creencias, creando una colaboración mutua y aprendizaje continuo, de manera de favorecer la adherencia terapéutica y el cambio real de conducta.

El Diplomado pretende contribuir a esta problemática formando egresados con una sólida formación teórica en nutrición deportiva y coaching nutricional para asesorar en el ámbito alimentario nutricional a individuos físicamente activos y de alto rendimiento con un enfoque en acompañamiento y motivación que favorezca la adherencia al plan y el cambio real de conducta.

## **CUERPO ACADÉMICO**

### **Rocío Daniela Martínez Garrido (Directora)**

Nutricionista, Licenciada en Nutrición y Dietética. Universidad de la Frontera Temuco. Año 2006. Diplomada en Pedagogía para la Educación Superior año. Universidad Santo Tomás Temuco. Año 2008. Máster en Nutrición y Metabolismo. Universidad de Barcelona. Año 2010 © Postgrado en Farmacología, Suplementación y Nutrición en el Deporte. Universidad de Barcelona, España. Con experiencia de 10 años de docencia en Pregrado y Posgrado. Actualmente es parte del equipo docente de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Mayor Sede Temuco.

### **Andrea Solagne Oyarzún Palma**

Nutricionista, Licenciada en Nutrición y Alimentación. Universidad de los Lagos (2009)  
Antropometrista ISAK Nivel III. Bnos Aires. 2013. Diplomado en Pedagogía para la Ed. Superior. U. Santo Tomás (2012).  
Magister en Actividad Física y Salud, Universidad Europea del Atlántico. (2015). Certificada en Fisiología, Entrenamiento y Nutrición Deportiva. Instituto Internacional de Nutrición y Ciencias del Deporte Oiartzun (2018). 8 años de experiencia docente. Experiencia en seguimiento nutricional en deportistas y maratonistas olímpicos. Se desempeñó durante 5 años como Nutricionista Deportiva del Centro de Alto Rendimiento en Temuco. Actualmente se desempeña como Nutricionista en Clínica deportiva KSD.

### **Marcela Romina Barra Aguilar**

Nutricionista, Licenciada en Nutrición Integral (2012).  
Antropometrista ISAK Nivel II. Diplomado en Docencia Efectiva, Universidad Mayor (2014). Magister para la Nutrición, Actividad Física y el Deporte, Universidad Mayor (2019). Con 7 años de experiencia docente y coordinación académica en el área de Nutrición, Actividad Física y Deporte. Universidad Mayor Temuco. Con experiencia en atención nutricional y seguimiento de deportistas de alto rendimiento y ejecución de proyectos de corporaciones municipales del deporte. Actualmente se desempeña como docente en la Universidad Autónoma de Temuco y Universidad Mayor Sede Temuco.

### **Álvaro Bustamante Méndez**

Médico Cirujano, Universidad Mayor 2010. Diplomado Ciencias de la Actividad Física, Universidad Finis Terrae (2012). Diplomado en Fisiología del ejercicio y ayudas ergogénicas, Universidad Finis Terrae. (2013) Magíster en Ciencias de la Salud y el Deporte, mención en Entrenamiento de Alto Rendimiento, Universidad Finis Terrae. (2015) Máster en Nutrición Clínica y Alimentación, Universidad de Barcelona. (2017) International Olympic Committee Diploma in Sports Medicine (graduación en Roma) (2015) International Society of Sports Nutrition Diploma in Applied Sports and Exercise Nutrition, University of Westminster, London. (2016) International Olympic Committee Diploma in Sports Nutrition. (2017) Mac-Nutrition Universal Certification, Loughborough, UK. (2017).  
Con experiencia como médico jefe de plantel profesional de fútbol Auda Italiano y Médico de selecciones menores Fútbol Chile. Experiencia docente de Postgrado en Escuela de Kinesiología y Medicina de la Universidad Mayor. Actualmente se desempeña como Médico en medicina del deporte y nutriología deportiva, Clínica MEDS e Investigador adjunto Centro de investigación en Salud y Deporte Facultad de Medicina, Universidad Finis Terrae.

### **Sandra Marcela Mahecha Matsudo**

Médico, Universidad El Bosque, Colombia (1988). Especialista en Medicina Deportiva, Universidad Federal de Sao Paulo (1991). Doctorado en Ciencias, Universidad Federal de Sao Paulo (2001). Post Doctorado, Universidad Federal de Sao Paulo (2013). Investigadora, Miembro de Sociedades, Comité de expertos y Redes Internacionales para la Actividad Física, el Deporte y la Salud. Con experiencia en dirección y coordinación de cursos y especialidades en Medicina del Deporte y la Actividad Física. Creadora y Directora de la Especialidad en Medicina del Deporte y la Actividad Física de la Universidad Mayor Actualmente se desempeña como Directora Académica de Post Grado de la Facultad de Ciencias, Universidad Mayor.

### **Constanza Meneses**

Nutricionista, Licenciada en Nutrición Integral, Universidad Mayor (2016). © Postgrado en Nutrición, Actividad Física y Deporte, Universidad de Barcelona. Instructora 2° Dan de Taekwondo, Kukkiwon Korea. Antropometrista Nivel Isak I. Con experiencia-

como Nutricionista Deportiva. Actualmente es la Nutricionista del Centro Nutricional y Deportivo “Nutri- Sport”.

**Rodrigo Antonio López Hernández**

Psicólogo, Universidad de Artes, Ciencias y Comunicación (UNIACC), Santiago.(2004). Magister en Educación, Mención Consejería y Orientación Vocacional, Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación.(1998) Magister en Gestión Educacional. Universidad Diego Portales (2008). Actualmente es candidato a Magister en Coaching Organizacional. Universidad de Artes, Ciencias y Comunicación (UNIACC). Con 15 años de experiencia docente en pregrado y postgrado. Coautor de libros en Coaching y Coaching Deportivo. Actualmente se desempeña como Director académico y relator en temas de Coaching Educativo Liderazgo, y Convivencia Escolar para la corporación Ampliando Posibilidades y Director y docente del Magister en Psicología Educacional de la Universidad Mayor.



**UNIVERSIDAD  
MAYOR**  
para espíritus emprendedores

Descubre más en  
**postgradoumayor.cl**

**600 328 1000 - contacto.postgrado@umayor.cl**

Cumpléndose las formalidades establecidas en el Contrato de Prestación de Servicios Educativos, Universidad Mayor se reserva el derecho a suspender o postergar indefinidamente el inicio de sus programas, de no poder alcanzar el número mínimo de participantes que el programa requiera.

Del mismo modo, y con sujeción a las formalidades, se reserva el derecho de hacer ajustes en el plan de estudios o en la nómina de académicos.

**UMAYORTEMUCO.CL - 600 328 1000**



Universidad Acreditada  
5 años  
Gestión Institucional, Docencia de Pregrado  
Vinculación con el Medio



[www.msche.org/institution/9172/](http://www.msche.org/institution/9172/)