



UNIVERSIDAD DR. JOSÉ
MATÍAS DELGADO

EDUCACIÓN
CONTINUA

Diplomado en Medicina del deporte, prescripción y nutrición deportiva

Del 13 de agosto al 18 de
diciembre de 2020

Duración: 100 horas-clase

Inversión: US\$650.00
(pagadero en 5 cuotas)

Modalidad: presencial-remoto



posgradomatias@ujmd.edu.sv



(503) 2212-9400 ext. 118, 173 y 279

LÍDERES
EN EDUCACIÓN EJECUTIVA EN EL SALVADOR

Medicina del deporte, prescripción y nutrición deportiva



UNIVERSIDAD DR. JOSÉ
MATÍAS DELGADO

EDUCACIÓN
CONTINUA

Del 13 de agosto al 18 de diciembre de 2020 | 100 horas-clase | Inversión: US\$650.00 (pagadero en 5 cuotas de US\$130.00 cada una)

Dirigido a: Nutricionistas, licenciados en fisioterapia y médicos de cualquier especialidad.

Competencia principal a desarrollar: Prescribir y aplicar el ejercicio físico como prevención por su importancia como agente terapéutico en algunas enfermedades crónicas no transmisibles, además de aplicar el conocimiento adquirido desarrollando intervenciones en el ámbito del deporte formativo y de competencia integrando las bases científicas del entrenamiento deportivo, nutrición deportiva y la fisiología del ejercicio a su quehacer profesional.

Metodología presencial-remoto: consiste en una señal bidireccional por videoconferencia a través de Google Meet, con interacción en tiempo real entre el facilitador y los estudiantes, y entre los compañeros (preguntas y respuestas en directo). Contenido dinámico con elementos didácticos de aprendizaje en el momento (videos, pizarra, encuestas, gráficas, imágenes, chat, entre otros). La clase queda registrada en video para uso posterior de los estudiantes.

10% de descuento para estudiantes, egresados, graduados y docentes de la Universidad Dr. José Matías Delgado

Medicina del deporte, prescripción y nutrición deportiva



UNIVERSIDAD DR. JOSÉ
MATÍAS DELGADO

EDUCACIÓN
CONTINUA

Contenido

Nombre del módulo	Contenidos temáticos	Competencia(s) específica(s) a desarrollar en el módulo	Facilitador	Duración e inversión US\$
Generalidades sobre fisiología del esfuerzo físico y adaptaciones	<ul style="list-style-type: none">• Fuentes energéticas durante el ejercicio físico.• Efectos de la actividad física sobre el aparato respiratorio.• Adaptación del sistema cardiovascular al ejercicio físico.	Comprender y reconocer los agentes y factores que determinan la adaptación fisiológica al ejercicio físico y las fuentes energéticas para dichos procesos.	Dr. Moisés Salvador Hidalgo, Médico Deportivo	20 horas-clase \$130.00
Bases sobre prescripción del ejercicio cardiovascular y de fuerza	<ul style="list-style-type: none">• Conceptos generales.• Prescripción mediante pruebas de esfuerzo percibido, frecuencia cardiaca y consumo de oxígeno.• Prescripción de fuerza mediante repetición máxima y velocidad de ejecución.	Conocer los diferentes métodos de prescripción en atleta amateur o profesional.	Dr. Moisés Salvador Hidalgo, Médico Deportivo	20 horas-clase \$130.00
Nutrición deportiva I	<ul style="list-style-type: none">• Hidratos de carbono.• Proteínas.• Lípidos.• Vitaminas.• Minerales.	Conocer la composición y utilización de macro y micronutrientes, vitaminas y minerales dentro del rendimiento atlético y fitness.	Lic. Luz de María Fernández Melara, Nutricionista Deportiva	20 horas-clase \$130.00

Medicina del deporte, prescripción y nutrición deportiva



UNIVERSIDAD DR. JOSÉ
MATÍAS DELGADO

EDUCACIÓN
CONTINUA

Nombre del módulo	Contenidos temáticos	Competencia(s) específica(s) a desarrollar en el módulo	Facilitador	Duración e inversión US\$
Nutrición deportiva II	<ul style="list-style-type: none"> Hidratación deportiva. Efecto de viajes, clima y altitud en el rendimiento. Ayudas Ergogénicas en el desempeño atlético. 	Aplicar de manera correcta las estrategias de hidratación y ayudas ergogénicas en los atletas basado en los últimos estudios científicos.	Dr. Moisés Salvador Hidalgo, Médico Deportivo	20 horas-clase \$130.00
Nutrición deportiva III y Taller de Ortopedia Deportiva	<ul style="list-style-type: none"> Abordaje nutricional de la mujer deportista amateur y profesional. Abordaje nutricional del deportista vegano y vegetariano. Estrategias nutricionales para deportes de potencia, resistencia (Crossfit, Running, etc.) y combinados. Dieta cetogénica para deporte. Planificación de la dieta para un rendimiento óptimo. Timing nutricional. 	<ul style="list-style-type: none"> Conocer el abordaje nutricional en diferentes deportes, tomando en cuenta variables como sexo y tipo de alimento y patrones de ingesta en deportistas. Conocer mediante la lectura de rayos X las lesiones deportivas más frecuentes y cómo provenirlas. 	Dr. Nelson Iraheta Soriano, Ortopeda Deportivo	20 horas-clase \$130.00

Medicina del deporte, prescripción y nutrición deportiva



Calendario de actividades

Agosto

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Septiembre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Octubre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Noviembre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Diciembre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Módulos	Horario
Módulo 1	<ul style="list-style-type: none"> Módulos 1-4: Jueves y viernes de 6:00 a 8:00 p.m. Módulo 5: 6:00 a 8:00 p.m. Asesorías de 6:00 a 7:00 p.m.
Módulo 2	
Módulo 3	
Módulo 4	
Módulo 5	
Asesorías	

La clase queda registrada en video para uso posterior de los estudiantes