



**DIPLOMADO**

# Nutrición, Entrenamiento y Salud para la Mujer Activa

 INICIO: 22 DE SEPTIEMBRE 2026

 MODALIDAD: ONLINE

## **SOBRE EL DIPLOMADO**

---

El ejercicio físico combinado con una alimentación saludable genera un impacto profundo en la salud y el bienestar de las personas. Sin embargo, persiste una importante brecha científica en las ciencias del deporte y la nutrición: la escasez de investigaciones enfocadas en las necesidades específicas de la mujer físicamente activa.

La fisiología femenina es dinámica y única. Las fluctuaciones hormonales del ciclo menstrual, las etapas de gestación y posparto, la perimenopausia y la menopausia provocan cambios significativos en el metabolismo, la composición corporal, la recuperación, la salud ósea y el riesgo de lesiones. Estos aspectos no son abordados adecuadamente por los enfoques genéricos diseñados bajo parámetros masculinos. Ignorar estas realidades podría limitar el rendimiento deportivo, comprometer la salud a largo plazo y profundizar la brecha existente en la evidencia científica aplicada.

Este programa forma profesionales capacitados con herramientas actualizadas para analizar, contextualizar y liderar programas de entrenamiento y nutrición adaptados a cada etapa del ciclo vital de la mujer. Con un enfoque interdisciplinario y basado en la evidencia, el programa permite promover el bienestar integral de la mujer físicamente activa, acompañar las transiciones hormonales, potenciar el desarrollo muscular, optimizar el rendimiento y prevenir lesiones.

En un mundo donde cada vez más mujeres practican deporte a alto nivel y de forma recreativa, formarse con esta mirada específica es esencial.

## **OBJETIVO GENERAL**

---

El egresado del programa estará preparado para analizar, contextualizar y liderar intervenciones especializadas en nutrición, entrenamiento físico y promoción de la salud de la mujer a lo largo de su ciclo vital, integrando sus características fisiológicas únicas —como las fluctuaciones hormonales del ciclo menstrual, gestación, posparto, perimenopausia y menopausia—, así como sus dimensiones psicosociales, con el fin de optimizar su rendimiento, prevenir lesiones, acompañar sus transiciones vitales y promover un bienestar integral, considerando la brecha en la evidencia existente en ciencias del deporte y nutrición.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

---

- > Comprender las particularidades anatómicas, fisiológicas y endocrinas específicas de la mujer y su impacto en la respuesta al entrenamiento.
- > Valorar la nutrición, el ejercicio físico y el bienestar psicosocial como pilares esenciales en la promoción de la salud y la calidad de vida de la mujer a lo largo de su trayectoria vital.
- > Recomendar estrategias nutricionales y de suplementación según composición corporal, modalidad de entrenamiento y etapa vital, dirigidas a optimizar el rendimiento deportivo, la prevención de lesiones y deficiencias nutricionales.
- > Adaptar modelos de periodización y programación del entrenamiento deportivo según las características anatómicas, fisiológicas y hormonales de la mujer en las diferentes etapas de su ciclo vital, con el fin de promover un óptimo estado de salud y adecuado rendimiento deportivo, minimizando el riesgo de lesiones.

## DIRIGIDO A

- > Profesionales: médicos generales, médicos del deporte, médicos familiares, médicos internistas, médicos del estilo de vida, ginecólogos, traumatólogos, nutriólogos, nutricionistas, kinesiólogos y psicólogos.
- > Estudiantes de medicina, kinesiología, nutrición y psicología que estén realizando su internado (5°, 6° y 7° año).

## REQUISITOS DE ADMISIÓN

- > Pertenecer a alguna de las profesiones antes mencionadas y contar con título profesional o registro vigente en la Superintendencia de Salud, el cual será verificado en el Registro Nacional de Prestadores Individuales de Salud.
- > En el caso de profesionales de la salud en el extranjero, deben enviar su título a [programasmedicina@udd.cl](mailto:programasmedicina@udd.cl)
- > \*El contenido del programa puede incluir textos, lecturas o material de estudio en idioma inglés.

## MODALIDAD 100% ONLINE

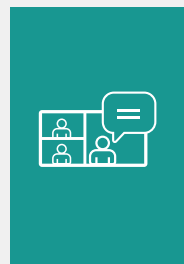
Diplomado online principalmente asincrónico, diseñado para que profesionales en ejercicio puedan formarse con excelencia sin interrumpir su actividad laboral. El programa combina rigor científico con una experiencia práctica y cercana mediante la modalidad:



### ONLINE

Modalidad donde los alumnos se conectan a una plataforma web en el horario que más les acomoda y acceden al material preparado por los profesores.

- > Clases magistrales grabadas por distintos especialistas de reconocida trayectoria.
- > Actividades prácticas e interactivas en la plataforma para reforzar y fijar los conceptos clave.



### ONLINE EN VIVO

Clases realizadas de forma remota, conectándose alumnos y profesores de manera simultánea o sincrónica, lo que permite la interacción en tiempo real para el análisis detallado de casos clínicos reales y resolución de dudas al finalizar cada asignatura.

La clases se realizarán a las **19:00 hrs.** en las siguientes fechas:

<b>14</b> OCTUBRE	<b>10</b> NOVIEMBRE	<b>22</b> DICIEMBRE	<b>26</b> ENERO 2027
----------------------	------------------------	------------------------	-------------------------

Todas las clases cuentan con subtítulos y transcripción descargable para facilitar el estudio y la revisión. Estudia cuando y donde quieras, sin perder profundidad ni calidad. Un programa pensado para quienes buscan transformar su práctica diaria con herramientas actualizadas y que le otorguen una mirada global a la salud de la mujer.

## CONTENIDOS

**ASIGNSTURA 1 BASES FISIOLÓGICAS Y ANATÓMICAS DE LA MUJER**

**ASIGNSTURA 2 NUTRICIÓN, ENTRENAMIENTO Y SALUD EN LA NIÑA Y ADOLESCENTE**

**ASIGNSTURA 3 NUTRICIÓN, ENTRENAMIENTO Y SALUD EN LA MUJER ADULTA**

**ASIGNSTURA 4 NUTRICIÓN, ENTRENAMIENTO Y SALUD EN EL CLIMATERIO Y SENESCENCIA**

## EQUIPO REQUISITOS DE APROBACIÓN Y EVALUACIONES

---

- > El programa considera una evaluación al finalizar cada asignatura.
- > Las pruebas consideran análisis de casos con preguntas de selección múltiple, en la misma plataforma.
- > Para finalizar con éxito el programa el alumno debe aprobar todas las asignaturas.
- > Se utilizará una escala de 1,0 a 7,0 donde el 4,0 corresponde al 60% de las respuestas correctas.
- > La nota final del programa se calcula ponderando las notas de cada asignatura.

## EQUIPO DIRECTIVO

---



### Isabel Morales Rodríguez | Directora

- > Nutricionista, Universidad de Chile.
- > Magíster en Nutrición con Mención en Nutrición Humana, INTA, Universidad de Chile.
- > Diplomada en Docencia, Universidad del Desarrollo.
- > Diplomada en Investigación en Docencia Universitaria, Universidad del Desarrollo.



### Claudia Pérez Lindemann | Directora

- > Médico, Universidad de Chile, Médico del Deporte.
- > Especialista en Medicina Interna, Universidad de Valparaíso.
- > Especialista en Medicina del Deporte CONACEM.
- > Magíster en Ciencias Biomédicas Mención Nutrición, Universidad de Chile.
- > Diplomado en ejercicio Nutricio y Salud. INTA. Universidad de Chile.



### Sonia Roa Alcaíno | Directora

- > Kinesióloga, Universidad de Chile.
- > Magíster en Salud Pública, Universidad Católica.
- > Magíster en Pedagogía Universitaria, Universidad Mayor.
- > Formación en Reeducción Pelviperineal.
- > Socio Fundador de la Sociedad Kinésica de Reeducción Pelviperineal (SOKIP).
- > Formación Advanced en Kinesiterapia en Embarazo y Post Parto de la Section on Women's Health de la APTA (U.S.A.).
- > Fundadora y 1º presidenta de la Organización Chilena de Kinesiólogos en Salud de la Mujer.
- > Ex Vice Presidenta de International Organization of Physical Therapists in Pelvic and Women's Health (IOPTPWH).
- > Miembro Comité Ejecutivo Exercise is Medicine (r) Chile.

## CUERPO DOCENTE

---

- |                              |                              |                                     |
|------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| > Dra. Claudia Pérez         | > Dra. Paulina Fuenzalida    | > Nut. Felipe Muñoz                 |
| > Dr. Álvaro Ferrer          | > Dra. Rosario Rivadeneira   | > Nut. Isabel Morales               |
| > Dr. Juan Pablo Bolbarán    | > Klga. Macarena López       | > Prof. E.F. Isabel Romero          |
| > Dr. Nicolás Bravo          | > Klga. María Jesús Martínez | > Prof. E.F. Nut Cristián Sepúlveda |
| > Dra. Ma. Antonieta Riffo   | > Klga. Sonia Roa            | > Prof. E.F. Rocío Cordero          |
| > Dra. Magdalena Parraguez   | > Nut. Camila Vergara        | > Ps. Christian Schaffer            |
| > Dra. Marcela López         | > Nut. Carla Bertoglia       | > Ps. Macarena Romero               |
| > Dra. María Soledad Velasco | > Nut. Carolina Imbert       |                                     |
| > Dra. Paula Vanhauwaert     | > Nut. Estefanía Soto        |                                     |



Clínica  
**Alemana**

Departamento de Desarrollo  
Académico e Investigación



Facultad de Medicina  
Clínica Alemana - Universidad del Desarrollo

DIPLOMADO

# Nutrición, Entrenamiento y Salud para la Mujer Activa

## INFORMACIÓN GENERAL

FECHAS	MODALIDAD	VALOR GENERAL	DESCUENTO*
INICIO: 22 SEPTIEMBRE 2026 TÉRMINO: 29 DE ENERO 2027	ONLINE	ARANCEL CLP \$1.500.000.- MATRÍCULA CLP \$150.000.-	ALUMNI UDD 25% DCTO.

100 HRS. CRONOLÓGICAS

## CONTACTO

Equipo Admisión Lifelong Learning UDD | [programasmedicina@udd.cl](mailto:programasmedicina@udd.cl)

+56 9 4814 8592

+56 9 4812 9715

- CUPOS LIMITADOS -

\*Los descuentos no son acumulables y se aplican sobre el arancel. La Universidad se reserva el derecho de impartir o no el programa/actividad según contingencia, fuerza mayor o viabilidad académica o económica, en función del número de inscritos. Asimismo, podrá realizar ajustes en contenidos, cronogramas o cuerpo docente para asegurar su actualización y calidad académica.



Unidad de  
**Educación  
Continua**  
Clínica Alemana

LifelongLearning **UDD**

El valor de la formación sin límites



UNIVERSIDAD DEL DESARROLLO  
ACREDITADA EN TODAS LAS ÁREAS  
**NIVEL DE EXCELENCIA**  
Gestión Institucional - Docencia de Pregrado - Docencia  
de Postgrado - Vinculación con el Medio - Investigación  
Próxima acreditación: 17 de diciembre 2027