

Diplomado en:

## Nutrición en el Deporte y Actividad Física



Duración:  
**100 Hrs.**

**Dirigido a:**

Nutriólogos, licenciados en educación física y médicos.

**Objetivo:**

Ser capaces de integrar los conocimientos teórico-prácticos en el área de nutrición en el deporte, así como los principios básicos del entrenamiento deportivo.

☎ 01 (800) 3690 900

☎ 01 (33) 3134 0800, Exts. 1522 y 1711

✉ yuriria.cebillos@univa.mx

✉ jose.larios@univa.mx



[www.univa.mx](http://www.univa.mx)

Diplomado en:  
**Nutrición en el Deporte  
y Actividad Física**

## Contenido Temático:

### Módulo 1: Planificación y Aplicación del Entrenamiento Deportivo

- Sustratos energéticos utilizados durante el ejercicio
- El entrenamiento físico
- Clasificación del entrenamiento físico
- Cómo determinar el deporte ideal para nuestros futuros atletas
- Evaluaciones deportivas
- Elaboración de programas y cargas de entrenamiento
- Ciclos de entrenamiento

### Módulo 2: Deporte y Actividad Física

- Desarrollo de la flexibilidad y la elasticidad sobre la base de las técnicas de inhibición recíproca y relajación post isométrica
- Desarrollo de la fuerza utilizando ejercicios resistidos, ya sean activos o asistidos, introducción a la Facilitación Neuromuscular Propioceptiva FNP
- Desarrollo de la resistencia sobre la base de ejercicios cíclicos
- Desarrollo de la velocidad y la potencia sobre la base de ejercicios acíclicos
- Desarrollo de la coordinación y el equilibrio
- Introducción al Tai Chi Chuan como técnica de relajación
- Recreación y tiempo libre

### Módulo 3: Nutrición Básica en el Deporte

- Historia clínica deportiva
- Necesidades energéticas de acuerdo con la actividad física
- Fuentes nutricionales
- Características de la dieta de un deportista
- Alimentación para los tipos de deporte
- Hidratación en el deporte
- Aumento y reducción de peso en el ejercicio

### Módulo 4: Kineantropometría

- Introducción a la kineantropometría según protocolo ISAK
- Valoración antropométrica
- Práctica en técnica de ISAK
- Valoración e interpretación de la composición
- Biotipo
- Evaluación integral del atleta
- Interpretación de resultados

### Módulo 5: Nutrición Avanzada

- Complementos y suplementos en el deporte
- Sustancias para aumento de masa muscular
- Sustancias para aumento de la energía corporal
- Formación de radicales libres y antioxidantes
- Sustancias utilizadas para el control del peso corporal
- *Doping*