

Diplomado en:

Nutrición en el Deporte y Actividad Física

Duración:
100 Hrs.

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.

Dirigido a:

Nutriólogos, licenciados en educación física y médicos.

 33 3134 0800 Ext. 1711

 jose.larios@univa.mx



www.univa.mx

Contenido Temático:

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

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 Propiceptiva 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*