



# DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEL DEPORTE

# Introducción

La nutrición deportiva es la rama de las ciencias de la salud, que se encarga de la prevención, diagnóstico y tratamiento de los cambios nutricionales y metabólicos relacionados con el deporte y poder así mejorar el rendimiento de la manera mas eficaz para lograr así las metas planteadas de la mejor manera posible.

El presente diplomado es realizado con la finalidad de enseñar todos los conocimientos de mayor importancia y actualizados acerca del área de nutrición deportiva y poder enseñar a los alumnos todas las características de la nutrición deportiva; para que puedan así poder implementar sus conocimientos y habilidades en el medio que los rodea.

El diplomado consta de 6 módulos los cuáles se evaluarán con algunas actividades correspondientes al módulo en turno, así como también se llevará a cabo un examen y se consolidará el conocimiento adquirido con una serie de videos para reforzar el tema.

# Justificación

En este tiempo, abunda en demasía la desinformación, la información falsa y la información sin sustento científico que guía a las personas a realizar acciones a favor de su salud que resultan con resultados negativos.

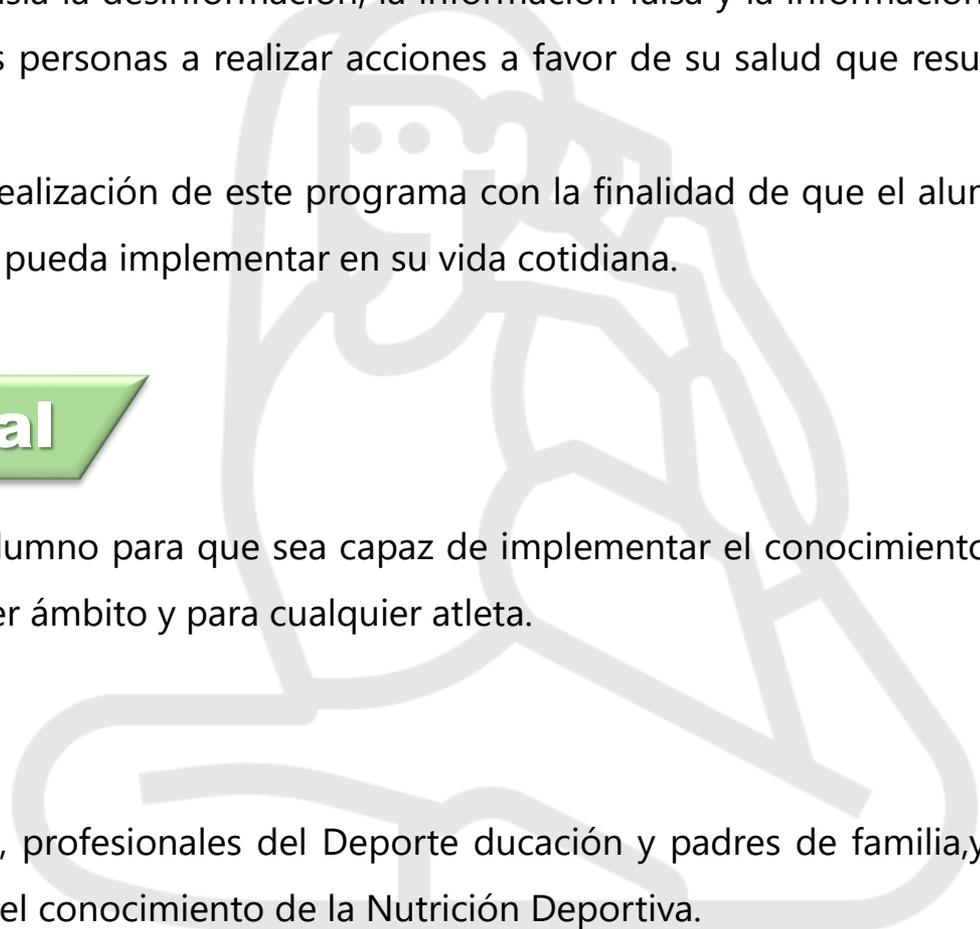
Es por ello que se lleva cabo la realización de este programa con la finalidad de que el alumno adquiera los conocimientos y los pueda implementar en su vida cotidiana.

## Objetivo General

Brindar aprendizaje actualizado al alumno para que sea capaz de implementar el conocimiento de la nutrición deportiva en cualquier ámbito y para cualquier atleta.

## Dirigido a:

Profesionales del área de la salud, profesionales del Deporte educación y padres de familia, y a cualquiera que esté interesado en el conocimiento de la Nutrición Deportiva.



## **MÓDULO 1: Fundamentos y generalidades de la nutrición**

- 1.1.1 Importancia de la nutrición
- 1.1.2 Características de la alimentación saludable
- 1.1.3 Energía
- 1.1.4 Requerimiento
- 1.1.5 Nutrimento
- 1.1.6 Funciones de los nutrimentos
- 1.1.7 Dieta
- 1.1.8 Alimento
- 1.1.9 Hidratos de carbono
- 1.1.10 Proteínas
- 1.1.11 Lípidos
- 1.1.12 Vitaminas liposolubles e hidrosolubles
- 1.1.13 Minerales
- 1.2 Bioquímica y utilización de los nutrimentos y metabolismo de la energía**
- 1.2.1 Metabolismo de los carbohidratos
- 1.2.2 Metabolismo lipídico
- 1.2.3 Metabolismo del nitrógeno
- 1.3 Fisiología de la nutrición**
- 1.3.1 Bases morfológicas y funcionales generales
- 1.3.2 La pared gastrointestinal
- 1.3.3 Motilidad gastrointestinal
- 1.3.4 Secreciones digestivas
- 1.3.5 Digestión y absorción
- 1.3.6 Bases morfológico-funcionales de la mucosa del intestino delgado
- 1.3.7 Microbiota digestiva

## **MÓDULO 2: Principios básicos de la nutrición deportiva**

- 2.1.1 Metabolismo energético muscular
- 2.1.2 Vía aeróbica
- 2.1.3 Vía anaeróbica
- 2.1.4 Oxidación de los ácidos grasos
- 2.1.5 Oxidación de las proteínas
- 2.1.6 Cociente respiratorio
- 2.1.7 Consumo de oxígeno
- 2.1.8 Consumo máximo de oxígeno
- 2.1.9 Eficiencia energética
- 2.1.10 Umbral aeróbico
- 2.1.11 Umbral anaeróbico
- 2.1.12 Zona de transición aero-anaeróbica
- 2.1.13 Potencia aeróbica
- 2.1.14 Capacidad aeróbica
- 2.1.15 Potencia anaeróbica (láctica y aláctica)
- 2.1.16 Alimentación precompetitiva
- 2.1.17 Alimentación percompetitiva
- 2.1.18 Alimentación postcompetitiva
- 2.2 Control del peso y la composición corporal en atletas**
  - 2.2.1 Peso
  - 2.2.2 Peso ideal
  - 2.2.3 Índice de masa corporal (IMC)
  - 2.2.4 Perímetros
  - 2.2.5 Proporciones antropométricas
  - 2.2.6 Composición corporal
  - 2.2.7 Equilibrio energético
  - 2.2.8 Valoración de la composición corporal
  - 2.2.9 Propósito de la valoración de la composición corporal
  - 2.2.10 Importancia de la composición corporal para el rendimiento
  - 2.2.11 Estimación de la composición corporal
  - 2.2.12 Métodos de predicción de la composición corporal
  - 2.2.13 Problemas frecuentes en la valoración de la composición corporal

## **MÓDULO 3: Hidratación del deportista**

- 3.1 Funciones del agua
- 3.2 Electrolitos
- 3.3 Riesgo de enfermedad con la ingesta excesiva de sal
- 3.4 Insuficiencia de potasio
- 3.5 Toxicidad del potasio
- 3.6 Ejercicio y equilibrio hidroelectrolítico
- 3.7 Factores que afectan la temperatura corporal
- 3.8 Índice de calor
- 3.9 Temperatura de globo y bulbo húmedo
- 3.10 Factores que afectan la pérdida de líquidos y electrolitos
- 3.11 Problemas relacionados con la hidratación
- 3.12 Equilibrio hídrico y ejercicio
- 3.13 Adaptación del cuerpo al ejercicio
- 3.14 Vigilancia del equilibrio hídrico durante el entrenamiento
- 3.15 Deshidratación
- 3.16 Enfermedades de calor por ejercicio que pueden relacionarse con una hidratación deficiente
- 3.17 Hiponatremia
- 3.18 Factores que influyen en la eficacia de una bebida deportiva
- 3.19 Composición óptima de las bebidas deportivas y estrategias para beberlas
- 3.20 Recomendaciones de ingesta de líquidos

## **MÓDULO 4: Estrategias nutricionales para deportes de potencia, de resistencia y combinados (potencia/resistencia)**

- 4.1 Demanda energética
- 4.2 Sistema de fosfágeno (fosfato de creatina)
- 4.3 Metabolismo anaeróbico (glucólisis)
- 4.4 Estrategias nutricionales para mejorar la potencia y la velocidad
- 4.5 Recomendaciones de hidratos de carbono para atletas de potencia, fuerza o velocidad
- 4.6 Recomendaciones de proteínas
- 4.7 Recomendaciones de grasas
- 4.8 Construcción de masa magra (músculo)
- 4.9 Estrategias nutricionales para mejorar la resistencia
- 4.10 Demanda energética
- 4.11 Recomendaciones de líquidos
- 4.12 Recomendaciones sobre los hidratos de carbono
- 4.13 Recomendaciones de proteínas
- 4.14 Recomendaciones de grasas
- 4.15 Recomendaciones de vitaminas
- 4.16 Minerales
- 4.17 Construcción de reservas energéticas e hídricas para mantener actividades de resistencia
- 4.18 Otras recomendaciones nutricionales
- 4.19 Estrategias nutricionales para deportes combinados de potencia y resistencia
- 4.20 Antes del entrenamiento o la competición
- 4.21 Durante el entrenamiento o la competición
- 4.22 Después del entrenamiento o la competición

## **MÓDULO 5:                   Suplementos dietéticos, alimentos y ayudas ergogénicas**

- 5.1           Suplementos nutricionales
- 5.2           ¿Porqué toman suplementos los atletas?
- 5.3           Relevancia de los suplementos dietéticos
- 5.4           Ingesta de suplementos dietéticos por los deportistas
- 5.5           Riesgos potenciales de los suplementos dietéticos y de las ayudas ergogénicas
- 5.6           Suplementos nutricionales y ayudas ergogénicas que suelen consumir los atletas
- 5.7           Cafeína
- 5.8           Hidratos de carbono (geles, bebidas, alimentos)
- 5.9           Beta-alanina
- 5.10          Nitrito y otros estimulantes del óxido nítrico
- 5.11          Creatina
- 5.12          Bicarbonato de sodio/citrato de sodio
- 5.13          Aminoácidos ramificados
- 5.14          Prebióticos/probióticos
- 5.15          Vitamina D
- 5.16          Té verde
- 5.17          Suplementos para mejorar el sistema inmunitario

## **MÓDULO 6: Problemas nutricionales relacionados con la salud, la enfermedad y las lesiones en el atleta**

- 6.1 Directrices dietéticas 2015-2020
- 6.2 Datos sobre alteraciones de la salud relacionadas con la nutrición y la actividad física
- 6.3 Sobrepeso y obesidad
- 6.4 Enfermedades cardiovasculares y factores de riesgo
- 6.5 Diabetes
- 6.6 Cáncer
- 6.7 Salud ósea
- 6.8 Obesidad y alteraciones relacionadas
- 6.9 Factores que contribuyen a la obesidad
- 6.10 Peso e índice de masa corporal (IMC)
- 6.11 Mayor masa magra y menor masa grasa
- 6.12 Equilibrio energético
- 6.13 Comidas infrecuentes
- 6.14 Actividad física y consumo controlado de energía
- 6.15 Estrategias básicas para reducir la obesidad
- 6.16 Estrés oxidativo
- 6.17 Fitonutrientes y salud
- 6.18 Seguridad y alergias alimentarias, intolerancias y sensibilidades
- 6.19 Alimentación desordenada y trastornos de la alimentación
- 6.20 Anorexia nerviosa y sus complicaciones
- 6.21 Bulimia nerviosa y sus complicaciones
- 6.22 Trastorno por atracón y sus complicaciones
- 6.23 Otros trastornos específicos de la alimentación y sus complicaciones



# Inscripción

Para acceder al programa, se deberá cubrir el costo total del diplomado para habilitar su usuario y darle acceso a la plataforma con su contenido. Una vez confirmado el pago por alguna de las opciones que a continuación se indican, se procederá a crear su usuario y le será confirmado vía correo electrónico.

## Formas de pago:

Los datos para pago de tú Diplomado los encontrarás en el correo que recibiste con los detalles del programa o si aún no lo recibes puedes solicitarlos al correo:

[hola@midiplomado.com](mailto:hola@midiplomado.com)

\* En caso de hacer el depósito en las tiendas OXXO, Banamex o transferencia bancaria favor de mandar una fotografía o imagen del recibo de pago o comprobante de depósito a [hola@midiplomado.com](mailto:hola@midiplomado.com) con su nombre completo, curp, lugar de residencia y correo electrónico personal para crear y enviar los datos de la cuenta de usuario para realizar el diplomado.

Para tú comodidad te damos varias opciones de pago:



## Entregables

- Diploma con validez curricular.
- Certificado y acreditación ante la ASOPREM.

## Contacto

¿Tiene usted alguna duda?  
Le invitamos a contactarnos por nuestro correo electrónico:  
**[hola@midiplomado.com](mailto:hola@midiplomado.com)**

# Metodología

El diplomado se desarrolla en una metodología auto dirigida combinando sesiones de presentación y antologías de alto impacto, prácticas de análisis de casos y ensayos de opinión, así como mesas de discusión a través de foros. El diplomado será 100% en línea a través de la plataforma virtual de **MiDiplomado.com**.

# Material

- ✓ Herramientas descargables para su práctica y estudio.
- ✓ Videos y material multimedia para favorecer el ambiente de aprendizaje.
- ✓ Síntesis de contenido.
- ✓ Antologías digitales acerca del tema.
- ✓ Diploma y constancia de calificaciones para cada participante que concluya con éxito el diplomado.

# Perfil de Egreso

Al término del programa, el egresado será capaz de aplicar los conocimientos adquiridos de nutrición deportiva para el desarrollo de técnicas, procedimientos y estrategias para lograr una nutrición adecuada en la población en general y del individuo.

Será capaz también de detectar y modificar en materia de la nutrición deportiva para el correcto manejo nutricional del deportista, así como también el mantenimiento de un estado óptimo de salud.

