DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

DATOS GENERALES:

Modalidad: híbrida (Clases teóricas en línea, clases prácticas de forma presencial)

Fecha de inicio: 25 de octubre del 2024.

Fecha termino: 03 de mayo del 2024.

Cupo mínimo/ máximo: 15-25 estudiantes.

Dirigido a: profesionistas y estudiantes del área de la salud.

Con opción a titulación para alumnos de la Facultad de Nutrición.

Duración: 6 meses aproximadamente.

Precio

Público general: $17,000

Comunidad UAEM: $15,000

FECHAS DE PAGO:
Inscripción: $2,000.00 del 2 de septiembre al 25 de octubre del 2024.
Primera parcialidad: del 01 al 20 de diciembre $6,500 / Externos: $7,500
Segundo pago: del 01 al 20 de marzo $6,500 / Externos: $7,500

Datos para realizar el pago por transferencia o depósito:
Banco: SANTANDER.
Número de Cuenta: 65504044843.
CLABE INTERBANCARIA: 014540655040448439.
A nombre de: UAEM Facultad de Nutrición.
Concepto: Apellido Paterno_Apellido Materno_Nombres_DND
Ejemplo: Pérez Gutiérrez Juan Manuel DND
Entrega de baucher o comprobante: Al correo diplomados.nutricion@uaem.edu.mx

OBJETIVO GENERAL DEL DIPLOMADO:

Desarrollar una formación integral y avanzada en el ámbito de la nutrición deportiva, capacitando a los participantes para evaluar, asesorar y guiar de manera experta a personas que practican deporte en la población general. Esta formación les permitirá diseñar estrategias nutricionales personalizadas, orientadas a optimizar la salud y el rendimiento físico, basadas en la evidencia científica más reciente y en las mejores prácticas del sector.

REQUISITOS DE INGRESO

El aspirante deberá:

• Cubrir el total de los pagos.
• Llenar el formato de inscripción.
• Enviar una carta de solicitud de inscripción dirigido a la: Mtra. Jésica López Bucio Fabián, Directora, en donde solicite cursar el diplomado (especificando si es para opción a titulación).

• Enviar fotocopia del INE.

EL ASPIRANTE QUE DESEE CURSAR EL DIPLOMADO COMO OPCIÓN DE TITULACIÓN (EXCLUSIVAMENTE ALUMNOS DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN DE LA UAEM), DEBERÁ ENVIAR, ADEMÁS:

• Fotocopia del **CERTIFICADO TOTAL DE ESTUDIOS**, el trámite de ese documento se realiza directamente en servicios escolares una vez concluido su servicio social y habiendo obtenido constancia de certificación de servicio social.

* EXTERNOS RECIBEN DIPLOMA CON VALOR CURRICULAR.

REQUISITOS DE EGRESO

Para acreditar el diplomado y consecuentemente gestionar la obtención del título correspondiente, el postulante deberá cumplir con los siguientes requisitos:

• Asistir al 90% de las clases.

• Obtener una calificación mínima de **8.5.**

• Realizar todas las actividades del Diplomado en tiempo y forma.

• Cubrir la totalidad de los pagos.

Para todos los alumnos que NO cursan el Diplomado como opción a titulación, deberán de cumplir con los siguientes requisitos para obtener el Diploma:

• Asistir al 80% de las clases.

• Obtener una calificación mínima de 8.0.

• Realizar todas las actividades del Diplomado en tiempo y forma.

• Cubrir la totalidad de los pagos.

Horario de sesiones sincrónicas (en vivo/presenciales):

• viernes de 16:00 a 20:00 Horas

• sábados de 9:00 a 14:00 Horas

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

ESTRUCTURA

216 HORAS: 176 HORAS DE TEORÍA Y 40 HORAS PRÁCTICAS

MÓDULO I. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA 5 TEMAS		
Temas	**Fecha**	**Horas**
Actividad Física - Definición - Clasificación de la actividad física - Métodos de evaluación de la actividad física - Recomendaciones internacionales de la actividad física y salud - Deportes/mencionar los diferentes deportes/ olímpicos - Deportes aeróbicos y anaeróbicos	**25 de octubre** **26 de octubre**	**4 teóricas virtual** **5 teóricas virtual**
Músculo esquelético - Estructura del músculo - Proceso de contracción muscular - Tipos de contracciones musculares - Tipos de fibras musculares - Bioenergética de la actividad muscular	**08 de noviembre** **09 de noviembre**	**4 teóricas virtual** **5 teóricas virtual**
Antecedentes de bioquímica del ejercicio - Agua, PH y osmolaridad - Radicales libres - Antioxidantes - Lactato como indicador biológico - Fatiga central y periférica - Proteinuria como indicador	**15 de noviembre** **16 de noviembre**	**4 teóricas virtual** **5 teóricas virtual**
Aparato digestivo - La digestión - Control hormonal - Reguladores de la digestión y apetito - Los neurotransmisores en los procesos metabólicos	**22 de noviembre** **23 de noviembre**	**4 teóricas virtual** **5 teóricas virtual**
Ventilación pulmonar y alveolar/ Aparato circulatorio - Transporte de oxígeno y dióxido de carbono - Ajustes ventilatorios al ejercicio - Consumo máximo de oxígeno VO2max - Regulación de la circulación	**29 de noviembre** **30 de noviembre**	**4 teóricas Virtual** **5 teóricas Virtual**

MÓDULO II. FISIOLOGÍA Y BIOQUÍMICA DEL EJERCICIO 5 TEMAS		
Vías de producción de energía - Bioquímica y metabolismo del ejercicio físico - Resíntesis anaeróbica a láctica de ATP - Resíntesis anaeróbica láctica de ATP - Resíntesis aeróbica láctica de ATP	**06 de diciembre** **07 de diciembre**	**4 teóricas virtual 5 teóricas virtual**
Bioquímica aplicada a la actividad física y deporte - Bioquímica el proceso de adaptación al entrenamiento - Bioquímica de síntesis de proteína miofibrilar - Aspectos bioquímicos de dietas especiales para deportistas (Baja en CHO y cetónica, ayuno intermitente, alta en CHO) - Bioquímica integrativa: Modificación de la composición corporal.	**13 de diciembre** **14 de diciembre**	**4 teóricas virtual 5 teóricas virtual**
El entrenamiento físico - Clasificación del entrenamiento físico - Determinación del deporte ideal para futuros atletas - Evaluación de la aptitud para el ejercicio - Evaluación de la condición física - Elaboración de programas y cargas de entrenamiento - Ciclos de entrenamiento - Bases del entrenamiento deportivo - Periodización del entrenamiento	**20 de diciembre** **21 de diciembre**	**4 teóricas virtual 5 practica presencial**
Valoraciones fisiológicas deportivas - Pruebas anaeróbicas - Pruebas aeróbicas - Pruebas de fuerza - Pruebas de flexibilidad	**10 de enero** **11 de enero**	**4 teóricas virtual 5 practica presencial**
Gasto energético en deportistas - GEB o GER/Energía/Deportes - Gasto energético por actividad física - Métodos de estimación del Gasto energético - Baja disponibilidad energética en el deporte	**17 de enero** **18 de enero**	**4 teóricas virtual 5 practica presencial**
MÓDULO III. DIETOTERAPIA DEPORTIVA. 5 TEMAS		
Macronutrientes Hidratos de carbono - Introducción - Clasificación - Función de los hidratos de carbono en el ejercicio - Hidratos de carbono y su efecto en el ejercicio Lípidos: - Introducción - Clasificación - Función de los lípidos - Metabolismo de los lípidos durante el ejercicio Proteínas	**24 de enero** **25 de enero**	**4 teóricas virtual 5 practica presencial**

- Tipos y fuentes de proteínas - Metabolismo de proteínas - Recomendación de proteínas en la dieta - Recomendación de proteínas para el entrenamiento - Larga duración - Entrenamiento de fuerza - Efectos secundarios		
Nutrición y dietoterapia deportiva 1 - Vitaminas y minerales Introducción Clasificación Biodisponibilidad Clasificación Importancia en los deportistas - Alimentos y Grupos de alimentos - Función y clasificación - Cereales y tubérculos - Verduras - Frutas - Leguminosas - Alimentos de origen animal - Leche - Grasas y aceites - Azucares - Bebidas alcohólicas	**31 de enero** **01 de febrero**	**4 teóricas virtual** **5 practica presencial**
Nutrición y dietoterapia deportiva 2 - Alimentación antes de entrenamientos y/o competencias. - Alimentación durante entrenamientos y/o competencias. - Alimentación después de entrenamientos y/o competencias - Estrategias nutricionales para maximizar el rendimiento	**07 de febrero** **08 de febrero**	**4 teóricas virtual** **5 practica presencial**
Termorregulación e hidratación en el ejercicio - Hidratación y ejercicio Equilibrio de agua en reposo y regulación del balance hídrico Mecanismo de la sed Hormonas implicadas en el mantenimiento del equilibrio hídrico durante el ejercicio - Deshidratación y reducción del rendimiento - Composición ideal de una bebida rehidratante - Clasificación de bebidas - Hidratación pericompetitiva Hidratación antes del entrenamiento y/o competencia Hidratación durante del entrenamiento y/o competencia Hidratación después del entrenamiento y/o competencia - Tasa de sudoración	**14 de febrero** **15 de febrero**	**4 teóricas virtual** **5 practica presencial**

Suplementos y ayudas ergogénicas - Suplementos y ayudas ergogénicas - Clasificación según instituciones internacionales - Lista de suplementos prohibidos - Guías y protocolos - Recomendaciones	**21 de febrero** **22 de febrero**	**4 teóricas virtual** **5 practica presencial**
MÓDULO IV. ESTADO NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA Y PLAN DE CUIDADO NUTRICIO. 4 TEMAS		
Antecedentes de la antropometría y composición corporal del deportista 1 - Historia de la antropometría - Puntos antropométricos - Valoración antropométrica - Índices antropométricos - Metodologías para la evaluación antropométrica (ISAK, Lohman, NHANES) - Cálculo de composición corporal y somatotipo - Composición corporal y somatotipo por deportes - Interpretación de la composición corporal	**28 de febrero** **01 de marzo**	**4 teóricas virtual** **5 practica presencial**
Evaluación del estado nutricio del atleta - Historial clínico nutricional - Historial Médico deportivo - Evaluación bioquímica - Evaluación clínica - Evaluación dietética	**07 de marzo** **08 de marzo**	**4 teóricas virtual** **5 practica presencial**
Plan de cuidado nutricio en personas físicamente activas y deportistas - Plan de cuidado nutricio - Evaluación nutricional o El ABCD de la nutrición en personas físicamente activas y deportistas - Diagnóstico nutricional en personas físicamente activas y deportistas - Intervención nutricional en personas físicamente activas y deportistas. - Monitoreo nutricio en personas físicamente activas y deportistas	**14 de marzo** **15 de marzo**	**4 teóricas presencial** **5 practica presencial**
Plan de cuidado nutricio en personas físicamente activas y deportistas 2 - Nutrición basada en evidencia aplicada a la actividad física y deporte - Resolución de caso práctico usando NBE o Análisis de datos de evaluación y elaboración de diagnóstico nutricional en personas físicamente activas y deportistas. - Planeación de la intervención nutricional utilizando NUBE.	**21 de marzo** **22 de marzo**	**4 teóricas presencial** **5 practica presencial**

- Planeación del monitoreo nutricio en personas físicamente activas y deportistas		
MÓDULO V. NUTRICIÓN POR TIPO DE DEPORTE 4 TEMAS		
Nutrición en deportes mixtos y de conjunto - Características del deporte - Reglas - Estrategias nutricionales - Suplementación - Protocolos de deshidratación para deportes de combate	**28 de marzo** **29 de marzo**	**4 teóricas virtual** **5 practica presencial**
Nutrición en deportes de peso y arte competitivo - Características del deporte - Reglas - Estrategias nutricionales - Suplementación - Protocolos de deshidratación para deportes de combate	**04 de abril** **05 de abril**	**4 teóricas virtual** **5 practica presencial**
Nutrición en deportes de fuerza/ velocidad **Antecedentes de la antropometría y composición** - Características del deporte - Reglas - Estrategias nutricionales - Suplementación	**11 de abril** **12 de abril**	**4 teóricas virtual** **5 practica presencial**
Nutrición en deportes de resistencia - Características del deporte - Reglas - Estrategias nutricionales - Suplementación	**02 de mayo** **03 de mayo**	**4 teóricas virtual** **5 practica presencial**