



Diplomado internacional en nutrición **DEPORTIVA**

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre del diplomado: Diplomado en Nutrición Deportiva

Nombre de la institución(es) responsables: Instituto Internacional INAF

Modalidad de impartición: en línea

Fecha de inicio: 21 de febrero

Días: viernes

Horario: 5pm a 9:00pm

Fecha de término: 18 de abril

Total de horas: 120

Total de horas teórico/prácticas: 44

Total de horas independientes: 76

Escenario académico: Plataforma Zoom

Objetivo General: Desarrollar las competencias necesarias en los participantes para comprender, aplicar y promover prácticas de nutrición deportiva basadas en evidencia científica, con el fin de mejorar el rendimiento deportivo, la salud y el bienestar de los deportistas.

Objetivos específicos

- Comprender los principios básicos de la nutrición y su relación con el rendimiento deportivo.
- Identificar y analizar las necesidades nutricionales específicas de diferentes modalidades deportivas.
- Aplicar herramientas y métodos de evaluación del estado nutricional en deportistas para detectar deficiencias y optimizar la ingesta de nutrientes.
- Diseñar planes de alimentación y suplementación individualizados que satisfagan las necesidades energéticas y nutricionales de deportistas en función de sus objetivos y demandas deportivas.
- Evaluar la seguridad, eficacia y legalidad de los suplementos nutricionales y ergogénicos utilizados por deportistas.
- Proporcionar orientación y educación nutricional a deportistas y equipos deportivos sobre prácticas alimentarias saludables, hidratación adecuada y estrategias para mejorar el rendimiento deportivo.
- Integrar los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos en el diplomado en la planificación y gestión de programas de nutrición deportiva en diversos contextos, como equipos deportivos, centros de entrenamiento o consultas privadas.

Perfil de Ingreso:

Entrenadores de Piso de Gimnasio, Entrenadores Personales, Licenciados en Ciencias de la Actividad Física, Lic. en Acondicionamiento Físico y Recreación, Lic. en Entrenamiento Deportivo, Lic. en Educación Física, Lic. en Nutrición, Lic. en Medicina del Deporte, Lic. en Fisioterapia, Lic. en Enfermería y Público en General con deseos de formarse académicamente como técnicos en Nutrición Deportiva.

Perfil de Egreso:

El egresado tendrá la habilidad de elaborar planes de alimentación para personas físicamente activas y saludables, así como evaluar, diagnosticar, Intervenir y dar seguimiento en materia de nutrición deportiva, además identificará las estrategias nutricionales y los Suplementos Nutricionales Deportivos que realmente funcionan para aumentar el rendimiento deportivo junto con su respectiva planificación y periodización.

Material Académico de Apoyo:

- Clases en Vivo y grabadas
- Presentaciones digitales
- Artículos Científicos
- Acceso a nuestra biblioteca virtual



Diplomado
internacional en nutrición
DEPORTIVA

INAF



INAF



Forma de Evaluación:

- 5 actividades práctica: 60%
- 1 examen global final de 20 preguntas de opción múltiple a resolver en una hora: 40%

Mínimo para aprobar el diplomado 70%

Quien no pueda asistir a las clases en vivo podrán verlas grabadas durante la semana, no se contara la asistencia como método de calificación.

En caso de reprobado el examen global, cada intento de examen extraordinario tiene un costo de \$300.00

Documentos de Acreditación:

- Diploma con valor curricular de 120 horas lectivas por parte del Instituto Internacional INAF
- Registro de alumno acreditado en Nutrición Deportiva
- Diploma con valor curricular internacional de 120 horas por parte de Northern International University.
- Diploma con valor curricular de 120 horas por parte de la Universidad Ingeniería Educativa incorporada a la SEP. (opcional con un costo de \$1,000.00)
- Certificado SEP-CONOCER en asesoría para el bienestar integral, basado en nutrición natural y mejora de hábitos EC0933 (opcional con un costo de \$2500.00)
- Registro de alumno acreditado en Nutrición Deportiva

AVALES



Diplomado internacional en nutrición DEPORTIVA

"El conocimiento es la mejor inversión que se puede hacer"



FICAFFEM



INGENIERIA EDUCATIVA
INSTITUTO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE INGENIERIA EDUCATIVA



conocer



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



NIU
NORTHERN INTERNATIONAL UNIVERSITY



FICAFFEM

PLANEACIÓN DE LOS MÓDULOS

MÓDULOS	FECHAS	PONENTE
INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN DEPORTIVA Y BIOQUÍMICA	21 DE FEBRERO	MND. CARLOS MARTÍNEZ
MORFOLOGÍA HUMANA Y METABOLISMO ENERGÉTICO	28 DE FEBRERO	MND. FERNANDO CORIA
PROCESO DE ATENCIÓN Y EVALUACIÓN DEL PACIENTE	7 DE MARZO	LN. KIMBERLY JOHANNA DIAZ CALDERÓN
ELABORACIÓN DE PLANES DE ALIMENTACIÓN	14 DE MARZO	DR. MARTIN YONG
NUTRICIÓN EN ACTIVIDADES DE FUERZA Y POTENCIA	21 DE MARZO	LN. YAHSHUAH URIBE VELAZQUEZ
NUTRICIÓN EN ACTIVIDADES DE RESISTENCIA	28 DE MARZO	MND. PABLO ALAN SANTOS
NUTRICIÓN EN DEPORTES DE COMBATE	4 DE ABRIL	LN. PACO MORENO
NUTRICIÓN EN DEPORTES DE PELOTA	11 DE ABRIL	LN. ALBERTO AYALA
NUTRICIÓN EN EL FISICOCULTURISMO	18 DE ABRIL	DR. MARTIN YONG

PONENTES



L.N. PACO
Moreno



MND. ALBERTO
Ayala



MND. PABLO A.
Santos



MND. FERNANDO
Coria



LN. YAHSHUAH
Uribe V.



LIC. KIMBERLY J.
Díaz C.



DR. MARTIN
Yong



MND. CARLOS
Martínez

Diplomado
internacional en nutrición

DEPORTIVA

“El conocimiento es la mejor inversión que se puede hacer”

MODALIDAD

ON-LIVE zoom fecha y hora programada

Diferido 24/7 plataforma INAF www.inafonline.com



MEXICO	5:00 PM - 9:00 PM	PUERTO RICO:	7:00 PM – 11:00 PM
PERÚ	6:00 PM - 10:00 PM	COLOMBIA	6:00 PM - 10:00 PM
GUATEMALA:	5:00 PM - 9:00 PM	USA	3:00 PM - 7:00 PM COSTA OESTE 6:00 PM –10:00 PM COSTA ESTE
NICARAGUA	5:00 PM - 9:00 PM	ARGENTINA	8:00 PM - 12:00 PM
BOLIVIA	7:00 PM - 11:00 PM	URUGUAY	8:00 PM - 12:00 PM
HONDURAS	5:00 PM - 9:00 PM	PANAMÁ	6:00 PM - 10:00 PM
COSTA RICA	5:00 PM - 9:00 PM	JAMAICA	6:00 PM - 10:00 PM
CHILE	8:00 PM - 12:00 AM	REP. DOMINICANA	7:00 PM – 11:00 PM
PARAGUAY	8:00 PM - 12:00 AM	BRASIL	8:00 PM - 12:00 PM
VENEZUELA	7:00 PM - 11:00 PM	EL SALVADOR	5:00 PM - 9:00 PM
CANADÁ	(Ottawa, Ontario) 6:00 PM - 10:00 PM (Vancouver) 3:00 PM - 7:00 PM	(Edmonton) 4:00 PM - 8:00 PM (Nueva Escocia) 7:00 PM - 11:00 PM	

Diplomado

internacional en nutrición

DEPORTIVA

“El conocimiento es la mejor inversión que se puede hacer”

CONTACTO



AICAFFEM



INGENIERIA
EDUCATIVA
INSTITUTO DE ESTUDIOS SUPERIORES
DE INGENIERIA EDUCATIVA



conocer

CONOCIMIENTO Y CAPACITACIÓN DEL PARTICIPANTE



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



NIU
NORTHERN
INTERNATIONAL
UNIVERSITY



AICAFFEM

MEXICO	55 7165 1838	PUERTO RICO:	(939) 313-1283
PERÚ	51 974 719 249		
NICARAGUA	505 8666 3083	COLOMBIA	31 74 02 87 93
BOLIVIA	591 79360246	USA	(302) 730-7207
ARGENTINA	54 9 11 36157620	VENEZUELA	58 414 1344397
ECUADOR	593 96 843 2505	CHILE	56 9 6297 3017
COSTA RICA	506 7089 328	EL SALVADOR	503 6824 7284
GUATEMALA	502 5614 6306	REPUBLICA DOMINICANA	(829) 453-1324
PARAGUAY	595 981 625173	HONDURAS	504 98876278

PROCESO DE REGISTRO



CONTACTA A NUESTROS
ASESORES



REALIZA TU
PAGO



ENVIA TU
VOUCHER



RECIBE
TU MATRICULA

TEMARIO

Modulo 1: Introducción a la nutrición deportiva y Bioquímica

1. Introducción a la Nutrición deportiva
 - 1.1. Definición y alcance de la nutrición deportiva
 - 1.1.2. Importancia de la nutrición en el rendimiento deportivo
 - 1.2. Fundamentos de la nutrición
 - 1.2.1. Macronutrientes
 - 1.2.1.1. Hidratos de carbono
 - 1.2.1.2. Lípidos
 - 1.2.1.3. Proteínas
 - 1.2.1.4. Importancias de los macronutrientes en la nutrición deportiva
 - 1.2.2. Micronutrientes
 - 1.2.2.1. Vitaminas
 - 1.2.2.2. Minerales
 - 1.2.2.3. Importancias de los micronutrientes en la nutrición deportiva
 - 1.2.3. Hidratación
 - 1.2.3.1. Importancia de la hidratación en el rendimiento deportivo
 - 1.3. Bioquímica de la nutrición
 - 1.3.1. Macronutrientes y cómo funcionan en el cuerpo.
 - 1.3.1.1. Hidratos de carbono
 - 1.3.1.2. Proteínas
 - 1.3.1.3. Lípidos
 - 1.3.2. Glucólisis
 - 1.3.3. Ciclo de cori

Diplomado
internacional en nutrición

DEPORTIVA



AICAFFEM



INGENIERIA
EDUCATIVA
INSTITUTO DE ESTUDIOS SUPERIORES
DE INGENIERIA EDUCATIVA



conocer

CONOCER ES LA CLAVE DEL DESARROLLO



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



NIU
NORTHERN
INTERNATIONAL
UNIVERSITY



AICAFFEM

1.3.4. Ciclo de Krebs

Modulo 2: Morfología humana y Metabolismo energético

2.1 Morfología humana

- 2.1.1. Sistema músculo esquelético y sus adaptaciones
- 2.1.2. Sistema cardiovascular y sus adaptaciones
- 2.1.3. Sistemas corporales afines a la actividad física

2.2. Metabolismo

- 2.2.1. Definición de metabolismo y su importancia en el cuerpo humano.
- 2.2.2. Conceptos básicos de energía y su transferencia en el organismo.
- 2.2.3. Efectos del ejercicio sobre el metabolismo de los nutrientes.

2.3. Fuentes de Energía en el Deporte

- 2.3.1. Metabolismo de los carbohidratos: glucólisis aerobia, anaerobia y glucogenólisis.
- 2.3.2. Metabolismo de los lípidos: oxidación de ácidos grasos.
- 2.3.3. Metabolismo de las proteínas y su papel en la energía durante el ejercicio.

2.4. Metabolismo y Recuperación

2.4.1. Metabolismo y Adaptación al Entrenamiento

2.5. Vías energéticas

- 2.5.1. Vía de los fosfógenos/ATP fosfocreatina
- 2.5.2. Vía anaeróbica láctica
- 2.5.3. Vía aeróbica
- 2.5.4. Vía anaeróbica aláctica

Modulo 3: Proceso de atención y Evaluación del paciente

3.1. Introducción al Proceso de Atención Nutricional

- 3.1.1. Definición y objetivos del proceso de atención nutricional.
- 3.1.2. Importancia de la evaluación inicial en la planificación dietética.

3.2 Diagnóstico Nutricional

- 3.2.1. Historial del cliente
- 3.2.2. Evaluación dietética y hábitos alimentarios
- 3.2.3. Medición de la composición corporal
- 3.3.3. Registro de alimentos y bebidas: métodos de recolección de datos.
 - 3.2.4. Análisis de la ingesta de nutrientes y evaluación del patrón alimentario.
 - 3.2.5. Evaluación de los hábitos alimentarios, preferencias y aversiones.
 - 3.2.6. Historia clínica (Datos bioquímicos y exámenes médicos)
 - 3.2.7. Antecedentes y Factores de riesgo nutricionales
 - 3.2.8. Consentimiento informado
 - 3.2.9. Determinación de objetivo

3.3. Comunicación Efectiva y Asesoramiento Nutricional

- 3.3.1. Técnicas de comunicación para motivar y educar al paciente.
- 3.3.2. Estrategias para adherir al cliente al plan nutricional.
- 3.3.3. Desarrollo de habilidades para proporcionar consejos prácticos y realistas.

3.4. Aspectos Éticos y Legales en la Nutrición Deportiva

- 3.4.1. Responsabilidades éticas y legales del profesional de la nutrición.
- 3.4.2. Consideraciones éticas en la recolección y uso de información personal del paciente.
- 3.4.3. Responsabilidad profesional en la recomendación de dietas y suplementos

Diplomado
internacional en nutrición

DEPORTIVA



Modulo 4: Elaboración de planes de alimentación

4.1. Metabolismo humano

- 4.1.1. Anabolismo
- 4.1.2. Catabolismo
- 4.1.3. Gasto energético Basal (GEB) y fórmulas para determinarlo
- 4.1.4. Gasto energético en reposo (GER) y fórmulas para determinarlo
- 4.1.5. Termogénesis de la actividad no ejercicio (TANE)
- 4.1.6. Termogénesis de la Actividad Física (TAF)
- 4.1.7. Efecto Termogénico de los alimentos (ETA)

4.2. Balance Energético

- 4.2.1. Superávit
- 4.2.2. Déficit energético

4.3. Cálculo dietético

4.3.1. Fórmulas para el cálculo dietético macronutrientes:

4.3.1.1. Hidratos de carbono

4.3.1.2. Lípidos

4.3.3. Proteínas

4.4. Planificación y distribución de macronutrientes

4.5. Distribución de equivalentes en las comidas del día

4.6. Elaboración de planes de alimentación

Módulo 5: Nutrición en actividades de fuerza y potencia

5.1. Aspectos específicos en la nutrición de deportes de fuerza

5.1.1. Definición y objetivos de la nutrición deportiva en actividades de fuerza y potencia.

5.1.2. Definición, clasificación y características de los deportes de fuerza y potencia.

5.1.3. Importancia de la alimentación en el rendimiento y la recuperación en actividades de fuerza y potencia.

5.1.4. Balance energético y necesidades calóricas.

5.1.5. Requerimientos, cálculos y distribución diarios de macronutrientes de fuerza y potencia

5.1.6. Requerimientos hídricos

5.2. Nutrición pre-entrenamiento y pre-competición

5.2.1. Importancia de la ingesta de proteínas y carbohidratos previos del ejercicio.

5.2.2. Composición de la comida pre-entrenamiento.

5.2.3. Estrategias para optimizar el rendimiento.

5.3. Nutrición durante el entrenamiento

5.3.1. Hidratación y estrategias de reposición de electrolitos.

5.3.2. Uso de bebidas energéticas y deportivas.

5.4. Nutrición post-entrenamiento y recuperación

5.4.1. Importancia de la ingesta de proteínas y carbohidratos después del ejercicio.

5.4.2. Estrategias para acelerar la recuperación muscular.

5.5. Nutrición específica para diferentes fases del entrenamiento

6.5.1. Periodización nutricional: adaptación a la carga de entrenamiento.

6.5.2. Estrategias para periodos de aumento de masa muscular y de reducción de grasa.

5.6. Evaluación y planificación de la dieta deportiva

5.6.1. Herramientas y métodos para evaluar la ingesta dietética.

5.6.2. Elaboración de planes nutricionales personalizados para deportistas de fuerza y potencia.

5.7. Suplementación

5.7.1. Suplementos aplicables a las distintas fases del entrenamiento (pre-entrenamiento, pre-competencia, durante el entrenamiento, post-entrenamiento y recuperación) para:

Diplomado
internacional en nutrición

DEPORTIVA



AICAFFEM



INGENIERIA
EDUCATIVA
INSTITUTO DE ESTUDIOS SUPERIORES
DE INGENIERIA EDUCATIVA



conocer

CONOCIMIENTO Y PARTICIPACIÓN EN EL DESEMPEÑO



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



NIU
NORTHERN
INTERNATIONAL
UNIVERSITY



AICAFFEM

Módulo 6: Nutrición en actividades de resistencia

6.1. Aspectos específicos en la nutrición en actividades de resistencia

6.1.1. Definición, y objetivos de la nutrición deportiva en deportes de resistencia.

6.1.2. Definición, clasificación y características de los deportes de resistencia.

6.1.3. Importancia de la alimentación en el rendimiento y la recuperación en deportes de larga duración.

6.1.4. Balance energético y necesidades calóricas.

6.1.5. Requerimientos, cálculos y distribución diarios de macronutrientes y micronutrientes para deportistas de resistencia.

6.1.6. Ajuste de la dieta según el tipo de entrenamiento y la duración de la actividad.

6.1.7. Requerimientos hídricos

6.2. Nutrición pre-entrenamiento y pre-competición

6.2.1. Importancia de la ingesta de proteínas y carbohidratos previos del ejercicio.

6.2.2. Estrategias para optimizar la carga de carbohidratos.

6.2.3. Composición de la comida pre-entrenamiento y su timing.

6.2.4. Estrategias para optimizar el rendimiento.

6.3. Nutrición durante entrenamiento en el ejercicio de resistencia

6.3.1. Hidratación y estrategias de reposición de electrolitos.

6.3.2. Uso de geles energéticos, bebidas isotónicas y alimentos de fácil digestión.

6.4. Nutrición post-entrenamiento y de recuperación en el ejercicio prolongado

6.4.1. Importancia de la ingesta de carbohidratos y proteínas después del ejercicio.

6.4.2. Estrategias para acelerar la recuperación muscular y la reposición de glucógeno

6.5. Planificación nutricional para competiciones de resistencia

6.5.1. Estrategias de carga y descarga de carbohidratos.

6.5.2. Manejo de la alimentación durante las competiciones de larga duración.

6.5.3. Adaptación de la dieta para entrenamientos de alta intensidad y larga duración.

6.5.4. Nutrición para deportes de resistencia en condiciones extremas (calor, altitud, etc.).

6.6. Evaluación y ajuste de la dieta deportiva

6.6.1. Herramientas y métodos para evaluar la ingesta dietética.

6.6.2. Elaboración de planes nutricionales individualizados para deportistas de resistencia.

6.7. Suplementación

6.7.1. Suplementos aplicables a las distintas fases del entrenamiento (pre-entrenamiento, pre-competencia, durante el entrenamiento, post-entrenamiento y recuperación) para:

Módulo 7: Nutrición en deportes de combate

7.1. Introducción a la nutrición en deportes de combate

7.1.1. Definición, y objetivos de la nutrición deportiva en deportes de combate

7.1.2. Definición, clasificación y características de los deportes de combate.

7.1.3. Importancia de la alimentación en el rendimiento deportivo.

7.1.4. Balance energético y necesidades calóricas.

7.1.5. Requerimientos, cálculos y distribución diarios de macronutrientes de fuerza y potencia

7.1.6. Requerimientos hídricos

7.2. Nutrición pre-entrenamiento y pre-competición

7.2.1. Importancia de la ingesta de proteínas y carbohidratos previos del ejercicio.

7.2.2. Composición de la comida pre-entrenamiento y a la competición

7.2.3. Estrategias para optimizar el rendimiento.

7.3. Nutrición durante el entrenamiento y durante la competición

7.3.1. Estrategias para la recuperación rápida y efectiva entre sesiones de entrenamiento y competiciones

7.3.2. Estrategias para mantener la energía y la hidratación durante los combates

7.3.3. Uso de bebidas energéticas y deportivas.

7.3.4. Control de peso y estrategias nutricionales

7.3.4.1. Métodos para alcanzar y mantener categorías de peso específicas.

7.3.4.2. Nutrición durante períodos de corte de peso y su impacto en el rendimiento

7.4. Nutrición post-entrenamiento y post-competición

Diplomado
internacional en nutrición

DEPORTIVA



AICAFFEM



INGENIERIA
EDUCATIVA
INSTITUTO DE ESTUDIOS SUPERIORES
DE INGENIERIA EDUCATIVA



conocer

CONOCIMIENTO Y CAPACIDAD PARA EL CAMBIO



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



NIU
NORTHERN
INTERNATIONAL
UNIVERSITY



AICAFFEM

- 7.4.1. Hidratación y estrategias de reposición de electrolitos después de los combates.
- 7.4.3. Importancia de la ingesta de proteínas y carbohidratos después del ejercicio.
- 7.5. Nutrición específica para diferentes fases del entrenamiento
- 7.5.1. Periodización nutricional: adaptación a la carga de entrenamiento.
- 7.5.2. Estrategias para adaptar la dieta según la fase de entrenamiento y competición.
 - 7.5.2.1 En periodo preparatorio o etapa general
 - 7.5.2.2 En periodo precompetitivo o etapa preparatoria no específica
- 7.5.3. Control de peso y estrategias nutricionales
 - 7.5.3.1. Métodos para alcanzar y mantener categorías de peso específicas.
 - 7.5.3.2. Nutrición durante períodos de corte de peso y su impacto en el rendimiento.
 - 7.5.3.3. Métodos de deshidratación
- 7.6. Evaluación y planificación de la dieta deportiva
- 7.6.1. Herramientas y métodos para evaluar la ingesta dietética.
- 7.6.2. Elaboración de planes nutricionales personalizados para combatientes.
- 7.6.3. Adaptación de la dieta para diferentes modalidades de combate
- 7.7. Suplementación
 - 7.7.1. Suplementos aplicables a las distintas fases del entrenamiento (pre-entrenamiento, pre-competencia, durante el entrenamiento, post-entrenamiento y recuperación) para:

Módulo 8: Nutrición en deportes de pelota

- 8.1. Introducción a la nutrición en deportes de pelota
- 8.1.1. Definición y objetivos de los deportes de pelota.
- 8.1.2. Definición, clasificación y características de los deportes de pelota
- 8.1.3. Importancia de la alimentación en el rendimiento deportivo.
- 8.1.4. Balance energético y necesidades calóricas según la posición y las demandas del deporte.
- 8.1.5. Requerimientos, cálculos y distribución diarios de macronutrientes de fuerza y potencia
- 8.1.6. Requerimientos hídricos
- 8.2. Nutrición pre-entrenamiento y pre-competición
- 8.2.1. Importancia de la ingesta de proteínas y carbohidratos previos al entrenamiento y a la competición
- 8.2.2. Composición de la comida previa al entrenamiento y al juego.
- 8.2.3. Estrategias de hidratación y carga de carbohidratos antes del partido.
- 8.3. Nutrición durante el entrenamiento
- 8.3.1. Estrategias para mantener la energía y la hidratación durante el juego.
- 8.3.2. Uso de bebidas energéticas y deportivas
- 8.4. Nutrición post-entrenamiento y recuperación
- 8.4.1. Importancia de la ingesta de proteínas y carbohidratos después del juego.
- 8.4.2. Estrategias para acelerar la recuperación muscular y la reposición de glucógeno.
- 8.5. Evaluación y planificación de la dieta deportiva
- 8.5.1. Herramientas y métodos para evaluar la ingesta dietética.
- 8.5.2. Elaboración de planes nutricionales personalizados para jugadores de deportes de pelota.
- 8.6. Suplementación
 - 8.6.1. Suplementos aplicables a las distintas fases del entrenamiento (pre-entrenamiento, pre-competencia, durante el entrenamiento, post-entrenamiento y recuperación)

Módulo 9: Nutrición en el Fisicoculturismo

- 9.1. Aspectos específicos en la nutrición aplicada al fisicoculturismo
- 9.1.1. Definición y objetivos de la nutrición en el fisicoculturismo.
- 9.1.2. Diferencias entre el fisicoculturismo natural y profesional.
- 9.1.3. Requerimientos de los macronutrientes y micronutrientes diarios en el Fisicoculturismo
- 9.1.3.1. Aumento de masa muscular
- 9.1.3.2. Reducción de grasa
- 9.1.3.3. Mantenimiento

INAF



AICAFFEM



**INGENIERIA
EDUCATIVA**
INSTITUTO DE ESTUDIOS SUPERIORES
DE INGENIERIA EDUCATIVA



conocer

CONOCIMIENTO Y CAPACITACIÓN PARA EL DESEMPEÑO



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



NIU
NORTHERN
INTERNATIONAL
UNIVERSITY

INAF



AICAFFEM

- 9.1.4. Balance energético y necesidades calóricas según las metas de volumen muscular y definición.
- 9.1.5. Ajuste de la dieta según la fase de preparación (bulking) y definición (cutting).
- 9.2. Nutrición pre-entrenamiento y pre-competencia
 - 9.2.1. Importancia de la ingesta de proteínas y carbohidratos previos el ejercicio.
 - 9.2.2. Composición de la comida previa al entrenamiento.
 - 9.2.3. Estrategias para optimizar la energía y el enfoque mental durante el entrenamiento.
- 9.3. Nutrición durante el entrenamiento
 - 9.3.1. Hidratación y estrategias de reposición de electrolitos.
 - 9.3.2. Bebidas energéticas y deportivas
- 9.4. Nutrición post-entrenamiento y recuperación
 - 9.4.1. Importancia de la ingesta de proteínas y carbohidratos después del entrenamiento.
 - 9.4.2. Estrategias para la recuperación muscular y la síntesis de proteínas.
- 9.5. Nutrición específica y planificación de la dieta deportiva
 - 9.5.1. Periodización nutricional: adaptación a la carga de entrenamiento.
 - 9.5.2. Estrategias para adaptar la dieta según la fase de entrenamiento
 - 9.5.2.1. Aumento de masa muscular
 - 9.5.2.2. Reducción de grasa
 - 9.5.2.3. Mantenimiento
 - 9.5.3. Estrategias de alimentación para maximizar el crecimiento muscular.
 - 9.5.4. Dieta de competición y estrategias para alcanzar niveles bajos de grasa corporal.
- 9.6. Nutrición en la puesta a punto
 - 9.6.1. Ingesta de macronutrientes
 - 9.6.2. Planificación de macronutrientes y Dietética
 - 9.6.3. Distribución de equivalentes de comidas del día
 - 9.6.4. Ejemplos de Planificación de macronutrientes.
- 9.7. Control de peso y estrategias nutricionales
 - 9.7.1. Métodos para controlar el peso corporal y ajustar la composición corporal.
 - 9.7.2. Dieta de competición y estrategias para alcanzar niveles bajos de grasa corporal
 - 9.7.3. Estrategias de manipulación de carbohidratos y agua (deshidratación) antes de las competiciones.
- 9.8. Evaluación y ajuste de la dieta deportiva
 - 9.8.1. Herramientas y métodos para evaluar la ingesta dietética.
 - 9.8.2. Elaboración de planes nutricionales individualizados para fisicoculturistas
- 9.9. Suplementación aplicable para:
 - 9.9.1. Pérdida de grasa
 - 9.9.2. Aumento de masa muscular
- 9.9.3. Rendimiento

Diplomado
internacional en nutrición

DEPORTIVA

“El conocimiento es la mejor inversión que se puede hacer”