



Certificación en **SUPLEMENTACIÓN** para la actividad física y el deporte



"En el dinámico mundo del fitness y el rendimiento deportivo, la suplementación respaldada por la ciencia desempeña un rol crucial en la mejora del desempeño atlético. Nuestra certificación en suplementación para la actividad física y el deporte se basa en fundamentos científicos sólidos, proporcionando a profesionales del ejercicio y amantes del deporte el conocimiento especializado para aprovechar al máximo los beneficios de los suplementos nutricionales.

Este programa ofrece una inmersión profunda en la investigación y la evidencia científica detrás de los suplementos utilizados en el contexto del ejercicio y la actividad deportiva. Nuestro enfoque no solo abarca la comprensión de cómo los suplementos pueden optimizar el rendimiento y la recuperación, sino que también se centra en evaluar la calidad de los estudios científicos y en discernir entre la eficacia real y las afirmaciones publicitarias.

Al completar esta certificación, los participantes no solo obtendrán un conocimiento exhaustivo de los suplementos alimenticios respaldados por la ciencia, sino que también serán capaces de aplicar estos conocimientos en entornos prácticos, diseñando estrategias de suplementación personalizadas y éticas para atletas y entusiastas del fitness.

INAF



ACAFFEM

conocer
CONOCIMIENTO Y COMPETENCIAS EN ENTRENAMIENTO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO DE MÉXICO

INAF

DIRIGIDO A:

"Esta certificación está diseñada para atender a una amplia gama de profesionales y entusiastas del ejercicio y el deporte, incluyendo, pero no limitado a:

Entrenadores personales y de fitness que deseen ampliar su conocimiento sobre la suplementación respaldada por la ciencia para optimizar los programas de entrenamiento de sus clientes.

Profesionales del deporte y atletismo interesados en mejorar el rendimiento deportivo de forma segura y ética.

Nutricionistas y dietistas que busquen profundizar sus conocimientos sobre cómo los suplementos pueden influir en la nutrición y el rendimiento físico.

Estudiantes y profesionales del ámbito de la salud interesados en comprender la relación entre la suplementación y la actividad física para aplicar estos conocimientos en su práctica.

Amantes del fitness y deportistas aficionados que deseen comprender mejor el papel de los suplementos nutricionales respaldados por la ciencia en sus rutinas de entrenamiento.

Esta certificación es adecuada para aquellos que buscan una comprensión detallada y basada en evidencia científica de cómo los suplementos pueden influir en el rendimiento, la recuperación y la salud en el contexto de la actividad física y el deporte."



OBJETIVOS

Entender los Fundamentos Científicos: Proporcionar una comprensión sólida de la ciencia detrás de la suplementación nutricional, explorando cómo los suplementos afectan el rendimiento físico, la recuperación y la composición corporal.

Identificar Necesidades Individuales: Capacitar a los participantes para evaluar las necesidades individuales de suplementación según las diferencias en el tipo de actividad física, metabolismo, objetivos y otras variables personales.

Analizar Evidencia Científica: Capacitar a los participantes para analizar críticamente estudios científicos y evaluar la eficacia de los suplementos, diferenciando entre afirmaciones respaldadas por evidencia y aquellas que carecen de fundamentos sólidos.

Certificación en
SUPLEMENTACIÓN
para la actividad física y el deporte

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



ACAFFEM



Diseñar Estrategias Personalizadas: Dotar a los profesionales con habilidades para diseñar estrategias de suplementación personalizadas y éticas para atletas y entusiastas del fitness, considerando su salud, objetivos y necesidades específicas.

Promover Uso Responsable: Fomentar prácticas éticas y responsables en la recomendación y utilización de suplementos nutricionales, incluyendo la comprensión de regulaciones y estándares éticos en el deporte y el fitness.

Aplicar Conocimientos en el Campo Práctico: Capacitar a los participantes para aplicar los conocimientos adquiridos en entornos prácticos, colaborando con atletas, entrenadores y profesionales de la salud para mejorar el rendimiento y la salud.



ESTRUCTURA TEMATICA

MODULOS	TEMAS	PONENTES
1. DIAGNOSTICO NUTRICIONAL Y MEDICION DE LA COMPOSICION CORPORAL	1. Entrevista inicial 1.1 Datos personale 1.2. Hábitos de actividad física 1.3. Hábitos alimenticios y de suplementación 1.4. Historia clínica 1.4.1 Datos y parámetros bioquímicos 1.4.2. Exámenes médicos 1.5. Objetivo y tiempo para lograrlo 1.6.. Métodos para determinar la composición corporal 1.6.1. Bioimpedancia .1.6.2. Antropometría 1.6.2.1 Talla 1.6.2.2 Peso 1.6.2.3 Medición de cintura 1.6.2.4 Medición de cadera 1.6.2.5. Índice de masa corporal 1.7. Consentimiento informado	

Certificación en
SUPLEMENTACIÓN
 para la actividad física y el deporte

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



ACAFFEM

**2.-
BASES
GENERALES DE
LA NUTRICIÓN Y
BIOQUIMICA**

Bioquímica de la nutrición
 2.1 Rutas metabólicas
 2.2. Metabolismo
 2.2.1. Procesos Catabólicos
 2.2.2. Procesos Anabólicos
 2.2.3. Cálculo del GET
 2.3. Micronutrientes y cómo funcionan en el cuerpo
 2.4. Macronutrientes y cómo funcionan en el cuerpo
 2.4.1. Proteínas
 2.4.2. Lípidos
 2.4.3. Carbohidratos
 2.5. Distribución y necesidades de macronutrientes en la actividad física y deporte
 2.6. Proceso de digestión de los suplementos en el cuerpo humano
 2.6.1. Absorción
 2.6.2. Distribución
 2.6.3. Metabolismo
 4.12. Caso practico

**3.- ESTRATEGIAS
NUTRICIONALES Y
SUPLEMENTACIÓN**

4.1. Suplementación:
 4.1.1. Definición
 4.1.2. Cuando puede ser útil un suplemento
 4.1.3. Suplementos que funcionan con evidencia científica
 4.1.4. Suplementos para perder grasa
 4.1.5. Suplementos para ganar masa muscular
 4.1.6. Suplementos para la salud
 4.2. Generalidades de los distintos suplementos:
 4.2.1. Características
 4.2.2. Mecanismos de acción
 4.2.3. Nivel de evidencia
 4.2.4. Dosis recomendadas
 4.2.5. modo de empleo
 4.2.6. Utilización
 4.2.7. Efectos secundarios
 4.3. Contraindicaciones de suplementos en enfermedades, padecimientos y alergias
 4.4. Bebidas deportivas y geles deportivos
 4.5. Dopaje
 4.5.1. Organismos reguladores
 4.5.2. Sustancias dopantes
 4.5.3 Consecuencias del uso de sustancias dopantes



INAF



ACAFFEM



CONOCIMIENTO • COMPETENCIAS • CREATIVIDAD



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



GOBIERNO DE
MÉXICO

INAF



MODALIDAD

24/7 plataforma INAF www.inafonline.com



AVALES

AVAL UNIVERSITARIO



ACAFFEM



Forma parte de la certificación en suplementación totalmente en línea, con ponentes de talla Internacional y un gran temario

La certificación consta de 3 módulos

La certificación incluye:

- Constancia digital por módulo
- Certificado
- Certificación (Conocer) opcional

Certificación en
SUPLEMENTACIÓN
para la actividad física y el deporte

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