

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN

•••



DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN

120 HORAS TEÓRICO- PRÁCTICAS

MODALIDAD: 100% EN LÍNEA

OPCIONAL: PRÁCTICAS PROFESIONALES

EN LA FACULTAD DE CONTADURÍA DE LA U.N.A.M. EN C.U.

CON LA MAESTRA RAQUEL BENITEZ

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



TEMARIO DETALLADO

IAEPPS
Instituto Académico para Entrenadores Personales y Profesionales de Salud S.C.

Diplomado en Nutrición Deportiva

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES E HIDRICOS EN EL DEPORTE

MND. Mario Acevedo

WhatsApp
+52 55 60 72 38 82
Respondemos todas tus dudas.
Pago Online 100% Seguro

 /iaeppsmexico
WWW.IAEPPS.COM

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



MÓDULO 1

REQUERIMIENTOS DE NUTRIMENTOS E HÍDRICOS EN EL DEPORTE

1. Análisis de Ensayo Clínico Aleatorizado Doble Ciego sobre las modificaciones en la composición corporal, la fuerza y la potencia anaeróbica de la dieta normo-kilocalórica VS la dieta hipo-kilocalórica.
2. Análisis de Ensayo Clínico Aleatorizado Doble Ciego sobre el consumo normo-proteico VS el consumo hiper-proteico, sobre las modificaciones de la composición corporal.
3. Requerimientos de hidratos de carbono pre-entrenamiento/competencia
4. Requerimientos de hidratos de carbono peri-entrenamiento/competencia
 - 4.1 Glúcidos de rápida absorción
 - 4.2 Glúcidos de intermedia absorción
 - 4.3 Glúcidos con base a la duración del entrenamiento/competencia
 - 4.3.2 Deportes con duración entre 45 a 60 minutos
 - 4.3.3 Deportes con duración hasta 90 minutos
 - 4.3.4 Deportes con duración mayor a 120 minutos submáxima intensidad
 - 4.3.5 Deportes con duración mayor a 120 minutos a máxima intensidad
 - 4.3.6 Deportes con duración mayor a 180 minutos
 - 4.3.7 Deportes con duración mayor a 240 minutos
5. Requerimientos de hidratos de carbono post-entrenamiento/competencia
 - 5.1 Para deportes de fuerza-potencia anaeróbica y velocidad

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



5.2 Para deportes de resistencia y potencia aeróbica

5. Requerimientos de proteínas post entreno/ competencia
6. Requerimientos de proteína mínima por tiempo de comida en recuperación
7. Requerimientos de proteínas durante el día con base a la duración e intensidad del deporte
8. Composición química de los lípidos
9. Requerimientos de lípidos durante el día.
10. Requerimientos hídricos pre-entrenamiento/competencia
11. Requerimientos hídricos peri-entrenamiento/competencia
12. Requerimientos hídricos post-entrenamiento/competencia
13. Requerimientos hídricos durante el día
14. Mecanismos de Termorregulación
 - 14.1 Conducción
 - 14.2 Radiación
 - 14.3 Convección
 - 14.4 Evaporación del sudor
15. Cantidad de sudor generada en personas físicamente inactivas VS personas entrenadas
16. Concentración de sodio en sudor mmol de sodio /L de sudor
17. Temperatura del agua y de la bebida deportiva
18. Colorimetría de la orina.
19. Gravedad Específica de la orina.
 - 19.1 Tablas de clasificación de la euhidratación y la deshidratación en reposo
20. Tasa de sudoración
 - 20.1 Cálculo de la tasa de sudoración
 - 20.2 Energía utilizada (kcal) por gramo de sudor evaporado
21. Cálculo de sodio post entrenamiento.

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



- 22. Periodización de la Nutrición Deportiva.
- 23. Antioxidantes en el Deporte. Timing de uso y no uso.
- 24. Gasto Energético en Reposo mediante la Masa Libre de Grasa.
- 25. Uso de tres métodos para estimar el Gasto Energético Total Diario.
- 26. Uso del Excel de Dieto-cálculo de IAEPPS SC.
 - 26.1 Uso del compendio de mets del año 2011

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN

• • •



IAEPPS
Instituto Académico para Entrenadores
Personales y Profesionales de Salud S.C.

**Diplomado
en Nutrición
Deportiva**



**FISIOLOGÍA Y BIOQUÍMICA
APLICADA**

MND. Mario Acevedo

WhatsApp
+52 55 60 72 38 82
Respondemos todas tus dudas.
Pago Online 100% Seguro

 /iaeppsmexico
WWW.IAEPPS.COM

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



MÓDULO 2

FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO y BIOQUÍMICA APLICADA AL EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE

1. Ventilación y tipos de aire en función al ejercicio físico

- 1.1 Volumen de aire inspiratorio
- 1.2 Volumen de aire espiratorio
- 1.3 Volumen de aire corriente
- 1.4 Volumen de aire residual
- 1.5 Concepto de amplexión y amplexación pulmonar

2. Ciclo cardiaco mayor y menor

3. Entrenamiento en altura

- 3.1 Presión parcial del oxígeno
- 3.2 Hematocrito
- 3.3 Eritropoyesis
- 3.4 Dopaje de sangre prohibido y no recomendado
- 3.5 Cámara hiperbárica
- 3.6 Máscara de entrenamiento
- 3.7 Volumen corpuscular medio del eritrocito
 - 3.7.2 Hematomacrosis

4. Frecuencia cardíaca

- 4.1 Frecuencia cardíaca máxima teórica
 - 4.1.2 Fórmula de Karvonen y su historia e información faltante
 - 4.1.3 Fórmula de Invar
 - 4.1.4 Fórmula de Tanaka
 - 4.1.5 Fórmula de Tanaka modificada

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



4.1.6 Otras fórmulas

4.2 Frecuencia cardíaca en reposo

4.3 Frecuencia cardíaca en entrenamiento

4.4 Porcentaje de la frecuencia cardíaca de reserva

4.5 Porcentaje de la frecuencia cardíaca de reserva en entrenamiento

4.6 Adaptaciones crónicas cardiopulmonares en función al ejercicio físico aeróbico

4.7 Adaptaciones crónicas cardiopulmonares en función al ejercicio físico anaeróbico

5. Volumen o consumo máximo de oxígeno (VO₂max)

5.1 Definición y concepto del VO₂max

5.2 VO₂ max relativo

5.3 VO₂ max absoluto

5.4 VO₂ de reserva

5.5 VO₂ de reserva en entrenamiento

5.6 Porcentaje del VO₂ de reserva en entrenamiento

6. Antecedentes de la Valoración del paciente

6.1 Aviso de privacidad

6.2 Historia clínica

6.3 Historia clínica médico-deportiva

6.4 Consentimiento informado

6.5 Expediente clínico

7. Pruebas Directas de Esfuerzo

7.1 Concepto

7.2 Mención de los tipos de prueba de esfuerzo

7.2.2 En banda escalonada

7.2.3 En banda de rampa

7.2.4 Cicloergómetro

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



- 7.2.5 Remoergómetro
- 7.2.6 Ergómetro de brazos
- 7.2.7 Nadadoergómetro
- 7.3 Calibración de la prueba de esfuerzo mediante el neumotacógrafo
- 7.4 Evaluación médico-deportiva previa a la prueba de esfuerzo
 - 7.4.1 Frecuencia cardiaca en reposo
 - 7.4.2 Antecedentes heredofamiliares
 - 7.4.3 Valoración clínica de los signos clínicos
 - 7.4.4 Valoración bioquímica
 - 7.4.5 Valoración de la biometría hemática
 - 7.4.6 Mención del electrocardiograma en reposo
- 7.5 Capacitación de Primeros Auxilios
 - 7.5.1 Certificación vigente BLS y ACLS de la AHA.
 - 7.5.2 Manejo del Desfibrilador Externo Automático
- 7.6 Características de la banda especializada
 - 7.6.1 Comparación entre la banda común y la banda para prueba de esfuerzo (velocidad máxima, gancho de agarre y botón de pánico)
- 7.7 Mención de los Protocolos de la Prueba de Esfuerzo y su aplicación
 - 7.7.2 Protocolo de Margarita
 - 7.7.3 Protocolo de Robert A. Bruce
 - 7.7.4 Protocolo de Bruce modificado
 - 7.7.5 Protocolo de Balke
 - 7.7.6 Protocolo de Naughton
 - 7.7.7 Protocolo Sheffield
 - 7.7.8 Protocolo de Ware
 - 7.7.9 Protocolo de Cornell
 - 7.7.10 Protocolo de Ellestad

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN

•••

7.7.11 Protocolo de McHenry

7.8 Análisis de Gases

7.8.2 Volumen del dióxido de carbono (V_{CO_2})

7.8.3 Volumen de oxígeno (V_{O_2})

7.8.4 Volumen de la presión parcial del dióxido de carbono

7.8.5 Volumen de la presión parcial del oxígeno

7.9 Mención del Electrocardiograma en la prueba de esfuerzo

7.10 Obtención del lactato capilar

7.10.2 Niveles de lactato obtenidos durante la prueba de esfuerzo

7.10.3 Estado estable de lactato (MLSS)

7.10.4 Comienzo de la acumulación de lactato en sangre (OBLA)

7.11 Modelo trifásico de Skinner en función a la prueba de esfuerzo

7.12 Definición de los umbrales ventilatorios aeróbico y anaeróbico

7.13 Umbral aeróbico

7.13.2 Estimación del umbral ventilatorio aeróbico

7.14 Umbral Anaeróbico

7.14.2 Método de intersección entre el V_{CO_2} y el V_{O_2}

7.14.3 Método del OBLA (Onset Blood Lactate Accumulation)

7.14.4 Método no validado del Cuello de Botella

7.15 Cociente respiratorio

7.15.2 Concepto

7.15.3 Tabla de Zunt, N. del año 1901

7.15.4 Estimación del uso de glúcidos durante la prueba de esfuerzo

7.15.5 Estimación del uso de lípidos durante la prueba de esfuerzo

7.15.6 Estimación de la energía durante la prueba de esfuerzo

7.15.7 Ejercicio en Excel con base a la tabla de zunt

7.16 Niveles de dióxido de carbono

7.16.2 Signos y síntomas de la acidosis respiratoria

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



7.16.3 Signos y síntomas de la alcalosis respiratoria

7.17 Niveles del bicarbonato en sangre

7.17.2 Signos y síntomas de la acidosis metabólica

7.17.3 Signos y síntomas de la alcalosis metabólica

7.18 Mecanismo de deshecho del CO₂ y agua

7.19 Interpretación del análisis de gases de una prueba de esfuerzo real

8. Pruebas indirectas de estimación del VO₂max

8.1 Prueba de Rockport

8.1.2 Protocolo

8.1.3 Variables dentro de la fórmula

8.1.4 Validación de la prueba

8.2 Prueba de UMTT (University Montreal Training Task) o Course Navette o Prueba de Yoyo -Test o Prueba del “Beep”.

8.2.2 Protocolo

8.2.3 Variables dentro de la fórmula

8.2.4 Validación de la prueba

8.3 Prueba de Queen’s College

8.1.2 Protocolo

8.1.3 Variables dentro de la fórmula

8.1.4 Validación de la prueba

8.4 Revisión Sistemática de Correlación de Pruebas Indirectas de Estimación del VO₂ max con respecto al estándar de oro de la Prueba de Esfuerzo en banda.

9. Pruebas Indirectas de Estimación del umbral ventilatorio anaeróbico

9.1 Prueba de Conconi

9.2.2 Protocolo

9.2.3 Variables dentro de la fórmula

9.2.4 Validación de la prueba

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



9.2 Correlación de pruebas indirectas del umbral ventilatorio anaeróbico con respecto a los resultados del análisis de gases de la prueba de esfuerzo.

10. ATP libre en la Célula

11. Ruta metabólica del ATP-Fosfocreatina

12. Ruta metabólica de la glucólisis

12.1 Deficiencia de la enzima fosfofructoquinasa en niñas (os)

13. Vías metabólicas del ácido pirúvico

13.1 Producción de lactato e iones de hidrógeno

13.2 Ciclo de Cori

13.2 Producción de Acetil Coenzima A

13.3 Producción de etanol

14. Ruta metabólica del Ciclo de Krebs

14.1 Vitaminas del Complejo B como cofactores

14.2 Producción de NADH, FADH y GTP

15. Cadena de Transporte de Electrones o Cadena Respiratoria

15.1 Ubiquinas, betaoxidación, electrones e hidrogeniones

15.2 Fosforilación oxidativa

15.2.2 Teoría Quimiosmótica de Peter Mitchel

15.2.3 Complejo de Proteínas Alfa y Beta para producción resíntesis de ATP

16. Vías energéticas

16.1 Vía anaeróbica aláctica

16.2 Vía anaeróbica láctica

16.3 Vía aeróbica

17. Anatomía microscópica del Músculo esquelético

17.1 Miofilamentos

17.1.2 Miosina (Cadenas pesadas y ligera)

17.2.3 Actina

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



17.2.4 Titina

17.2.5 Dismina

17.2 Bandas de la Sarcómera

17.2.2 Banda A

17.2.3 Banda I

17.3 Líneas de la Sarcómera

17.3.2 Línea M

17.3.4 Línea Z

17.4 Zonas de la sarcómera

17.4.2 Zona "H"

17.4.3 Fosfocreatinquinasa (CPK)

17.4.5 Niveles de fosfocreatinquinasa en sangre

17.4.6 Síndrome de Infra-rendimiento Inexplicado

17.4.7 Rabdomiólisis

17.5 Estructura del grupo músculo-esquelético

17.5.2 Miofilamentos o miofibrillas

17.5.3 Fibras músculo esqueléticas

17.5.4 Fascículo muscular-esquelético

17.5.5 Grupo músculo-esquelético

17.6 Fibras músculo-esqueléticas

17.6.2 Características de las Fibras Tipo I

17.6.3 Características de las Fibras Tipo II

17.6.4 Características de las Fibras Tipo "X" o Satélite

17.6.5 Conversión de fibras músculo-esqueléticas

17.6.6 Comparativa entre fibras musculares (magnesio, CPK y mioquinasa)

18. Bioquímica de la contracción músculo-esquelética

18.1 Producción de acetil-colina

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



18.1.2 Acetiltransferasa (2 acetatos con colina)

18.2 Entrada de sodio dentro del miocito (Placa terminal –"T")

18.2.2 Acetil colinesterasa (Degradación en 2 acetatos y colina)

18.3 Estímulo de la Rianodina y proteínas del Retículo Sarco-plasmático

18.3.2 Liberación de calcio hacia el citoplasma

18.4 Desplazamiento de Troponina y Tropomiosina

18.4.2 Contracción músculo-esquelética

19. Consumo de Bebidas alcohólicas en el Deporte

19.1 Estadística del consumo de bebidas alcohólicas en México

19.2 Biotransformación del alcohol y etanol

19.3 Inhibición en la producción de Acetil Coenzima A

19.3.2 Inhibición del cofactor Pirofosfato de tiamina

19.3.3 Acidosis pirúvica-láctica

19.4 Soporte Bibliográfico de Posición del Colegio Americano de Medicina del Deporte con respecto al consumo de bebidas alcohólicas en el deporte

19.4.2 Inhibición de la asimilación celular de glúcidos y aminoácidos

19.4.3 Disminución del proceso cognitivo y toma de decisiones

19.4.4 Disminución de habilidades psicomotoras

19.4.5 Afección en múltiples órganos del cuerpo humano

19.4.6 Aumento del riesgo de lesiones deportivas

19.4.7 Mala termorregulación – vasopresina (hormona anti-diurética)

19.5 Dopaje por consumo de bebidas alcohólicas en deportes de precisión

19.6 Ensayo Clínico Aleatorizado doble ciego de Luis Burke sobre disminución Glucógeno músculo esquelético por el consumo de bebidas alcohólicas

19.7 Ensayo Clínico Aleatorizado doble ciego sobre la disminución del VO₂max en Ciclismo de ruta

19.8 Ensayo Clínico Aleatorizado doble ciego sobre la disminución del tiempo

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



de carrera en la prueba de trote de 5 millas.

19.9 Educación nutricional deportiva con respecto al consumo de bebidas Alcohólicas en el deporte.

20. Mioquinas en el Deporte

20.1 Función de la BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor)

21. Anemia deportiva por hemodilución

22. Deficiencia en la función de la ferritina y la proteína fijadora del hierro

23. Concepto de Daño musculoesquelético asociado al ejercicio físico

24. Concepto de Dolor musculoesquelético retardado

25. Concepto de Calambre musculoesquelético asociado al ejercicio físico

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN

• • •



**Diplomado
en Nutrición
Deportiva**



AYUDAS EROGÉNICAS Y DOPAJE GENÉTICO

MND. Mario Acevedo

WhatsApp
+52 55 60 72 38 82
Respondemos todas tus dudas.
Pago Online 100% Seguro

 /iaeppsmexico

WWW.IAEPPS.COM

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



MÓDULO 3

AYUDAS ERGOGÉNICAS Y SUPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL DEPORTIVA

1. Concepto de ayudas ergogénicas
2. Concepto de ayudas ergolíticas
3. Clasificación de ayudas ergogénicas
 - 3.1 Ayudas ergogénicas nutricionales
 - 3.1 Ayudas ergogénicas farmacológicas
 - 3.1 Ayudas ergogénicas hormonales
 - 3.1 Ayudas ergogénicas psicológicas
 - 3.1 Ayudas ergogénicas mecánicas
 - 3.1 Ayudas ergogénicas fisiológicas
4. Ayudas ergogénicas psicológicas
 - 4.1 El grito en el salto de altura y salto vertical
 - 4.2 El grito en la fuerza
5. Ayudas ergogénicas farmacológicas
 - 5.1 Anticonceptivos orales y de otra índole
 - 5.2 Metanfetaminas
 - 5.3 Diuréticos
6. Ayudas ergogénicas hormonales
 - 6.1 Efedrina en el Deporte
 - 6.2 Esteroides Anabólicos Androgénicos
 - 6.3 Insulina
 - 6.4 Hormona de crecimiento
7. Ayudas ergogénicas fisiológicas

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



7.1 Dopaje de sangre

8. Dopaje Genético

8.1 Transferencia Genética

8.1.2 Concepto de transferencia genética

8.1.3 Ejemplos de transferencia genética (arroz dorado y jitomate)

8.1.4 Transferencia genética Ex vivo

8.1.5 Transferencia genética In vivo

8.1.6 Transferencia genética In situ

8.1.7 Factor de transcripción COX-9 dependiente del ácido retinóico

8.2 Inhibidor de la Miostatina

8.3 Polimorfismo del GEN de la ACE (Enzima convertidora de angiotensina)

8.4 Polimorfismo del GEN de la ACTN-3 para la traducción de colágeno

8.5 Posible uso del resveratrol para desarrollar biogénesis mitocondrial

9. Código Mundial Anti-Dopaje

9.1 Infracciones al Código Mundial Anti-Dopaje

9.1.2 Presencia de sustancias prohibidas o sus metabolitos

9.2.3 Intento de uso de sustancias o métodos prohibidos

9.2.4 Localización fallida del atleta para prueba anti-dopaje

9.2 Autorización de Uso Terapéutico (AUT)

9.3 Lista de Sustancias y Métodos Prohibidos Siempre

9.3.2 Sustancias 0 a Sustancias 5

9.3.3 Métodos 1 al 3

9.4 Lista de Sustancias y Métodos Prohibidos en Competencia

9.4.2 Sustancias 6 al 10

9.5 Lista de Sustancias y Métodos Prohibidas en Ciertos Deportes

9.6 Uso de Moduladores Selectivos de los Receptores Estrogénicos en el Fisicoculturismo y Fitness

10.-Introducción a la Suplementación Nutricional Deportiva (SND)

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



- 10.1 Definición de Suplemento Nutricional de la Ley General de Salud de México
- 10.2 Concepto de Suplemento Nutricional de la Ley General de Salud de México
- 10.3 Reglamento en el etiquetado del SND
 - 10.3.2 Imágenes prohibidas del “antes y el después”
 - 10.3.2 Aludir al tratamiento de enfermedades
 - 10.3.3 Aludir el garantizar la mejora de la composición corporal
 - 10.3.4 Aludir el garantizar mejorar el rendimiento deportivo
- 10.4 Sustancias permitidas en los SND
- 10.5 Sustancias prohibidas en los SND
- 10.6 Prevalencia Mundial en el Uso de los SND
- 10.7 Prevalencia en el uso de los SND en México
- 10.8 Clasificación del Instituto Australiano del Deporte
- 10.9 Niveles de Evidencia y Grados Científicos aplicada al estudio de los SND
- 11. Suplementos de Proteínas
 - 11.1 Bromatología en proteínas
 - 11.2 Cromatografía Líquida de Alta Resolución
 - 11.3 Tasa de Eficiencia de las Proteínas
 - 11.4 Valor Biológico de las Proteínas
 - 11.5 Determinación de la utilización neta de proteínas
 - 11.6 Determinación de la digestibilidad de las proteínas corregidas por el score de aminoácidos
 - 11.7 Suero de leche
 - 11.7.2 Concepto, función y características
 - 11.7.3 Proteína en Polvo para Industria de Alimentos
 - 11.7.4 Concentrado de suero de leche
 - 11.7.5 Aislada de suero de leche

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



11.7.6 Hidrolizada de suero de leche

11.8 Proteína de caseinato de calcio

3.8.2 Concepto, función y características

11.9 Proteína de albúmina de huevo

3.9.2 Concepto, función y características

11.10 Proteínas Vegetales

11.10.2 Concepto, función y características

11.10.3 Proteínas a base de soya

11.10.4 Proteínas a base de chícharo

11.10.5 Proteínas a base de arroz

12. Ganador de peso

12.1 Concepto, función y características

13. Geles Deportivos

13.1 Concepto, función y características

14. Gomas deportivas

14.2 Concepto, función y características

15. Barras energéticas

15.1 Concepto, función y características

16. Compuesto de Creatina en Suplemento

16.1 Tipos de creatina (Monohidrato, clorhidrato, glicerato de creatin)

16.2 Concepto, función, características y dosificación

16.3 Sensibilidad al compuesto de creatina en suplemento

16.4 Aumento de la fuerza y resistencia a la fuerza por el uso del suplemento

17. Cafeína

17.1 Concepto, función, características y dosificación

17.2 Vida media de la cafeína

17.3 Tiempo de consumo pre-entreno o pre-competencia

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



17.4 Función enmascarador de sustancias prohibidas por el exceso de cafeína

17.5 Efectos adversos para la salud

17.6 Sensibilidad por receptores de absorción de la cafeína

17.7 Posición de la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva con respecto al uso de cafeína en el deporte

17.8 Velocidad de absorción de diferentes fuentes de cafeína

18. Beta alanina

18.1 Concepto, función, características y dosificación

18.2 Periodo de limpieza

19. Bicarbonato de Sodio

19.1 Concepto, función, características y dosificación

19.2 Modelaje de competencia con el bicarbonato de sodio

20. Compuesto de sal de hierro en complemento nutricional deportivo

20.1 Concepto, función, características y dosificación

21. Vitamina D en complemento nutricional deportivo

21.1 Concepto, función, características y dosificación

21.2 Prevalencia en la deficiencia de vitamina D en sangre de atletas

22. Probióticos en el deporte

22.1 Concepto, función, características y dosificación

22.2 Probióticos para prevenir la diarrea del viajero

22.3 Probióticos para tratar diarrea por uso de antibióticos

22.4 Consenso de Gastroenterología en México en función al uso de probióticos

23. Uso de complemento de calcio en el deporte

23.1 Concepto, función, características y dosificación

24. Aceite de pescado

24.1 Concepto, función, características y dosificación

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



24.2 Omega – 3

24.2.2 Estructura química del ácido docosahexaenoico (DHA)

24.2.3 Dosis en rango del DHA

24.2.4 Estructura química del ácido eicosapentaenoico (EPA)

24.2.5 Dosis en rango del EPA

24.2.6 Relación DHA/EPA para la posible mejora de la velocidad de reacción

25. Ácido Linolénico Conjugado (CLA)

25.1 Concepto, función, características y dosificación

25.2 Meta análisis con respecto a su uso para disminuir la masa grasa y el perímetro de cintura

26. Taurina en el Deporte

26.1 Concepto, función, características y dosificación

26.2 Efectos adversos de la taurina en el Deporte

27. Uso de té verde en el deporte

27.1 Concepto, función, características y dosificación

27.2 Meta análisis con respecto a su efecto nulo para disminuir el tejido adiposo de manera significativa en comparación con no consumirse

28. L-Carnitina en Complemento Nutricional Deportiva

28.1 Concepto, función, características y dosificación

28.2 Función nula para disminuir tejido adiposo (Meta análisis del año 2016)

28.3 Función nula para disminuir tejido adiposo (Meta análisis del año 2020)

28.4 Función antioxidante (Meta análisis del año 2020)

28.5 Síndrome de Fanconi

29. P-sinefrina

29.1 Concepto, función, características y dosificación

30. Uso de ging seng en la clínica

30.1 Concepto, función, características y dosificación

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN

•••

30.2 Mención del uso del ging-seng para tratar la fatiga crónica

30.3 Mención del uso del ging-seng para tratamiento para la fatiga por cáncer

31. Uso del Complemento nutricional deportivo de L-triptofano

31.1 Concepto, función, características y dosificación

31.2 Ejemplo de alimentos ricos en L-triptofano

31.3 Mención de la luz del teléfono móvil para bloquear producción de melatonina

32. Ácido ferúlico y gamma oryzanol

32.1 Concepto, función, características y dosificación

32.2 Ensayos Clínicos Aleatorizados con uso de gamma oryzanol

32.3 Posibles efectos Adversos del gamma oryzanol

33. Coenzima Q-10

33.1 Concepto, función, características y dosificación

33.2 Efecto nulo sobre su uso para la mejora del rendimiento deportivo

34. Picolinato de cromo

34.1 Concepto, función, características y dosificación

34.2 Efecto nulo sobre su uso para la mejora del rendimiento deportivo

35. Tribulus Terrestris

35.1 Concepto, función, características y dosificación

35.2 Revisión sistemática de Ensayos Clínicos Aleatorizados doble ciego

36. Moduladores Selectivos de los Receptores Androgénicos

36.1 Concepto y mecanismo de acción

36.2 Fecha de primeros estudios científicos

36.3 Síntesis en laboratorios fomentados por el gobierno

36.4 Mención de su tratamiento para el cáncer de próstata

37. Interacción entre los SND

37.1 Interacción entre la cafeína, la creatina y el CLA

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



38. Periodos de limpieza de los SND

39. Periodización de la SND con respecto a los diferentes microciclos de entrenamiento

39.1 Microciclo Entrante Desarrollador

39.2 Microciclo Entrante Estabilizador

39.3 Microciclo de Carga

39.4 Microciclo de Aproximación

39.5 Microciclo de Impacto

39.6 Microciclo de Ajuste o de Medio Ajuste

40. Uso del Vanadil Sulfato

40.1 Concepto, función, características y dosificación

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN

•••



**Diplomado
en Nutrición
Deportiva**



ANTROPOMETRÍA APLICADA A DETECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS

MND. Mario Acevedo

WhatsApp
+52 55 60 72 38 82
Respondemos todas tus dudas.
Pago Online 100% Seguro

 /iaeppsmexico

WWW.IAEPPS.COM

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



MÓDULO 4 – ANTROPOMETRIA APLICADA A LA DETECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS Y LA VALORACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL Y EL SOMATOTIPO

1. Introducción a la antropometría
 - 1.1 Definición de antropometría
 - 1.2 Concepto de antropometría
2. Anatomía básica
 - 5.1 Planos anatómicos.
3. Herramientas utilizadas en antropometría.
4. Espacio y condiciones del evaluado.
5. Proxemia y uso de lenguaje correcto.
6. Localización y marcaje de puntos antropométricos
7. Explicación de la técnica antropométrica correcta para mediciones básicas
8. Explicación de la técnica antropométrica correcta para pliegues cutáneos
9. Explicación de la técnica antropométrica correcta para perímetros
10. Explicación de la técnica antropométrica correcta para diámetros óseos cortos
11. Uso del cajón antropométrico
12. Uso de la cédula antropométrica
13. Uso del lápiz demográfico
14. Protocolo del dictado y anotación de variables antropométricas
15. Aviso de Privacidad de Datos
16. Inclusión de datos relevantes de antropometría en la Historia Clínica
17. Consentimiento informado previo a la valoración antropométrica

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



18. Expediente clínico en la web.

19.- Métodos de estimación de la composición corporal

19.1 Método Directo de Disección de Cadáveres

19.1.2 Muestra de la población utilizada

19.2 Métodos Indirectos

19.2.2 Hidrodesitometría o Peso hidrostático (Estándar de oro)

19.2.3 Plestismografía o Desplazamiento por Aire

19.2.4 Mención del Desplazamiento Acústico

19.2.5 Absorciometría de rayos "X" de energía dual

19.2.6 Absorciometría fotónica de energía dual

19.2.6 Uso médico de la Tomografía Axial Computarizada (TAC)

▪ 19.2.7 Uso médico de la Resonancia Magnética Nuclear (RMN)

▪ 19.2.8 Protocolo con potasio radioactivo con biomarcador

19.3 Métodos Doblemente indirectos

19.3.2 Antropometría

19.3.3 Bioimpedancia

19.3.3.2 Resistencia

19.3.3.3 Reactancia

19.3.3.4 Intensidad en Omhs

19.3.3.5 Frecuencia en Kilohertz

19.3.4 Protocolo con potasio radioactivo con fórmulas predictivas

19.3.5 Mención del TOEBEC

20. Fórmulas de tamizaje para indicador del estado nutricional

20.1 Índice de Masa Corporal (IMC)

20.1.2 Concepto de obesidad

20.1.3 Fórmula y su aplicabilidad

20.1.4 Clasificación de la masa corporal

20.2 Perímetro de Cintura

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN

•••

20.2.2 Concepto de riesgo cardiovascular

20.2.3 Fórmula y su aplicabilidad

20.2.4 Clasificación del riesgo cardiovascular

20.3 Índice cintura/cadera

20.3.2 Concepto de riesgo cardiovascular

20.3.3 Fórmula y su aplicabilidad

20.3.4 Clasificación del riesgo cardiovascular

20.3.5 Distribución de la adiposidad

20.4 Complejión

20.4.2 Concepto de complejión corporal

20.4.3 Fórmula y su aplicabilidad

20.4.4 Clasificación de la complejión corporal

21.- Fórmulas de estimación de la composición corporal

21.1 Ecuaciones y Fórmulas para estimar densidad corporal y el porcentaje de masa grasa

21.1.2 Fórmulas de Siri y Brozek para el Porcentaje de masa grasa

21.1.3 Fórmula de Durnin y Womersley (Densidad Corporal)

21.1.4 Fórmula de Faulkner (Área de Superficie corporal y porcentaje de

masa grasa

21.1.5 Fórmula de Deurenberg

21.1.6 Fórmula de Jackson y Pollok de 3 pliegues (Densidad Corporal)

21.1.7 Fórmula de Carter

21.1.8 Fórmula de Yuhasz

21.1.9 Fórmula de Slaughter (Niños y Adolescentes)

21.1.10 Fórmula de Weltman (Pacientes con Obesidad)

21.1.11 Fórmula de Reilly

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



21.1.12 Fórmula de Pariskova

21.1.13 Exactitud de las Fórmulas de predicción del porcentaje de masa grasa en correlación con el DXA

21.1.14 Referencias del porcentaje de masa grasa (ACSM, 2019)

22. Sumatoria de Pliegues

22.1 Sumatorias de 3,4,5,6,7 y 8 pliegues

22.2 Sumatoria de 6 pliegues de Jay Lindsey Carter

23. Fórmulas para estimar la masa músculo-esquelética

23.1 Fórmula de Matiegka (Por default)

23.2 Fórmula de Frisancho

23.3 Fórmula de Portman

23.4 Fórmula dos de Lee

23.5 Sensibilidad de 7 fórmulas para estimar la masa muscular con respecto a su respectiva correlación con la Disección de Cadáveres (Vieitez, 2000)

24. Fórmula para estimar la masa ósea (VöN DoblIn y Rocha)

25. Constante para estimar la masa residual

26. Modelo de 4 Componentes (Modelo de 4-C)

26.1 Propuesta de Matiegka

26.2 Propuesta de Ross y Guimares

26.3 Propuesta de Drinkwater y Ross

27. Somatotipo en el Deporte

27.1 Definición de Somatotipo

27.2 Idea original del psiquiatra William Herbet Sheldon

27.2.2 Método Fotoscópico de Sheldon

27.2.3 Nombre de los somatotipos con respecto a las capas embrionarias

27.3 Descripción de los somatotipos de Parnell

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



- 27.4 Somatocarta de Parnell
- 27.5 Somatocarta de J.L.Carter y Bárbara Honeyman Health
- 27.6 Referencias deportivas con respecto al somatopunto en la somatocarta
- 27.7 Cálculo de la endomorfia mediante 4 variables antropométricas
- 27.8 Cálculo de la mesomorfia mediante 7 variables antropométricas
 - 27.8.2 Corrección del perímetro del brazo relajado
 - 27.8.3 Corrección del perímetro de pierna
- 27.9 Cálculo de la ectomorfia mediante 2 variables antropométricas
 - 27.9.2 Cálculo del Índice Ponderal
- 27.10 Cálculo de la coordenada "X"; variable independiente
- 27.11 Cálculo de la coordenada "Y"; variable dependiente
- 27.12 Localización del somatotipo en la somatocarta
- 27.13 Desviación somatotípica
 - 27.13.2 Cálculo mediante los valores del somatotipo
 - 27.13.3 Cálculo mediante las coordenadas "X" y "Y"
- 27.14 Desviación de la Posición somatotípica
- 27.15 Somatotipo en posiciones de juego del baloncesto
- 27.16 Somatotipo en posiciones de juego de volleyball
- 27.17 Somatotipo de Gimnasia artística
 - 27.17.2 Gimnasia artística femenil en México
 - 27.17.3 Gimnasia artística femenil en Italia
 - 27.17.4 Gimnasia artística en femenil en España
- 27.18 Somatotipo y Maduración sexual
- 27.19 Somatotipo y esquizofrenia
- 27.20 Somatotipo y el acto criminal
- 27.21 Nomenclatura del somatotipo de (J.L. Carter y B.H. Health)

28. Error Técnico de Medición (ETM)

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



28.1 Fuentes de sesgos en Antropometría

28.2 Definición y concepto de Sensibilidad en Estadística

28.2.2 Estudio de Casos y Controles

28.2.3 Fórmula para calcular la Sensibilidad

28.3 Definición y concepto de Especificidad en Estadística

29. Proporcionalidad

29.1 Definición y concepto de proporcionalidad

29.2 Desarrollo del modelo iconométrico Phantom

29.3 Longitud Relativa de los Miembros Superiores

29.3.2 Fórmula, puntos de corte y clasificación

29.4 Índice Braquial

29.4.2 Fórmula, puntos de corte y clasificación

29.5 Circunferencia torácica relativa

29.5.2 Fórmula, puntos de corte y clasificación

29.6 Índice còrmico

29.6.2 Fórmula, puntos de corte y clasificación

29.7 Anchura biileocrestal relativa

29.6.2 Fórmula, puntos de corte y clasificación

29.8 Índice acromio-iliaco (Índice Androgénico)

29.6.2 Fórmula, puntos de corte y clasificación

29.9 Índice de Manouvrier (Longitud Relativa de los Miembros Inferiores)

29.9.2 Con la variable de la talla sentado

29.9.3 Con la variable de la altura ileoespinal

29.9.4 Fórmula, puntos de corte y clasificación

29.10 Índice crural

29.10.2 Fórmula, puntos de corte y clasificación

29.11 Índice de Conicidad

29.11.2 Fórmula, puntos de corte y clasificación

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



29.12 Índice de Sustancia Activa (AKS)

29.12.2 Validación en escolares de Venezuela

29.13 Índice músculo-óseo (IMO)

29.13.2 Puntos de corte del IMO natural en mujeres

29.13.3 Puntos de corte del IMO natural en hombres

29.13.4 Puntos de corte del IMO natural en hombres africanos

30. Fórmula de la Masa grasa relativa – Relative Fat Mass (RFM)

30.1 Origen de la fórmula mediante la NANHES (1999-2004)

30.2 Validación de la fórmula en población americana mediante la NANHES (2005 – 2006)

30.2.2 Correlación de la RFM con respecto al DXA en mujeres y hombres

30.2.3 Sensibilidad en tres grupos genéticos diferentes

30.2.4 Sensibilidad para predecir resistencia a la insulina y diabetes

30.3 Fórmula del RFM

30.3.2 Fórmula de la RFM para mujeres y hombres

30.3.3 Fórmula de la RFM para mujeres

30.3.4 Fórmula de la RFM para hombres

30.4 Puntos de corte para mujeres y hombres (1° y 2° quintiles)

30.5 Estudio piloto de validación de la RFM en población mexicana

30.5.2 Muestra de la población utilizada

30.5.3 Gráfica de dispersión y correlación entre la RFM y el DXA

30.5.4 Gráfica de dispersión y correlación entre la RFM y la pletismografía

30.5.5 Gráfica de dispersión y correlación entre la RFM y la bioimpedancia

30.5.6 Gráfica de dispersión y correlación entre la RFM y el modelo de 4-C

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



31. Ángulo de fase

31.1 Fórmula de la Impedancia

31.2 Definición de capacitancia

31.3 Factores de predisposición del Ángulo de Fase

31.4 Ángulo de fase promedio en mujeres y hombres (Baumgartner et al., 1988)

31.5 Cuadrantes en el Sistema de Coordenadas

31.6 Elipses de tolerancia

32. Inflamación del tejido adiposo blanco

32.1 Composición biológica del adipocito

32.2 Macrófagos, Interleucinas 2 y 6, Factor de Crecimiento tipo Tumoral Alfa

32.3 Turgencia (retención de líquido en la piel)

33. Tejido adiposo marrón

33.1 Composición biológica del adipocito marrón

33.2 Función

33.3 Localización en niños y adultos

34. Pardeamiento del tejido adiposo

34.1 Adipocito beige

34.2 Célula madre del fibroblasto

34.3 Traducción de aminoácidos de la proteína UCP-1

34.4 Mioquina irisina para el pardeamiento del tejido adiposo

34.5 Mención del tejido adiposo rosa y morado

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN

•••



IAEPPS
Instituto Académico para Entrenadores Personales y Profesionales de Salud S.C.

Diplomado en Nutrición Deportiva

TERAPIA NUTRICIA APLICADA A LESIONES DEPORTIVAS

RAQUEL BENITEZ

WhatsApp
+52 55 60 72 38 82
Respondemos todas tus dudas.
Pago Online 100% Seguro

[f](#) [t](#) [v](#) [@](#) /iaeppsmexico
WWW.IAEPPS.COM

MÓDULO 5 – NUTRICIÓN APLICADA A LA PREVENCIÓN Y AL TRATAMIENTO DE LESIONES DEPORTIVAS

1. Definición de lesiones deportivas

1.2 Definición de lesión deportiva

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



2. Clasificación de lesiones deportivas

2.1 Mortales y no mortales

2.2 Por trauma o por sobreuso

3. Recuperación de la lesión deportiva

3.1 Etapa 1 – Curación y recuperación

3.2 Etapa 2 – Regreso a la actividad y rehabilitación

4. Fases de la Lesión Deportiva

4.1 Fase inflamatoria

4.2 Fase de Proliferación

4.3 Fase de Remodelación

5. Aumento del Gasto Energético en Reposo por lesión deportiva

6. Tipos de lesiones deportivas comunes y concurrentes

6.1 Desgarre músculo-esquelético

6.1.2 Sin hematoma

6.1.3 Con hematoma

6.2 Esguince

6.2.2 De primer grado

6.2.3 De segundo grado

6.2.4 De tercer grado

6.3 Contusión

6.4 Fractura

6.4.2 Oblicua

6.4.3 Conminuta

6.4.4 Espiral

6.4.5 Compuesta

6.5 Conmoción cerebral

6.5.2 Signo de estocada

6.6 Tendinitis

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



7. Disminución del sistema inmune innato y adaptativo
8. Requerimientos de proteínas para el tratamiento de las lesiones deportivas
9. Requerimientos de glúcidos para el tratamiento de las lesiones deportivas
10. Uso de la suplementación con Curcumina para el tratamiento de lesiones deportivas
 - 10.1 Mecanismo de acción
 - 10.2 Dosis recomendada en rango
 - 10.3 Efecto adverso de quelación del hierro
 - 10.4 Potenciales del efecto
 - 10.4.2 Piperina de la pimienta negra
 - 10.4.3 Dosis de la piperina
 - 10.5 Yema del huevo
 - 10.5.2 Fosfovitina
 - 10.5.3 Lipovitelina
 - 10.5.4 Lipovitelenina
 - 10.5.5 Ovovitelina
 - 10.6 Microencapsulación
 - 10.6.2 Ciclodextrina
11. Monohidrato de creatina
 - 11.1 Mecanismo de acción
 - 11.2 Dosis de monohidrato de creatina
12. Aceite de pescado rico en omega-3
 - 12.1 Mecanismo de acción
 - 12.2 Dosis recomendada
13. Polifenoles de frutos rojos
 - 13.1 Jugo de cereza

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



13.1.2 Mecanismo de acción

13.1.3 Tipos de antioxidantes contenidos

13.1.4 Dosis del jugo de cereza

13.1.5 Dosis del extracto del jugo de cereza

13.2 Jugo de grosella negra

13.2.2 Dosis del jugo de grosella negra

13.2.3 Tipos de antioxidantes contenidos

13.3 Jugo de arándano

13.3.2 Dosis del jugo de arándano

13.3.3 Tipos de antioxidantes contenidos

13.4 Jugo de uva roja

13.4.2 Dosis del jugo de uva roja

13.4.3 Tipos de antioxidantes contenidos

14. Posible Uso del CBD en el deporte

14.1 Síntesis del CBD

14.2 Mecanismo de acción en la desinflamación celular

14.2.2 Dosis recomendada

14.3 Mención de su uso para tratar la epilepsia

14.4 Mención de su uso para tratar el dolor crónico

14.5 Mención de su uso para tratar la desnutrición por cáncer

14.6 Mención de su uso para tratar el dolor crónico en cáncer

14.7 Mención de su uso para tratar las fracturas

14.8 Uso para conciliar el sueño

14.8.2 Dosis recomendada

15. Uso de L-carnitina como desinflamatorio

15.1 Meta análisis al respecto para la disminución de biomarcadores relacionados con la respuesta inflamatoria aguda

16. Uso del Colágeno hidrolizado

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



16.1 Mecanismo de acción

16.2 Dosis recomendada

16.3 Dos Meta análisis para tratar el dolor crónico por osteoartritis

17. Uso del Colágeno Tipo II sintetizado

17.1 Mecanismo de acción

17.2 Dosis recomendada

18. Función errónea de la gelatina junto con vitamina C para tratar tendinitis

19. Glucosamina

19.1 Función exclusiva de prevención de desgaste articular

19.2 Dosis recomendada

20. Condroitina

20.1 Función exclusiva de prevención de desgaste articular

20.2 Dosis recomendada

21. Metilsulfonilmetano

21.1 Función exclusiva de prevención de desgaste articular

21.2 Dosis recomendada

22. Diacereina

22.1 Función exclusiva de prevención de desgaste articular

22.2 Dosis recomendada

23. Uso de Aminoácidos de Cadena Ramificada para el tratamiento de lesiones deportivas

23.1 Mecanismo de acción

23.2 Dosis recomendada

24. Uso de la leucina para el tratamiento de lesiones deportivas

24.1 Mecanismo de acción

24.2 Dosis recomendada

25. Uso del Beta hidro-beta metil butirato (HMB) para el tratamiento de lesiones deportivas

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



25.1 Mecanismo de acción

25.2 Dosis recomendada

26. Ashwagandha

26.1 Mecanismo de acción

26.2 Dosis recomendada

26.3 Meta análisis al respecto

26.4 Recuperación fisiológica de capacidades físicas

27. Vitamina D

27.1 Mecanismo de acción

27.2 Dosis recomendada

27.3 Meta análisis al respecto

27.4 Recuperación fisiológica de capacidades físicas

28. Prevención de lesiones deportivas

28.1 Calentamiento en entrenamiento deportivo

28.2 Cuatro fases del calentamiento

28.2.2 Fase de Activación

28.2.3 Fase de Movilidad músculo-articular

28.2.4 Fase de Ajuste Medioambiental

28.2.5 Fase de preparación específica con visualización

29. Recomendación de la ACSM del trabajo de la flexo-elasticidad

29.1 Duración de la sesión

29.2 Frecuencia de la sesión

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN

...



IAEPPS
Instituto Académico para Entrenadores Personales y Profesionales de Salud S.C.

Diplomado en Nutrición Deportiva



NUTRICIÓN ESPECIFICA PARA DEPORTES DE PELOTA

RAQUEL BENITEZ

WhatsApp
+52 55 60 72 38 82
Respondemos todas tus dudas.
Pago Online 100% Seguro

 /iaeppsmexico
WWW.IAEPPS.COM

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



MÓDULO 6 – NUTRICIÓN APLICADA A DEPORTES DE PELOTA Y CONJUNTO

1. Nutrición Aplicada al Football Soccer

1.1 Aspectos Fisiológicos del football soccer

1.1.2 Intensidad generada

1.1.3 Recorrido promedio durante un partido profesional

1.1.4 Movimientos ejecutados en promedio durante un partido profesional

1.2 Guía de alimentos recomendados

1.3 Importancia en el consumo de diversos colores de las verduras y frutas

1.4 Índice glucémico (IG) de los alimentos

1.4.2 Definición de IG

1.4.3 Clasificación del IG de los alimentos

1.5 Carga glucémica (CG)

1.5.2 Definición de CG

1.5.3 Cálculo de la CG

1.5.4 Clasificación de la CG

1.6 Requerimientos de proteína durante el día

1.7 Requerimientos de glúcidos pre entreno

1.8 Requerimientos de glúcidos peri entreno

1.9 Requerimientos de glúcidos durante el día

1.10 Requerimientos hídricos pre entreno

1.11 Requerimientos de proteína junto con entrenamiento de fuerza

1.12 Revisión sistemática de suplementación nutricional utilizada en football soccer

1.12.2 Uso de Axantina

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



1.12.3 Uso de DHA del aceite de pescado para mejora de la velocidad de reacción

1.12.4 Uso del Suero de leche hidrolizada, aislada y glúcidos

1.12.5 Uso de cafeína

1.12.6 Uso del monohidrato de creatina

1.12.7 Uso del medicamento Allopurinol y sus efectos adversos en el aumento del daño cardiaco

2. Nutrición Aplicada al Baloncesto

2.1 Requerimientos de proteína post entreno

2.2 Requerimientos de proteína durante el día

2.3 Requerimientos de glúcidos pre entreno

2.4 Requerimientos de glúcidos peri entreno

2.5 Requerimientos de glúcidos post entreno

2.6 Requerimientos de glúcidos durante el día

2.8 Requerimientos de glúcidos post entreno durante el resto del día

2.7 Requerimientos de glúcidos post entreno durante el resto del día en doble partido a la semana

2.8 Requerimiento hídrico pre entreno

2.9 Requerimiento hídrico peri entreno

2.10 Requerimiento hídrico post entreno

3. Nutrición Aplicada al Football Americano

3.1 División en grandes grupos

3.1.2 Linieros

3.1.3 De Habilidades

3.1.4 De grandes habilidades

3.2 Composición corporal por grandes grupos en Tigres de Nuevo León

3.3 Comparación de la composición corporal entre japoneses, italianos y la NCAA

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



- 3.4 Comparación de la capacidad de salto japoneses, italianos y la NCAA
- 3.5 Comparación de la composición corporal entre la NFL y los Elite de USA
- 3.6 Comparación de la capacidad de salto entre la NFL y los Elite de USA
- 3.7 Guía de Alimentos preferidos para el Football americano
- 3.8 Requerimientos de glúcidos pre entreno
- 3.9 Requerimientos de glúcidos peri entreno
- 3.10 Requerimientos de glúcidos post entreno
- 3.11 Requerimientos de proteínas durante el día
- 3.12 Requerimientos de proteínas durante el día junto con entrenamiento de fuerza
- 3.13 Requerimientos hídricos pre entreno
- 3.14 Requerimientos hídricos peri entreno
- 3.15 Requerimientos hídricos post entreno
- 3.16 Uso de zinc, magnesio y selenio como cofactor para la mejora de la Fuerza y la potencia anaeróbica (ECA aleatorizado doble ciego)

4. Nutrición Aplicada al Tenis

- 4.1 Requerimientos de glúcidos pre entreno
- 4.2 Requerimientos de glúcidos peri entreno
- 4.3 Requerimientos de glúcidos post entreno
- 4.4 Requerimientos de proteínas durante el día
- 4.6 Requerimientos hídricos pre entreno
- 4.7 Requerimientos hídricos peri entreno
- 4.8 Requerimientos hídricos post entreno
- 4.9 Guía de Alimentos preferidos y más utilizados

5. Nutrición Aplicada al Hockey sobre Césped

- 5.1 Aspectos Fisiológicos del hockey sobre Césped
 - 5.1.2 Intensidad generada
 - 5.1.3 Recorrido promedio durante un partido profesional

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



5.1.4 Movimientos ejecutados en promedio durante un partido profesional

5.2 Guía de alimentos recomendados

5.3 Composición corporal de la Selección Nacional Femenil de Argentina en los años de 2006 y 2008. (Las Leonas)

5.4 Composición corporal de un Club de primera división Femenil de Argentina en los años de 2006 y 2008.

5.5 Composición corporal de la Selección Nacional Varonil de Argentina en el año de 2004. (Los Leones)

5.6 Bioquímicos relevantes de la Selección Nacional Femenil de Argentina en los años de 2006 y 2008. (Las Leonas)

5.7 Deficiencia de hierro ferroso en la Selección Nacional Femenil de Argentina en los años de 2006 y 2008. (Las Leonas)

5.8 Guía de alimentos ricos en hierro

5.8.2 Estrategia nutricional del uso de la vitamina C natural para bio-transformar el hierro férrico en hierro ferroso

6. Comparativa entre el consumo habitual de energía y cada macronutriente entre el Tenis, Football Soccer y Baloncesto

7. Deficiencias de micronutrientes en Tenis, Football Soccer y Baloncesto

8. Generalidades de nutrición deportiva de Pelota Vasca, Badminton, Tenis de Mesa, Rugby, Baseball y Footbase.

9. Uso del jugo de pepinillos en el Deporte

9.1 Componentes activos

9.1.2 Capsaicina, canela y gengibre

9.1.3 Activación de canales Ankyrin-1 y Vanilloide-1

9.2 Mecanismo de Acción

9.3 Dosis específica

9.4 Tiempo de uso

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



10. Uso del mentol en el deporte

10.1 Componentes activos

10.1.2 Mentol

10.1.3 Activación de canales Ankyrin-1 y Vanilloide-1

10.2 Mecanismo de Acción

10.3 Dosis específica

10.4 Tiempo de uso

13. Enjuague bucal (Ingestión de agua sin tragarla, hacer buches bucales y escupirla)

13.1 Mecanismo de acción

13.2 Tiempo de uso

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN

...




**Diplomado
en Nutrición
Deportiva**



**NUTRICIÓN DEPORTIVA APLICADA AL
FISICOCULTURISMO Y DEPORTES DE FUERZA-POTENCIA**

MND. Mario Acevedo

WhatsApp
+52 55 60 72 38 82
Respondemos todas tus dudas.
Pago Online 100% Seguro

 /iaeppsmexico

WWW.IAEPPS.COM

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



MÓDULO 7 – NUTRICIÓN APLICADA AL FISICOCULTURISMO, AL FITNESS Y DEPORTES DE FUERZA-POTENCIA ANAERÓBICA

1. Nutrición Aplicada al Fisicoculturismo

- 1.1 Descarga y carga de glúcidos utilizada sin evidencia científica
- 1.2 Almacenamiento de 7.8 ml de agua por gramo de glucógeno durante la carga de glúcidos durante la competencia
- 1.3 Término de “Spilling Over” como retención de líquidos extracelulares en el abdomen
- 1.4 Prevalencia de la composición corporal en el Fitness Europeo femenino en 4 etapas de la periodización (Revisión Sistemática)
- 1.5 Prevalencia de la composición corporal en el Fisicoculturismo Europeo varonil 4 etapas de la periodización (Revisión Sistemática)
- 1.6 Prevalencia en el consumo de macronutrientes en el Fitness Europeo femenino 4 etapas de la periodización (Revisión Sistemática)
- 1.7 Prevalencia en el consumo de macronutrientes en el Fisicoculturismo Europeo varonil 4 etapas de la periodización (Revisión Sistemática)
- 1.8 Periodización de los nutrientes en periodo pre competitivo y competitivo (evidencia científica)
- 1.9 Consumo mínimo de proteína en periodos de mantenimiento o microciclos de ajuste o medio ajuste (Ensayos Clínicos Aleatorizados)
- 1.10 Comparativa entre el requerimiento proteico diario de Fisicoculturismo en comparación con ciclismo de ruta y pacientes físicamente inactivos (Ensayo Clínico Aleatorizado)

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



- 1.11 Prevalencia de alimentos utilizados en la carga de glúcidos pre y peri competencia de Fisicoculturismo y Fitness
 - 1.12 Deshidratación en el Fisicoculturismo y Fitness
 - 1.12.2 Por Carga y descarga de agua (inhibición de la vasopresina)
 - 1.12.3 Por restricción de agua
 - 1.12.4 Por carga-descarga y carga de sodio
 - 1.12.5 Métodos combinados
 - 1.13 Carga de sodio durante la competencia
 - 1.14 Modelajes de competencias previas a las competencias importantes
 - 1.15 Los 7 parámetros generales calificados en el Fisicoculturismo
 - 1.16 Químicos contenidos en las pinturas permitidas y prohibidas
 - 1.17 Químicos contenidos en los productos vasodilatadores
 - 1.18 Prevalencia en el Consumo de diferentes SND utilizados por fisicoculturistas mujeres y varones (Revisión sistemática)
 - 1.19 Fisicoculturismo natural
 - 1.19.2 Deshidratación por consumo de mega dosis de vitamina C
 - 1.19.3 Descarga y carga de glúcidos utilizada sin evidencia científica
 - 1.19.4 Prevalencia en el consumo de alimentos ricos en glúcidos durante la carga de hidratos de carbono durante la competencia
 - 1.19.5 Deshidratación por carga y descarga de agua
 - 1.19.6 Deshidratación por carga-descarga y carga de sodio
 - 1.20 Requerimientos generales de glúcidos durante el día
 - 1.21 Requerimientos generales de proteínas durante el día
2. Nutrición Aplicada al Remo
- 2.1 Tipos de embarcaciones
 - 2.1.2 Llaüt

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



2.1.3 Falucho

2.1.4 Barcas de Jäbega

2.2. Aspectos fisiológicos

2.2.2 Intensidad con respecto al porcentaje del VO₂ max

2.2.3 Niveles de lactato producido

2.2.4 Distribución de los componentes aeróbico-anaeróbico

2.2.5 Predominio en el tipo de fibras musculoesqueléticas involucradas

2.2.6 Potencia anaeróbica ejercida en watts

2.3 Requerimientos de hidratos de carbono pre entreno/competencia

2.4 Requerimientos de hidratos de carbono durante el día

2.5 Requerimientos de proteínas durante el día

2.6 Requerimientos de lípidos durante el día

2.7 Prevalencia en la deficiencia de vitaminas y minerales

2.8 Requerimientos de hidratos de carbono post entreno/competencia

2.9 Requerimientos hídricos pre entrenamiento/competencia

2.10 Requerimientos hídricos peri entrenamiento/competencia

2.11 Requerimientos hídricos post entrenamiento/competencia

2.12 Recomendación de control de la masa corporal de acuerdo con el periodo de entrenamiento

3. Nutrición Aplicada al Crossfitness o Entrenamiento Cruzado

3.1 Requerimientos de hidratos de carbono pre entreno/competencia

3.2 Requerimientos de hidratos de carbono post entreno/competencia

3.3 Requerimientos de hidratos de carbono durante el día

3.4 Requerimientos de proteínas durante el día en microciclo de ajuste

3.5 Requerimientos de proteínas durante el día en microciclo de carga

4. Nutrición Aplicada a la Halterofilia

4.1 Requerimientos de hidratos de carbono pre entreno/competencia

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



- 4.2 Requerimientos de hidratos de carbono post entreno/competencia
- 4.3 Requerimientos de hidratos de carbono durante el día
- 4.4 Requerimientos de proteínas durante el día en microciclo de ajuste
- 4.5 Requerimientos de proteínas durante el día en microciclo de carga
- 5. Nutrición Aplicada a los deportes de Saltos y lanzamientos
 - 5.1 Requerimientos de hidratos de carbono pre entreno/competencia
 - 5.2 Requerimientos de hidratos de carbono post entreno/competencia
 - 5.3 Requerimientos de hidratos de carbono durante el día
 - 5.4 Requerimientos de proteínas durante el día en microciclo de ajuste
 - 5.5 Requerimientos de proteínas durante el día en microciclo de carga
- 6.1 SND aplicada a deportes de fuerza-potencia
 - 6.1 Uso de zinc, magnesio y selenio como cofactores para la producción natural de la Testosterona (ECA aleatorizado doble ciego)
 - 6.2 Uso de zinc, magnesio y selenio como cofactor para la mejora de la Fuerza y la potencia anaeróbica (ECA aleatorizado doble ciego)

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN

...



**Diplomado
en Nutrición
Deportiva**



**NUTRICIÓN APLICADA
A DEPORTES DE COMBATE**

MND. MAURICIO LÓPEZ

WhatsApp
+52 55 60 72 38 82
Respondemos todas tus dudas.
Pago Online 100% Seguro

 /iaeppsmexico
WWW.IAEPPS.COM

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



MÓDULO 8 – NUTRICIÓN DEPORTIVA APLICADA A DEPORTES DE COMBATE

1. Nutrición Deportiva para Deportes de Combate en General

- 1.1 Requerimientos de hidratos de carbono pre entreno/competencia
- 1.2 Requerimientos de hidratos de carbono peri entreno/competencia
- 1.3 Requerimientos de hidratos de carbono post entreno/competencia
- 1.4 Requerimientos de hidratos de carbono durante el día
- 1.5 Requerimientos de proteínas durante el día en microciclo de ajuste
- 1.6 Requerimientos de proteínas durante el día en microciclo de carga
- 1.7 Requerimiento hídrico pre entreno/competencia
- 1.8 Requerimiento hídrico pre entreno/competencia
- 1.9 Requerimiento hídrico pre entreno/competencia
- 1.10 Guía de alimentos recomendados
- 1.11 Métodos de deshidratación
 - 1.11.1 Sudoración activa
 - 1.11.2 Sudoración pasiva
- 1.12 Control de la masa corporal por semana
- 1.13 Tablas de control de la composición corporal

2. Métodos de pérdida de masa corporal de manera aguda en deportes de combate

- 2.1 Manipulación de pérdida de peso agua
 - 2.1.2 Uso de laxantes prohibidos
 - 2.1.3 Restricción de alimentos
 - 2.1.4 Restricción de fibra dietética

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



2.2 Manipulación del agua corporal

2.2.2 Deshidratación leve $\leq 3\%$ de la masa corporal total

2.2.3 Deshidratación moderada $>3\%$ de la masa corporal total

2.2.4 Restricción de fluidos

2.2.5 Depleción del glucógeno hepático y musculoesquelético

2.3 Métodos de sudoración

2.3.2 Sudoración activa (ejercicio inducido)

2.3.3 Sudoración pasiva (ropa térmica, sauna, vapor)

3. Porcentaje de masa corporal por encima de la división de peso según la Periodización del entrenamiento deportivo

3.1 En periodo preparatorio o etapa general

3.2 En periodo precompetitivo o etapa preparatoria no específica

3.3 En periodo competitivo o etapa preparatoria específica

4. Recomendación de glúcidos para la recuperación post pesaje antes del tiempo de reposo

4.1 Para Taekwondo

4.2 Para lucha grecorromana

4.3 Para boxeo

4.4 Para Judo

5. Recomendación de glúcidos en el primer tiempo de comida (3-4 horas pre competencia)

5.1 Para Taekwondo

5.2 Para lucha grecorromana

5.3 Para boxeo

5.4 Para Judo

6. Signos y síntomas asociados a los diferentes grados de deshidratación

6.1 Deshidratación del 2% respecto a la masa corporal total

6.2 Deshidratación del 3% respecto a la masa corporal total

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



- 6.3 Deshidratación del 4-6 % respecto a la masa corporal total
- 6.4 Deshidratación del 7-8 % respecto a la masa corporal total
- 6.5 Deshidratación del 10 % respecto a la masa corporal total
- 7. Disminución de capacidades físicas por el 2 % de pérdida de peso en sudor
 - 7.1 Porcentaje de pérdida de la fuerza musculoesquelética
 - 7.2 Porcentaje de pérdida de la potencia anaeróbica
 - 7.3 Porcentaje de pérdida de la resistencia musculoesquelética
- 8. Protocolo de pesaje pre competencia y pesaje sorpresa
 - 8.1 Para Taekwondo
 - 8.2 Para lucha grecorromana
 - 8.3 Para boxeo
 - 8.4 Para Judo
- 9. Protocolo de carga de hidratos de carbono 3 horas previas a la competencia de lucha grecorromana
 - 9.1 Alimentos recomendados (Louis Burke, 2018)
- 10. Generalidades de Nutrición Deportiva
 - 10.1 Nippon Kempo
 - 10.2 Muay-Tai
 - 10.3 Artes marciales mixtas

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN

...



**Diplomado
en Nutrición
Deportiva**



**NUTRICIÓN ESPECÍFICA PARA DEPORTES
DE RESISTENCIA AERÓBICA Y ARTE COMPETITIVO**

CARLOS PÉREZ

WhatsApp
+52 55 60 72 38 82
Respondemos todas tus dudas.
Pago Online 100% Seguro

 /iaeppsmexico

WWW.IAEPPS.COM

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



MÓDULO 9 – NUTRICIÓN DEPORTIVA APLICADA A DEPORTES DE RESISTENCIA AERÓBICA Y ARTE COMPETITIVO

1. Nutrición Deportiva Aplicada al Maratón y Deportes de Fondo
 - 1.1 Requerimiento de glúcidos pre-entreno/competencia
 - 1.2 Requerimiento de glúcidos peri-entreno/competencia
 - 1.3 Requerimiento de glúcidos post-entreno/competencia
 - 1.4 Requerimiento de glúcidos durante el día
 - 1.5 Requerimiento de proteínas post entreno/competencia
 - 1.6 Requerimiento de proteínas durante el día
 - 1.7 Requerimiento hídrico pre-entreno/competencia
 - 1.8 Requerimiento hídrico peri-entreno/competencia
 - 1.9 Requerimiento hídrico post-entreno/competencia
 - 1.10 Requerimiento de sodio pre-entreno/competencia
 - 1.11 Guía de alimentos recomendados pre entreno/competencia
 - 1.12 Sumatoria de 6 pliegues de referencia
2. Nutrición Deportiva Aplicada al Ciclismo de ruta
 - 2.1 Requerimiento de glúcidos pre-entreno/competencia
 - 2.2 Requerimiento de glúcidos peri-entreno/competencia
 - 2.3 Requerimiento de glúcidos post-entreno/competencia
 - 2.4 Requerimiento de glúcidos durante el día
 - 2.5 Requerimiento de proteínas post entreno/competencia
 - 2.6 Requerimiento de proteínas durante el día
 - 2.7 Requerimiento hídrico pre-entreno/competencia
 - 2.8 Requerimiento hídrico peri-entreno/competencia

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



- 2.9 Requerimiento hídrico post-entreno/competencia
- 2.10 Requerimiento de sodio pre-entreno/competencia
- 2.11 Guía de alimentos recomendados pre entreno/competencia
- 2.12 Uso de geles deportivos
- 2.13 Sumatoria de 6 pliegues de referencia

3. Nutrición Deportiva Aplicada a Ultrafondo (triatlón, pentatlón, Ironman)

- 3.1 Requerimiento de glúcidos pre-entreno/competencia
- 3.2 Requerimiento de glúcidos peri-entreno/competencia
- 3.3 Requerimiento de glúcidos post-entreno/competencia
- 3.4 Requerimiento de glúcidos durante el día
- 3.5 Requerimiento de proteínas post entreno/competencia
- 3.6 Requerimiento de proteínas durante el día
- 3.7 Requerimiento hídrico pre-entreno/competencia
- 3.8 Requerimiento hídrico peri-entreno/competencia
- 3.9 Requerimiento hídrico post-entreno/competencia
- 3.10 Requerimiento de sodio pre-entreno/competencia
- 3.11 Guía de alimentos recomendados pre entreno/competencia
- 3.12 Sumatoria de 6 pliegues de referencia

4. Nutrición Deportiva Aplicada a Deportes de Medio Fondo

- 4.1 Requerimiento de glúcidos pre-entreno/competencia
- 4.2 Requerimiento de glúcidos peri-entreno/competencia
- 4.3 Requerimiento de glúcidos post-entreno/competencia
- 4.4 Requerimiento de glúcidos durante el día
- 4.5 Requerimiento de proteínas post entreno/competencia
- 4.6 Requerimiento de proteínas durante el día
- 4.7 Requerimiento hídrico pre-entreno/competencia
- 4.8 Requerimiento hídrico peri-entreno/competencia
- 4.9 Requerimiento hídrico post-entreno/competencia

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



- 4.10 Requerimiento de sodio pre-entreno/competencia
- 4.11 Guía de alimentos recomendados pre entreno/competencia
- 4.12 Sumatoria de 6 pliegos de referencia
- 5. Periodización de los glúcidos de acuerdo con Asker Jeukendrup
 - 5.1 Alta disponibilidad de hidratos de carbono
 - 5.2 Sesión de entrenamiento de alta intensidad
 - 5.3 Proceso de recuperación musculoesquelética
 - 5.4 Proceso de restablecimiento del glucógeno hepático post ayuno por el proceso de sueño
- 6. Recomendación de hidratos de carbono de Asker Jeukendrup en función a la Intensidad y duración del entrenamiento (absorción máxima de gramos por hora)
- 7. Transportadores de glúcidos dentro de la célula
- 8. Cotransportadores de Sodio y glucosa
- 9. Concepto de Angiogénesis
- 10. Ejemplos prácticos de alimentos recomendados pre-competencia de maratón
- 11. Uso de glicerol en el deporte
 - 11.1 Concepto
 - 11.2 Mecanismo de acción
 - 11.3 Efectos adversos
 - 11.4 Modelajes de competencias previo a su uso
 - 11.5 Dosificación y momento preciso de ingestión
- 12. Nutrición Aplicada a la Gimnasia Artística
 - 12.1 Referencias de la Composición Corporal
 - 12.2 Recomendación de glúcidos durante el día
 - 12.3 Recomendación de proteínas durante el día
- 13. Nutrición Aplicada a la Gimnasia Rítmica
 - 13.1 Referencias de la Composición Corporal (Bulgaria)
 - 13.2 Recomendación de glúcidos durante el día

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



13.3 Recomendación de proteínas durante el día

14. Nutrición Aplicada a la Gimnasia de Trampolín

14.1 Referencias de la Composición Corporal

14.2 Recomendación de glúcidos durante el día

14.3 Recomendación de proteínas durante el día

15. Nutrición Aplicada a Nado Sincronizado

15.1 Referencias de la Composición Corporal

15.2 Recomendación de glúcidos durante el día

15.3 Recomendación de proteínas durante el día

16. Nutrición Deportiva Aplicada al patinaje artístico y sobre ruedas

16.1 Referencias de la Composición Corporal

16.2 Recomendación de glúcidos durante el día

16.3 Recomendación de proteínas durante el día

17. Encuestas validadas en deporte para el tamizaje de los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCAs)

17.1 Eating Disorder Examination Self-report questionnaire (EDE-QQ)

17.2 EAT-26

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN

...




**Diplomado
en Nutrición
Deportiva**



TENDENCIAS DE NUTRICIÓN DEPORTIVA

CARLOS PÉREZ

WhatsApp
+52 55 60 72 38 82
Respondemos todas tus dudas.
Pago Online 100% Seguro

 /iaeppsmexico

WWW.IAEPPS.COM

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



MÓDULO 10 – TENDENCIAS EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

1. Ayuno Intermitente

1.1 Definición y concepto

1.2 Protocolos

1.2.2 Ayuno en días alternos

1.2.3 Alimentación con restricción de tiempos

1.2.4 Ayuno completo en días alternos

1.3 Protocolos más utilizados en tiempo de ayuno/consumo de alimentos

1.3.2 Tiempo 12:12

1.3.3 Tiempo 16:8

1.3.4 Tiempo 20:4

1.4 Respuesta hormonal en función al ayuno intermitente

1.4.2 Comportamiento de la glucosa

1.4.3 Comportamiento de la insulina

1.4.4 Comportamiento del glucógeno musculoesquelético

1.4.5 Comportamiento de los ácidos grasos

1.4.6 Comportamiento de los cuerpos cetónica

1.5 Tres meta análisis de la función nula del ayuno intermitente para disminuir la masa grasa de manera significativa en comparación con no llevarla a cabo

1.6 Dos meta análisis de la función nula del ayuno intermitente para disminuir la glucosa e insulina de manera significativa en comparación con no llevarla a cabo

1.7 Aplicación socio-cultural del ayuno intermitente aceptada

2. Dieta Cetogénica

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



- 2.1 Concepto
- 2.2 Criterios de uso (adherencia al tratamiento nutricio y de entrenamiento)
- 2.3 Modalidad inicial (antecedentes)
- 2.4 Modalidad contemporánea (Protocolos semanales)
- 2.5 Evaluación de los cuerpos cetónicos en orina
- 2.6 Cetosis controlada (niveles de cuerpos cetónicos en orina)
- 2.7 Cetoacidosis
 - 2.7.2 Niveles del pH normal en sangre
 - 2.7.3 Niveles anormales en el pH sanguíneo por cetoacidosis
 - 2.7.4 Niveles anormales de cuerpos cetónicos en orina
 - 2.7.5 Signos clínicos y síntomas de la cetoacidosis
- 2.8 Signos clínicos y síntomas de la dieta cetogénica
- 2.9 Uso del suplemento del beta hidroxibutirato (BHB)
 - 2.9.2 Mecanismo de acción
 - 2.9.3 Dosificación y momento de ingestión
- 2.10 Fibrosis cardíaca en ratas asociada a la dieta cetogénica
- 2.11 Disminución de la biogénesis mitocondrial en ratas asociada a la dieta Cetogénica (ECA)
- 3. Vegeterianismo en el Deporte
 - 3.1 Estrategias nutricionales para la correcta absorción de los nutrimentos
 - 3.2 Alimentos veganos
- 4. Veganismo en el Deporte
 - 4.1 Estrategias nutricionales para la correcta absorción de los nutrimentos
 - 4.2 Alimentos veganos recomendados
 - 4.3 Posible deficiencia de Cianocobalamina
 - 4.4 Caso práctico real de deportista de velocidad de 100 metros planos insulinodependiente y vegano

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



5. Ventana Anabólica

- 5.1 Concepto (permeabilidad de la membrana celular)
- 5.2 Dos ECAs al respecto del tema
- 5.3 Duración aguda de la ventana anabólica
- 5.4 Duración crónica de la ventana anabólica
- 5.5 Recomendación de aminoácidos de la dieta post entreno
- 5.6 Recomendación de glúcidos / proteínas post entreno

6. Ejercicio cardiovascular en ayuno

- 6.1 Concepto
- 6.2 Periodización
- 6.3 Adaptaciones fisiológicas y metabólicas agudas
- 6.4 Adaptaciones fisiológicas y metabólicas crónicas
- 6.5 Caso práctico real del maratón en ayuno
- 6.6 Almacenamiento del glucógeno musculoesquelético una noche previa

7. Monitoreo y seguimiento

- 7.1 Modelo de Porchaska
- 7.2 Hábito de vida
 - 7.2.2 Comienzo del hábito (14 a 28 días)
 - 7.2.3 Mantenimiento en el proceso de hábito (3 meses)
 - 7.2.4 Cambio total del hábito (6 meses)

8. Comida trampa

- 8.1 Concept
- 8.2 Uso de la comida trampa
- 8.3 Periodización de la comida trampa
- 8.4 Aplicación de la comida trampa calculada

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL LICENCIADO EN NUTRICIÓN



MÓDULO 11 – NUTRICIÓN APLICADA AL DEPORTE ADAPTADO

11. Proceso del cuidado nutricional deportivo para el deporte adaptado
 - 11.1 Requerimiento de hidratos de carbono pre entreno/competencia
 - 11.2 Requerimiento de hidratos de carbono peri entreno/competencia
 - 11.3 Requerimiento de hidratos de carbono post entreno/competencia
 - 11.4 Requerimiento de proteínas durante el día
12. Antropometría en deporte adaptado amputados o sin miembros superiores y/o inferiores
 - 12.1 Fórmula para estimar el porcentaje de masa grasa a través de los pliegues cutáneos de mejilla, papada y cuello
13. Estimación del Gasto Energético en Reposo
 - 13.1 Fórmulas específicas
 - 13.2 Corrección de las fórmulas con variables del VCO₂ y CO₂ de la calorimetría indirecta
14. Nutrición deportiva en capacidades diferentes sensoriales
 - 14.1 Concepto
 - 14.2 Monitorización y seguimiento nutricional
15. Nutrición deportiva en capacidades diferentes psíquicas
 - 15.1 Concepto
 - 15.2 Monitorización y seguimiento nutricional
16. Nutrición deportiva en capacidades diferentes físicas – funcionales
 - 16.1 Concepto
 - 16.2 Monitorización y seguimiento nutricional