

INICIO: LUNES 26 DE MAYO MODALIDAD: EN LÍNEA

FECHAS:

• MÓDULO 1: 26 DE MAYO

• MÓDULO 2: 02 DE JUNIO

• MÓDULO 3: 09 DE JUNIO

• MÓDULO 4: 16 DE JUNIO

• MÓDULO 6: 23 DE JUNIO

MÓDULO 7: 30 DE JUNIO

• MÓDULO 8: 07 DE JULIO

• MÓDULO 9: 14 DE JULIO

• MÓDULO 10: 21 DE JULIO

• MÓDULO 11: 28 DE JULIO

* DURACIÓN: 11 SEMANAS

COSTOS:

• COSTO TOTAL DEL CURSO: \$8,800.00

• COSTO POR MÓDULO: \$800.00

* EL PAGO TOTAL DEL CURSO NO REQUIERE PAGO POR MÓDULO.

* EL COSTO DE TRÁMITE DE CERTIFICADO Y ENVÍO DE PAQUETERÍA TIENE UN COSTO ADICIONAL DE \$800.00 EL CUAL DEBERÁ SER CUBIERTO POR EL ALUMNO AL TÉRMINO Y ACREDITACIÓN DEL CURSO, NO INCLUYE ENVÍOS AL EXTRANJERO.



¿CÓMO ME INSCRIBO?

- 1) REALIZA TRANSFERENCIA O DEPÓSITO BANCARIO.
- · ARTURO FRANCO GUÍZAR (SANTANDER)
- · CLABE: 014 680 60631866224 1
- NÚMERO DE CUENTA: 606 318 66224
- DEPÓSITO EN OXXO: 5579 0701 5529 3031
- 2) ENVÍA TU FICHA DE PAGO, NOMBRE COMPLETO Y CORREO ELECTRÓNICO POR WHATSAPP AL TEL. 556 436 0969
- * SI EL PAGO ES POR MÓDULO DEBERÁ REALIZARSE DE LA MISMA MANERA PREVIO AL MÓDULO SIGUIENTE.
- * EN CASO DE CANCELACIÓN POR PARTE DEL ALUMNO, NO HABRÁ REEMBOLSO DEL PAGO TOTAL O PARCIAL.

PROCEDIMIENTO:

- UNA VEZ RECIBIDO EL COMPROBANTE DE PAGO, SE AGREGARÁ AL ALUMNO AL GRUPO DE WHATSAPP DE LA CERTIFICACIÓN Y SE LE ENVIARÁ A SU CORREO ELECTRÓNICO UN NOMBRE DE USUARIO, UNA CONTRASEÑA Y UNA GUÍA DE PROCEDIMIENTOS PARA QUE PUEDA INGRESAR CON SU CUENTA Y COMENZAR EL CURSO EN LA FECHA INDICADA.
- TODOS LOS LUNES SE ACTIVARÁ UN MÓDULO A CURSAR, EL ALUMNO TENDRÁ ACCESO AL MATERIAL DEL MÓDULO Y TEMARIO CORRESPONDIENTE.

CLASES:

- TODOS LOS MÓDULOS CUENTAN CON CLASES GRABADAS Y 1 SESIÓN EN VIVO DE PERGUNTAS Y RESPUESTAS.
- LA SESIÓN EN VIVO SE LLEVARÁ A CABO VÍA ZOOM LOS JUEVES A LAS 8:00 PM
- TODAS LAS SESIONES EN VIVO SE GRABARÁN Y COMPARTIRÁN AL DÍA SIGUIENTE.
- * LA CERTIFICACIÓN TENDRÁ LÍMITE DE 11 SEMANAS PARA CONCLUIRLA A PARTIR DE SU FECHA DE INICIO.



RECURSOS Y MATERIALES DE ESTUDIO:

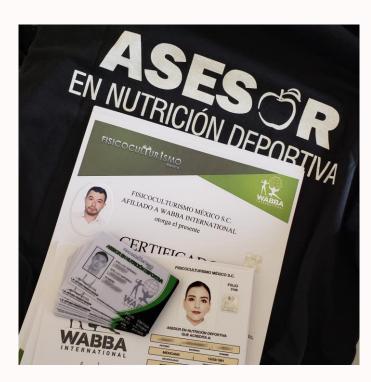
- 1) EXPOSICIÓN DE CLASE POR PARTE DEL PONENTE.
- 2) MANUAL Y PRESENTACIÓN PDF CON LA INFORMACIÓN EXPUESTA.
- 3) VIDEOS EXPLICATIVOS (CLASES GRABADAS).
- 4) SESIÓN DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS EN VIVO (ZOOM)
- 5) FOROS DE DISCUSIÓN.
- 6) HOJA DE CÁLCULO PARA GASTO DE ENERGÍA Y DIETOCÁLCULO.
- 7) HOJA DE CÁLCULO PARA ANTROPOMETRÍA.

AL ACREDITAR LA CERTIFICACIÓN SE HARÁ ENTREGA DE:

- 1) CERTIFICADO POR PARTE DE FISICOCULTURISMO MÉXICO S.C. CON AVAL DE WABBA INTERNATIONAL CON UN VALOR CURRICULAR DE 100 HORAS LECTIVAS.
- 2) CARNET DE ASESOR EN NUTRICIÓN DEPORTIVA.
- 3) CREDENCIAL DE ASESOR EN NUTRICIÓN DEPORTIVA.

UNA VEZ APROBADA LA EVALUACIÓN FINAL, EL ALUMNO DEBERÁ ENVIAR POR PAQUETERÍA LA SIGUIENTE DOCUMENTACIÓN:

- FORMATO DE REGISTRO
- 1 COPIA DE INE/IFE CURP O ACTA DE NACIMIENTO.
- 2 FOTOGRAFÍAS TAMAÑO CREDENCIAL OVALADA (3.5 X 5 CM)
- 2 FOTOGRAFÍAS TAMAÑO PASAPORTE RECTANGULAR (4.5 X 3.5 CM)
- * EL ALUMNO RECIBIRÁ SU CERTIFICADO POR PAQUETERÍA EN UN LAPSO DE 30 DÍAS HÁBILES DESPUÉS DE HABER INICIADO EL TRÁMITE CORRESPONDIENTE.



ACREDITACIÓN:

LA FORMA DE EVALUACIÓN SE HARÁ MEDIANTE:

- 1) FOROS DE DISCUSIÓN.
- 2) ACTIVIDADES.
- 3) CLASES EN LÍNEA.
- 4) EXAMEN DE EVALUACIÓN PARCIAL Y FINAL.

OBJETIVO:

ADQUIRIR LOS CONOCIMIENTOS TEÓRICO-PRÁCTICOS NECESARIOS PARA LA ADECUADA PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD DE LAS PERSONAS FÍSICAMENTE ACTIVAS, DEPORTISTAS Y ATLETAS, EN MATERIA DE NUTRICIÓN DEPORTIVA, POR MEDIO DE LA ADECUADA ASESORÍA NUTRICIONAL DEPORTIVA.

OBJETIVO PARTICULAR 1:

APRENDER LA FUNCIÓN Y RECOMENDACIONES DE MACRO Y MICRONUTRIMENTOS, ASÍ COMO DE HIDRATACIÓN DEPORTIVA PARA SU ADECUADA ASESORÍA NUTRICIONAL DEPORTIVA.

OBJETIVO PARTICULAR 2:

ADQUIRIR LAS BASES PARA DESARROLLAR CÁLCULOS DE ENERGÍA, DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS Y ELABORACIÓN DE MENÚS NUTRICIONALES DEPORTIVOS.

OBJETIVO PARTICULAR 3:

CONOCER LA UTILIDAD, EFICIENCIA Y EFICACIA DE LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES, A MODO DE EVITAR SU USO INDISCRIMINADO EN EL DEPORTE.

PERFIL DE INGRESO:

INSTRUCTORES DE GIMNASIO, ENTRENADORES PERSONALES, ENTRENADORES DEPORTIVOS. ESTUDIANTES O LICENCIADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA, ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y RECREACIÓN, ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, NUTRICIÓN, FISIOTERAPIA, REHABILITACIÓN, ENFERMERÍA, MEDICINA, O CUALQUIER ÁREA DE LA SALUD. PÚBLICO EN GENERAL CON DESEO POR FORMARSE COMO ASESOR EN NUTRICION DEPORTIVA.



PERFIL DE EGRESO:

EL EGRESADO DE LA CERTIFICACIÓN EN CUESTIÓN, SERÁ CAPAZ DE REALIZARLE RECOMENDACIONES NUTRICIONALES JUNTO CON EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO, A LAS PERSONAS FÍSICAMENTE ACTIVAS, DEPORTISTAS O ATLETAS A MODO DE CONTRIBUIR EN EL DESARROLLO DE SU RENDIMIENTO DEPORTIVO.

DOCENTE:

L.N. MARIO ACEVEDO MORA (CURRICULUM)

TEMARIO:

- 1. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN DEPORTIVA.
- 1.1 DEFINICIÓN Y CONCEPTO DE SALUD.
- 1.1.1 DEFINICIÓN DE SALUD.
- 1.2 DEFINICIÓN Y CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.
- 1.2.1 DEFINICIÓN Y CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN.
- 1.2.2 DEFINICIÓN Y CONCEPTO DE NUTRICIÓN.
- 1.2.3 DEFINICIÓN DE DIETÉTICA.
- 1.3 CONCEPTOS RELACIONADOS CON LA DIETA.
- 1.3.1 DEFINICIÓN DE ALIMENTO.
- 1.3.2 DEFINICIÓN DE NUTRIMENTO.
- 1.3.3 CLASIFICACIÓN DE NUTRIMENTOS.
- 1.3.4 CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA.
- 1.3.5 ORIENTACIÓN ALIMENTARIA.
- 1.3.6 PLATO DEL BIEN COMER.
- 1.3.7 GUÍAS ALIMENTARIAS.
- 1.4 IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN.
- 1.5 ACTIVIDAD FÍSICA.
- 1.5.1 TERMINOLOGÍA RELACIONADA CON LA ACTIVIDAD FÍSICA.
- 1.5.1.1 DEFINICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA.



- 1.5.1.2 DEFINICIÓN |EJERCICIO FÍSICO.
- 1.5.1.3 DEFINICIÓN DE DEPORTE.
- 1.5.1.4 CONSECUENCIAS DE LA IACTIVIDAD FÍSICA.
- 1.5.1.5 SEDENTARISMO EN MÉXICO.
- 1.5.2 RECOMENDACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA.
- 1.5.2.1 RECOMENDACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS.
- 1.5.2.2 RECOMENDACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES.
- 1.5.2.3 RECOMENDACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES Y ADULTOS.
- 1.5.2.4 RECOMENDACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES.
- 1.6 SALUD PÚBLICA EN MÉXICO.
- 1.6.1 EL DERECHO A LA SALUD.
- 1.6.2 ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD.
- 1.6.3 PROMOCIÓN DE LA SALUD.
- 1.6.4 ROL DEL ASESOR NUTRICIONAL DEPORTIVO.
- 1.7 NUTRICIÓN DEPORTIVA.
- 1.71 CONCEPTO.
- 1.7.2 OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO NUTRICIONAL DEPORTIVO.
- 1.7.3 PROCESO GENERAL DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA.
- 1.7.3.1 FASES CRUCIALES DE LA DIETA DEPORTIVA.
- 1.7.3.2 FACTORES DE UN TIEMPO DE COMIDA DE LA DIETA.
- 1.8 RECOMENDACIONES NUTRICIONALES.
- 1.8.1 BIODISPONIBILIDAD DE HIERRO.
- 1.8.2 MITOS DEL HUEVO.
- 1.8.3 LA NARANJA PREVIENE LAS VÁRICES.

2. MACRONUTRIMENTOS.

- 2.1 HIDRATOS DE CARBONO.
- 2.1.1 DEFINICIÓN.



- 2.1.2 ESTRUCTURA QUÍMICA.
- 2.1.3 CLASIFICACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO.
- 2.1.4 FUNCIÓN.
- 2.1.5 IMPORTANCIA.
- 2.2 LÍPIDOS.
- 2.2.1 DEFINICIÓN.
- 2.2.2 ESTRUCTURA QUÍMICA.
- 2.2.3 CLASIFICACIÓN DE LÍPIDOS.
- 2.2.4 FUNCIÓN.
- 2.2.5 IMPORTANCIA.
- 2.3 PROTEÍNAS.
- 2.3.1 DEFINICIÓN.
- 2.3.2 ESTRUCTURA QUÍMICA.
- 2.3.3 CLASIFICACIÓN DE PROTEÍNAS.
- 2.3.4 FUNCIÓN.
- 2.3.5 IMPORTANCIA.
- 2.4 TEMAS SELECTOS DE FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO.
- 2.4.1 FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO.
- 2.4.2 FRECUENCIA CARDIACA DURANTE EL ENTRENAMIENTO.
- 2.4.3 GASTO DE ENERGÍA DURANTE EL EJERCICIO FÍSICO AERÓBICO.
- 2.4.4 CONSUMO MÁXIMO DE OXÍGENO (VO2MAX).
- 2.4.5 PRUEBAS DE ESFUERZO.
- 2.4.6 PRUEBAS DE ESTIMACIÓN DEL VO2MAX.
- 2.4.7 MODELO TRIFÁSICO DE ESQUINES.
- 2.4.7.1 UMBRALES VENTILATORIOS.



3. MICRONUTRIMENTOS.

- 3.1 CONCEPTO DE MICRONUTRIMENTO.
- 3.2 VITAMINAS.
- 3.2.1 DEFINICIÓN.
- 3.2.2 ESTRUCTURA QUÍMICA.
- 3.2.3 CLASIFICACIÓN DE VITAMINAS.
- 3.2.4 FUNCIÓN.
- 3.2.5 IMPORTANCIA.
- 3.3 ANTIOXIDANTES.
- 3.3.1 DEFINICIÓN DE ANTIOXIDANTE.
- 3.3.2 FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL BALANCE CELULAR.
- 3.3.3 ESTRÉS OXIDATIVO Y SUS REPERCUSIONES ORGÁNICAS.
- 3.3.4 ANTIOXIDANTES Y EJERCICIO FÍSICO.
- 3.4 MINERALES.
- 3.4.1 DEFINICIÓN.
- 3.4.2 ESTRUCTURA QUÍMICA.
- 3.4.3 TIPOS DE MINERALES.
- 3.4.4 FUNCIÓN.
- 3.4.5 IMPORTANCIA.
- 3.5 OLIGOELEMNTOS (ELEMENTOS TRAZA).
- 3.5.1 DEFINICIÓN.
- 3.5.2 FUNCIÓN.
- 3.5.3 IMPORTANCIA.
- 3.6 DATOS CURIOSOS.
- 3.6.1 LA VITAMINA C DE LAS FRUTAS.
- 3.6.2 LA VITAMINA C AYUDA A CURAR EL RESFRIADO COMÚN.
- 3.6.3 EL CACAO COMO ANTIOXIDANTE.



4. BIOQUÍMICA.

- 4.1 INTRODUCCIÓN A LA BIOQUÍMICA.
- 4.1.1 DEFINICIÓN.
- 4.2 BIOENERGÉTICA.
- 4.2.1 DEFINICIÓN.
- 4.2.2 LEYES DE LA TERMODINÁMICA.
- 4.2.2.1 PRIMERA LEY DE LA TERMODINÁMICA.
- 4.2.2.2 SEGUNDA LEY DE LA TERMODINÁMICA.
- 4.2.2.3 CONCEPTOS DE TERMODINÁMICA.
- 4.3 EL ATP.
- 4.3.1 DEFINICIÓN Y CONCEPTO DEL ATP.
- 4.3.2 FOSFO-CREATINA.
- 4.4 GLUCÓLISIS.
- 4.4.1 PIRUVATO A LACTATO.
- 4.4.2 PIRUVATO A ETANOL.
- 4.4.3 PIRUVATO A ACETIL-COA.
- 4.5 CICLO DE KREBS.
- 4.5.1 CONCEPTO DEL CICLO DE KREBS.
- 4.5.2 VITAMINAS INVOLUCRADAS.
- 4.5.3 CADENA DE TRANSPORTE DE ELECTRONES.
- 4.5.4 TRANSPORTE DE ELECTRONES.
- 4.5.5 TEORÍA QUIMIOSMÓTICA.
- 4.6 ENERGÍA TOTAL PRODUCIDA.
- 4.7 VÍAS DEL GLUCÓGENO MUSCULAR.
- 4.7.1 GLUCOGENOGÉNESIS.
- 4.7.2 GLUCOGENÓLISIS.
- 4.7.3 GLUCONEOGÉNESIS.
- 4.8 SISTEMAS ENERGÉTICOS DURANTE EL EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE. (PRODUCCIÓN DE ENERGÍA).



- 4.8.1 ATP- FOSFOCREATINA (ANERÓBICO ALÁCTICO).
- 4.8.2 SISTEMA ANAERÓBICO LÁCTICO.
- 4.8.3 SISTEMA AERÓBICO.
- 4.9 PROCESO DE NUTRICIÓN.
- 4.9.1 INGESTIÓN.
- 4.9.2 DIGESTIÓN.
- 4.9.3 ABSORCIÓN.
- 4.9.4 ASIMILACIÓN.
- 4.9.5 EXCRECIÓN.
- 4.10 HORMONAS HAMBRE Y SACIEDAD.
- 4.10.1 GRELINA.
- 4.10.2 LEPTINA.
- 4.11 RECOMENDACIONES NUTRICIONALES.
- 4.11.1 LLENAR EL ESTÓMAGO PARA SENTIR SACIEDAD.
- 4.11.2 CUIDAR LA TEMPERATURA DE LOS ACEITES VEGETALES.
- 4.11.3 EL CONSUMO EXCESIVO DE CARNES PROCESADAS ES UN FACTOR DE RIESGO PARA CÁNCER DE ESTÓMAGO.

5. RECOMENDACIONES DE MACRONUTRIMENTOS EN EL DEPORTE.

- 5.1 RECOMENDACIONES DE HIDRATOS DE CARBONO EN EL DEPORTE.
- 5.1.1 RECOMENDACIONES PREVIAS AL ENTRENAMIENTO.
- 5.1.2 RECOMENDACIONES DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO.
- 5.1.3 RECOMENDACIONES DIARIAS SEGÚN LA CAPACIDAD FÍSICA DEL DEPORTE.
- 5.2 RECOMENDACIONES DE PROTEÍNAS EN EL DEPORTE.
- 5.2.1 RECOMENDACIONES PREVIAS AL ENTRENAMIENTO.
- 5.2.2 RECOMENDACIONES DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO.
- 5.2.3 RECOMENDACIONES DIARIAS SEGÚN LA CAPACIDAD FÍSICA DEL DEPORTE.
- 5.3 RECOMENDACIÓN DE LÍPIDOS EN EL DEPORTE.
- 5.4 HIDRATACIÓN DEPORTIVA.



- 5.4.1 MECANISMOS DE TERMORREGULACIÓN.
- 5.4.2. RECOMENDACIONES GENERALES DE HIDRATACIÓN.
- 5.4.2.1 HIDRATACIÓN DURANTE EL DÍA.
- 5.4.2.2 HIDRATACIÓN PRE ENTRENAMIENTO.
- 5.4.2.3 HIDRATACIÓN PERI ENTRENAMIENTO.
- 5.4.2.4. HIDRATACIÓN POST ENTRENAMIENTO.
- 5.4.2.5. REQUERIMIENTOS DE ELECTROLITOS PERI ENTRENAMIENTO.
- 5.4.3 TAZA DE SUDORACIÓN.
- 5.4.3.1 DEFINICIÓN.
- 5.4.3.2 PROCESO.
- 5.4.3.3 CÁLCULOS.
- 5.4.3.4 INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

6. ANTROPOMETRÍA.

- 6.1 DEFINICIÓN DE ANTROPOMETRÍA.
- 6.2 DEFINICIÓN DE CINEANTROPOMETRÍA.
- 6.3 IMPORTANCIA DE LA CINEANTROPOMETRÍA PARA LA SALUD.
- 6.4 MEDICIONES DE LA ANTROPOMETRÍA.
- 6.5 PROCESO DE LA ANTROPOMETRÍA.
- 6.6 HERRAMIENTAS DE MEDICIÓN.
- 6.7 PERSONAL DE MEDICIÓN.
- 6.8 ESTANDARIZACIÓN INTERNACIONAL DE CINENATROPOMETRÍA.
- 6.9 PROTOCOLO INICIAL DE MEDICIÓN.
- 6.9.1 REQUISITOS.
- 6.9.2 PRECISIÓN Y EXACTITUD.
- 6.10 NIVELES DE ORGANIZACIÓN DEL CUERPO HUMANO.
- 6.10.1 NIVELES DE ORGANIZACIÓN.
- 6.11 COMPOSICIÓN CORPORAL.



- 6.11.1 MÉTODO DIRECTO.
- 6.11.2 MÉTODOS INDIRECTOS.
- 6.11.3 MÉTODOS DOBLEMENTE INDIRECTOS.
- 6.12 ÍNDICE DE MASA CORPORAL.
- 6.12.1 DEFINICIÓN.
- 6.12.2 FÓRMULA.
- 6.12.3 TABLA DE CLASIFICACIÓN.
- 6.13 CIRCUNFERENCIA DE CINTURA.
- 6.13.1. DEFINICIÓN.
- 6.13.2 MEDICIÓN.
- 6.13.3 TABLA DE REFERENCIA.
- 6.14 PORCENTAJE DE GRASA.
- 6.14.1 DEFINICIÓN.
- 6.14.2 DENSIDAD CORPORAL Y PORCENTAJE DE GRASA PARA POBLACIÓN SEDENTARIA EN MÉXICO.
- 6.14.3 PORCENTAJE DE GRASA PARA ATLETAS ADULTOS.
- 6.14.4 PORCENTAJE DE GRASA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES SALUDABLES.
- 6.14.5 PORCENTAJE DE GRASA PARA POBLACIÓN ADULTA CON OBESIDAD.
- 6.14.6 OTRAS FÓRMULAS PARA DENSIDAD CORPORAL EN ATLETAS.
- 6.14.7 OTRAS FÓRMULAS PARA PORCENTAJE DE GRASA EN ATLETAS.
- 6.15 SUMATORIA DE PLIEGUES.
- 6.15.1 DEFINICIÓN.
- 6.16 MASA MUSCULAR EN KG.
- 6.16.1 FÓRMULA DE MATIEGKA.
- 6.16.2 FÓRMULA DE FRISANCHO.
- 6.16.3 FÓRMULA DE DRINKWATER Y ROSS.
- 6.17 FÓRMULA PARA MASA ÓSEA.
- 6.17.1 FÓRMULA DE DÖBELN MODIFICADA POR ROCHA.
- 6.18 MASA VISCERAL.



- 6.18.1 DEFINICIÓN DE MASA VISCERAL.
- 6.19 SOMATOTIPO.
- 6.19.1 DEFINICIÓN.
- 6.19.2 ORÍGENES.
- 6.19.3 FÓRMULAS.
- 6.19.4 LECTURA DEL SOMATOTIPO.
- 6.19.5 SOMATOCARTA.
- 6.20 ÍNDICE MUSCULO-ÓSEO.

7. PROCESO DE CUIDADO NUTRICIO Y ELABORACIÓN DE PLAN DE ALIMENTACIÓN.

- 7.1 DEFINICIÓN DE PCN.
- 7.2 RELEVANCIA DEL PCN.
- 7.3 EVALUACIÓN.
- 7.3.1 CONSENTIMIENTO INFORMADO.
- 7.3.2 HISTORIA CLÍNICA.
- 7.3.3 EXPEDIENTE CLÍNICO.
- 7.3.4 ABCDE DE LA NUTRICIÓN.
- 7.3.5 BALANCE NITROGENADO.
- 7.4 DIAGNÓSTICO.
- 7.5 INTERVENCIÓN NUTRICIONAL.
- 7.6 EDUCACIÓN NUTRICIONAL.
- 7.7 SEGUIMIENTO.
- 7.8 GASTO ENERGÉTICO BASAL.
- 7.8.1 DEFINICIÓN.
- 7.8.2 ECUACIÓN DE MIFLIN ST JEOR.
- 7.9 GASTO ENERGÉTICO EN REPOSO.
- 7.9.1 DEFINICIÓN.
- 7.9.2 ECUACIONES.



- 7.10 EFECTO TERMOGÉNICO DE LOS ALIMENTOS.
- 7.10.1 DEFINICIÓN.
- 7.10.2 CONDICIONES DE USO.
- 7.11 COEFICIENTE DE ACTIVIDAD FÍSICA.
- 7.12 VALOR KCALORICO TOTAL.
- 7.13 DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS.
- 7.13.1CUADRO DIETOSINTETICO.
- 7.14 CUADRO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES.
- 7.15 DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS EQUIVALENTES.
- 7.16 ELABORACIÓN DE MENÚ.
- 7.17 RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ESPECÍFICAS.

8. PROTOCOLOS DE CARGA DE CARBOHIDRATOS Y TIPOS DE DIETAS.

- 8.1 CONCEPTO.
- 8.2 TÉCNICA DE SHERMAN Y COSTILL.
- 8.3 TÉCNICA DE COSTILL.
- 8.4 TÉCNICA DE FOURNIER.
- 8.5 DIETA CETOGÉNICA.
- 8.5.1 CONCEPTO.
- 8.5.2 CETOSIS Y CETOACIDOSIS.
- 8.5.3 EVIDENCIAS CIENTÍFICAS.
- 8.6 AYUNO INTERMITENTE.
- 8.6.1 CONCEPTO.
- 8.6.2 EVIDENCIAS CIENTÍFICAS.
- 8.7 DIETA FLEXIBLE.
- 8.7.1 CONCEPTO.
- 8.7.2 EVIDENCIAS CIENTÍFICAS.



9. SUPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL DEPORTIVA.

- 9.1 CONCEPTO.
- 9.2 INGREDIENTES PERMITIDOS.
- 9.3 INGREDIENTES NO PERMITIDOS.
- 9.4 CLASIFICACIÓN DE SUPLEMENTOS CON BASE A EVIDENCIA CIENTÍFICA.
- 9.5 GLUTAMINA.
- 9.5.1 CONCEPTO.
- 9.5.2 FUNCIÓN.
- 9.5.3 DOSIFICACIÓN.
- 9.6 ARGININA.
- 9.6.1 CONCEPTO.
- 9.6.2 FUNCIÓN.
- 9.6.3 DOSIFICACIÓN.
- 9.7 CARNITINA.
- 9.7.1 CONCEPTO.
- 9.7.2 FUNCIÓN.
- 9.7.3 DOSIFICACIÓN.
- 9.8 PROTEÍNAS.
- 9.8.1 CONCEPTO.
- 9.8.2 FUNCIÓN.
- 9.8.3 TIPOS DE PROTEÍNAS.
- 9.9 CREATINA.
- 9.9.1 CONCEPTO.
- 9.9.2 FUNCIÓN.
- 9.9.3 DOSIFICACIÓN.
- 9.9.4 PROTOCOLO DE CARGA.
- 9.10 BETA ALANINA.
- 9.10.1 CONCEPTO.



- 9.10.2 FUNCIÓN.
- 9.10.3 DOSIFICACIÓN.
- 9.10.4 PROTOCOLO DE CARGA.
- 9.11 AMINOÁCIDOS.
- 9.11.1 CONCEPTO.
- 9.11.2 FUNCIÓN.
- 9.11.3 DOSIFICACIÓN.
- 9.11.4 AMINOÁCIDOS DE CADENA RAMIFICADA.
- 9.12 CAFEÍNA.
- 9.13 TE VERDE.
- 9.14 VITAMINAS DEL COMPLEJO B.
- 9.15 VITAMINA D.
- 9.16 GAMMA ORYZANOL.
- 9.17 AYUDAS ERGOGÉNICAS.
- 9.17.1 CONCEPTO.
- 9.17.2 CLASIFICACIÓN O TIPOS.
- 9.18 REGLAMENTACIÓN ANTIDOPAJE AMA (WADA).

10. NUTRICIÓN DEPORTIVA APLICADA.

- 10.1 NUTRICIÓN APLICADA A LOS DEPORTES DE FUERZA.
- 10.1.1 REQUERIMIENTOS DE PROTEÍNAS.
- 10.1.2 REQUERIMIENTOS DE HIDRATOS DE CARBONO.
- 10.1.3 ESTRATEGIAS NUTRICIONALES ESPECÍFICAS.
- 10.2 NUTRICIÓN APLICADA A LOS DEPORTES DE RESISTENCIA AERÓBICA.
- 10.2.1 REQUERIMIENTOS DE PROTEÍNAS.
- 10.2.2 REQUERIMIENTOS DE HIDRATOS DE CARBONO.
- 10.2.3 ESTRATEGIAS NUTRICIONALES ESPECÍFICAS.
- 10.2.4 ESTRATEGIAS SOBRE HIDRATACIÓN DEPORTIVA.



- 10.3 NUTRICIÓN APLICADA AL FISICOCULTURISMO.
- 10.3.1 REQUERIMIENTOS DE PROTEÍNAS.
- 10.3.2 REQUERIMIENTOS DE HIDRATOS DE CARBONO.
- 10.3.3 ESTRATEGIAS NUTRICIONALES ESPECÍFICAS.
- 10.4 NUTRICIÓN APLICADA AL FITNESS.
- 10.4.1 REQUERIMIENTOS DE PROTEÍNAS.
- 10.4.2 REQUERIMIENTOS DE HIDRATOS DE CARBONO.
- 10.4.3 ESTRATEGIAS NUTRICIONALES ESPECÍFICAS.

11. EXAMEN FINAL.





FISICOCULTURISMO MÉXICO S.C.

Cel. (556) 436 0969 (whatsapp) Facebook: fisicoculturismomx Instagram: fisicoculturismomx contacto@fisicoculturismomx.com www.fisicoculturismomx.com