



FISICOCULTURISMO
México

EN LÍNEA

CERTIFICACIÓN PARA ASESOR EN
NUTRICIÓN DEPORTIVA



www.fisicoculturismomx.com



INICIO: LUNES 29 DE ABRIL

MODALIDAD: EN LÍNEA

FECHAS:

- MÓDULO 1: 29 DE ABRIL
 - MÓDULO 2: 06 DE MAYO
 - MÓDULO 3: 13 DE MAYO
 - MÓDULO 4: 20 DE MAYO
 - MÓDULO 5: 27 DE MAYO
 - MÓDULO 6: 03 DE JUNIO
 - MÓDULO 7: 10 DE JUNIO
 - MÓDULO 8: 17 DE JUNIO
 - MÓDULO 9: 24 DE JUNIO
 - MÓDULO 10: 01 DE JULIO
 - MÓDULO 11: 08 DE JULIO
- * *DURACIÓN: 11 SEMANAS*

COSTOS:

- COSTO TOTAL DEL CURSO: \$8,800.00
 - COSTO POR MÓDULO: \$800.00
 - **PAGO TOTAL CON DESCUENTO HASTA EL VIERNES 26 DE ABRIL: \$4,400.00**
- * *EL PAGO TOTAL DEL CURSO NO REQUIERE PAGO POR MÓDULO.*
- **PAGO POR MÓDULO CON DESCUENTO HASTA EL VIERNES 26 DE ABRIL: \$400.00**
- * *EL COSTO DE PROMOCIÓN APLICA PARA TODOS LOS 11 MÓDULOS.*

¿CÓMO ME INSCRIBO?

1) REALIZA TRANSFERENCIA O DEPÓSITO BANCARIO.

- ARTURO FRANCO GUÍZAR (BBVA)
- CLABE: 012 685 00199240438 8
- NÚMERO DE CUENTA: 019 924 0438
- DEPÓSITO EN OXXO: 4152 3135 0990 1646 (BBVA)
- DEPÓSITO EN COMERCIO: 4915 6630 7718 0918 (BANORTE)

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.
- 1.7.1 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 OLIGOELEMENTOS (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 CINEANTROPOMETRÍA.
- 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.

7.13.1 CUADRO 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