

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN ENFOCADO AL EJERCICIO FÍSICO

AULA VIRTUAL

(96 horas)

Objetivo:

- Desarrollar habilidades de asesoramiento para la creación de planes alimentarios y de activación física.

Dirigido a:

- Entrenadores, dietistas y coaches deportivos, así como estudiantes de las Licenciaturas en Nutrición, Entrenamiento Deportivo, Actividad Física y afines.

Reconocimiento:

- Al finalizar tu programa recibirás:
 - **Diploma Digital** con **validez curricular** y **tecnología Blockchain** con código QR y de verificación.

¿Por qué UVM?

Tenemos **más de 60 años** de **experiencia académica**, más de **150 programas educativos** y más de **180 programas de excelencia** a nivel nacional.

Adquieres **conocimientos y habilidades esenciales** que puedes **aplicar de inmediato** en tu **actividad profesional**.

Los **profesores** que imparten las **Certificaciones y Diplomados** son **expertos reconocidos** en sus campos.

Tienes **flexibilidad educativa** que te permite **estudiar a tu ritmo**, a **cualquier hora** y en **cualquier lugar**.

Los **Diplomados y Certificaciones UVM** enriquecen tu **CV** y te posicionan como **el mejor candidato**.

Al estudiar el programa podrás:

Elaborar planes de alimentación enfocados en deportistas.



Conocer la función de los distintos tipos de macronutrientes.



Lograr objetivos nutricionales específicos mediante la combinación de los distintos grupos de alimentos.



Crear recetas y preparaciones de cocina palatables y saludables.



MÓDULOS

01 Conceptos básicos de nutrición y sistema digestivo

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Conceptos básicos de nutrición | 5. Proceso de absorción y digestión |
| 2. Micro y macronutrientes | 6. Función de la célula |
| 3. Fisiología general y celular | 7. Organelos de interés |
| 4. Sistema digestivo y órganos anexos | 8. Señales de saciedad |

02 Hidratación y sistemas de energía

- | | |
|---|---|
| 1. Metabolismo de macronutrientes y micronutrientes | 4. Requerimiento hídrico y tasa de sudoración |
| 2. Importancia de la hidratación en el ejercicio físico | 5. Metabolismo de músculo esquelético y cardíaco |
| 3. Función de los electrolitos en el organismo | 6. Sistemas energéticos: glucólisis, ciclo de Krebs, cadena respiratoria, beta oxidación, sistema de fosfo-creatina |

03 Evaluación del estado de nutrición

- | | |
|---|--|
| 1. Historia clínica: física y digital | 5. Equipo y valoración antropométrica |
| 2. Norma oficial mexicana 004 y 024, expediente clínico | 6. Valoración de la dieta actual |
| 3. Métodos, técnicas e instrumentos de valoración | 7. Interpretación de resultados |
| 4. Valoración antropométrica | 8. Disponibilidad energética y síndrome de deficiencia energética relativa en el deporte |

04 Dietocálculo

1. Introducción al cálculo dietético
2. Fórmulas de predicción calórica
3. Cálculo de MET'S
4. Necesidades de hidratos de carbono, proteínas y grasas en el ejercicio físico
5. Factores de actividad física
6. Requerimiento calórico en distintos contextos
7. Suplementación, contexto general

05 Ejercicio físico y salud

1. Introducción a las ciencias de la actividad física, ejercicio y deporte
2. Ejercicio, salud y enfermedad
3. Evaluaciones físicas
4. Prescripción del ejercicio para la salud

06 Elaboración de menús y cocina

1. Tipos de dietas
2. Volumen y densidad calórica de los alimentos
3. Alimentos sólidos y líquidos
4. Sugerencias de preparación y práctica
5. Consejería nutricional
6. Proyecto final

Beneficios de la modalidad

Clases en vivo, actividades interactivas y casos prácticos. Puedes interactuar con profesores y otros alumnos para tener una experiencia más enriquecedora.

Networking. Tienes la oportunidad de construir una red de contactos profesionales con otras personas que tienen intereses similares o se desempeñan en el mismo ámbito.

Asesoría y acompañamiento. Cuentas con un facilitador por módulo para guiarte durante tu curso.

Aplica lo que aprendas de forma inmediata.

Nota: Si no asistes a las sesiones en vivo con el profesor en las fechas y horarios establecidos, tendrás 30 días naturales para ver completa la grabación de la clase en Teams® y realizar la actividad asignada para que acredites el módulo.

SÉ PARTE DE LA UVM



@uvmmx



uvm



@uvmmx



uvm.mx