

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN
Y PERFORMANCE DEPORTIVO
AULA VIRTUAL
(96 horas)

Objetivo:

- Desarrollar habilidades y competencias para elaborar planes de nutrición y suplementación enfocados a deportistas de alto rendimiento.

Dirigido a:

- Médicos, Nutriólogos y Entrenadores Deportivos con conocimientos previos en Nutrición.

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:

Brindar asesorías personalizadas integrales para mejorar el rendimiento de los deportistas.



Preparar recetas de comida para deportistas.



Desarrollar un pensamiento crítico para la toma de decisiones estratégicas en relación con la nutrición deportiva.



MÓDULOS

01 Introducción al deporte y bioquímica aplicada al deporte

1. Introducción al deporte
2. Clasificación del entrenamiento físico
3. Fisiología del ejercicio aeróbico
4. Fisiología del ejercicio de fuerza
5. Evaluaciones deportivas
6. Parámetros bioquímicos en el deporte

02 Nutrición y alimentación en el *performance* deportivo

1. Requerimiento energético en el deporte
2. Micro y macronutrientes
3. Requerimiento hídrico y bebidas isotónicas
4. Cálculo dietético en el deporte
5. Fórmulas de predicción y métodos de predicción calórica

03 Evaluación y diagnóstico nutricional

1. Historia clínica deportiva
2. Adaptaciones fisiológicas al esfuerzo
3. Métodos, técnicas e instrumentos de valoración
4. Evaluación integral del deportista
5. Introducción a la cineantropometría según protocolo ISAK
6. Valoración antropométrica
7. Análisis por bioimpedancia
8. Interpretación de resultados
9. Dinamometría
10. Perfil bioquímico del deportista: recreativo, amateur, profesional
11. Test de ADN en el rendimiento deportivo
12. Disponibilidad energética y síndrome de deficiencia energética relativa en el deporte

04 Nutrición avanzada (ayudas ergogénicas en el deporte)

1. Ayudas ergogénicas en el deporte
2. Suplementos con evidencia científica para el *performance* deportivo
3. Uso de suplementos y aplicación en atletas (Comité Olímpico Internacional)
4. Formación de radicales libres y antioxidantes en el deporte
5. Sustancias utilizadas para el control de peso y grasa
6. Dopaje
7. Seguridad de suplementos alimenticios
8. Caso práctico

05 Nutrición deportiva en casos especiales

1. Discapacidades visuales, psicológicas o motrices en deportistas
2. Dieto cálculo en poblaciones especiales
3. Evaluación integral del deportista
4. REDS, disponibilidad de energía
5. Valoración antropométrica en casos especiales
6. Prescripción dietética
7. Suplementación y ayudas ergogénicas

06 Gastronomía para el *performance* deportivo

1. Presentación del proyecto final
2. Volumen y densidad calórica de los alimentos
3. Sugerencias de preparación
4. Recetas de alimentos sólidos y líquidos
5. Acercamiento a deportistas de alto rendimiento
6. De la teoría a la práctica
7. Consejería nutricio

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