

Educación
CONTINUA

UVM

DIPLOMADO

Nutrición enfocada al ejercicio físico

En línea | 6 meses

Objetivo

- Que los participantes obtengan la habilidad y herramientas necesarias para, evaluar y prescribir una correcta alimentación durante el ejercicio físico.

¿A quién está dirigido este programa?

- Personas entusiastas o practicantes de algún deporte o ejercicio físico, coaches deportivos, entrenadores deportivos, dietistas, estudiantes de la licenciatura en nutrición o a fines, estudiantes de la licenciatura en entrenamiento deportivo o actividad física.

¿Qué aprenderás?

- Comprender conceptos básicos de nutrición y ejercicio físico.
- Realizar evaluaciones nutricionales con bases científicas.
- Ser capaz de hacer un calculo dietético.
Adquirir la habilidad de pre escribir dietas a las personas que practican
- algún ejercicio físico.

Requisitos para tomar el curso

- Preparatoria o similar, pasantes de licenciatura, conocimientos básicos en computación y utilización de paquetería office, así como de las diversas plataformas para realizar video llamadas, computadora, internet. Deseable no indispensable, que practiquen algún tipo de actividad física.

TEMARIO

01

Introducción a la anatomía y fisiología

Comprender el funcionamiento celular y anatómico al momento de ingerir alimentos.

1. Órganos del tracto digestivo.
2. Función de la célula.
3. Organelos de interés.
4. Absorción de micro y macronutrientes.
5. Señales de saciedad.

02

Conceptos básicos de nutrición y bioenergética

Conocer y entender las distintas necesidades nutricionales, hídricas y energéticas de las personas en el ejercicio físico.

1. Micro y macro nutrientes.
2. Vitaminas y minerales.
3. Importancia de la hidratación en el ejercicio físico.
4. Sistemas energéticos: glucólisis, ciclo de Krebs, cadena respiratoria, beta oxidación, sistema de fosfo-creatina.

03

Evaluación del estado de nutrición

Conocer y comprender los distintos métodos y técnicas de evaluación nutricional para poder realizar una adecuada interpretación y prescripción dietética.

1. Historia clínica.
2. Métodos, técnicas e instrumentos de valoración.
3. Valoración antropométrica.
4. Interpretación de resultados.

TEMARIO

04 Dietocalculo

Conocer los distintos métodos y formulas de calculo calórico, para una adecuada

1. Introducción al cálculo dietético.
2. Fórmulas de predicción y métodos de predicción calórica.
3. Necesidades de hidratos de carbono, proteínas y grasas en el ejercicio físico.
4. Requerimiento hídrico.
5. Suplementación, contexto general.

05 Ejercicio físico y salud

Conocer las diferencias entre actividad física, ejercicio y deporte, así como los beneficios del ejercicio físico para la salud.

1. Actividad física, ejercicio y deporte.
2. Evaluación física.
3. Ejercicio, salud y enfermedad.
4. Prescripción del ejercicio para la salud.

06 Elaboración de menús y cocina

Visualizar y practicar las distintas formas en las que se puede ver y llevar a cabo una dieta.

1. Tipos de dietas.
2. Volumen y densidad calórica de los alimentos.
3. Alimentos sólidos y líquidos.
4. Sugerencias de preparación y práctica.
5. Presentación de caso final.

PROFESORES

Ana Gabriela Cruz Arellano

Licenciada en Nutrición.

Experiencia profesional:

- Nutrióloga especialista en desajustes hormonales. Independiente. 2013 - actual.
- Docente. CESO. 2018 - actual.
- Evaluadora externa. CUSXXI.

Formación Académica:

- Licenciatura en nutrición, Campus Universitario Siglo XXI.
- Educadora menstrual, Escuela de Educadoras menstruales.
- Diplomado en fundamentos para la nutrición en ejercicio y deporte, Performance Education.

José Melchor Villagomez Moreno

Mtro. en ciencias del deporte.

Experiencia profesional:

- Nutriólogo. Independiente. 2011 - actual.
- Profesor, ponente y tallerista. UACM. 2013 - actual.
- Nutriólogo y entrenador personal. Sport City. 2018 - 2020.

Formación Académica:

- Licenciatura en nutrición humana, UAM.
- Maestría en ciencias del deporte, ENED.
- EXOS Performance Mentorship level I.

PROFESORES

Daniel Barrera San Agustin

Maestro en ciencias del deporte, rendimiento deportivo y salud.

Experiencia profesional:

- Docente universitario.
UNITEC. 2012 - actual.
- Nutriólogo, particular.
Independiente. 2012 - actual.
- Instructor antropometrista certificador ISAK L1 y 2.

Formación Académica:

- Licenciatura en nutrición, UAM.
- Maestría en ciencias del deporte y ejercicio, UNIPUEBLA.
- Maestría en actividad física, rendimiento deportivo y salud, UIA.
- Certificación internacional para el avance de la cineantropometría Level 3, Anthro-
pometrica, México.

Juan Manuel Jerezano Mora

Medicina de la actividad física y deportiva

Experiencia profesional:

- Médico del deporte en CNAR.
CONADE. 2020 - actual.
- Docente en la especialidad de enfermería.
ENEO, UNAM. 2021 - actual.
- Docente, Diplomados UVM.
UVM. 2021 - actual.

Formación Académica:

- Licenciatura en medicina general, UAS.
- Especialidad en medicina de la actividad física y deportiva, UNAM.
- Certificado por el consejo mexicano de medicina del deporte.

PROFESORES

Emma Rocio Tinajero Sánchez

Maestro en Ciencias del Deporte y la Actividad Física

Experiencia profesional:

- Nutrióloga deportiva.
Independiente. 2016 - actual.
- Nutrióloga clínica.
INPRF. 2012 - 2016.
- Coordinadora Académica, Diplomados UVM.
UVM. 2021 - actual.

Formación Académica:

- Licenciatura en nutrición humana, UAM.
- Maestría en ciencias del deporte y la actividad física, UNEVE.
- Certificación internacional en cineantropometría Level 1, Antropométrica, México.
- Certificación en entrenamiento personal, SCU-LA SALLE.

Beneficios de estudiar un diplomado



Temas actualizados y de vanguardia

Con gran capacidad de actualización y reinversión al ser de una duración más corta que otros posgrados, un diplomado te ofrece una capacitación enfocada en temas relevantes y de alta demanda para el mercado laboral.



Capitaliza lo aprendido

El alto enfoque práctico y estratégico de un Diplomado hace que cada módulo sea aplicable desde el primer día 1 en tus actividades profesionales y desarrollo personal.



Mejora tus oportunidades laborales

Enriquece tu CV especializándote y posíciónate como el mejor candidato.



Networking

No solo compartirás salón de clases con buenos compañeros, también con excelentes profesionistas con los que podrás compartir puntos de vista, tips e incluso oportunidades de negocio.



Profesores con más 15 años en experiencia profesional

Toma clases de la mano de expertos en su disciplina con amplia experiencia compartiendo su conocimiento y trabajando en las mejores empresas nacionales e internacionales.



Duración

La duración promedio de un Diplomado o Certificación es de 4 a 6 meses, así podrás aplicar lo aprendido muy rápidamente y seguir creciendo profesionalmente.



Diploma

Todos nuestros Diplomados y Certificaciones tienen validez curricular.



Beneficios de la modalidad en línea

- Cada módulo tiene:
Clases grabadas y clases en vivo + actividades interactivas + Caso Práctico.
Tendrás acceso a infogramas, ligas de acceso a sitios de interés u otros materiales en formato PDF.
- Sesiones grabadas y en tiempo real
Estudia a tu ritmo, puedes consultar todas las sesiones en el horario que más te convenga.
- Contenido siempre disponible:
Podrás consultar y / o descargar el material desde plataforma en cualquier momento del día.
Además, nuestra plataforma es multidispositivo, podrás estudiar en cualquier computadora de escritorio, laptop, tableta o Smartphone.
- Soporte técnico:
El equipo de soporte técnico estará tu disposición en todo momento para ayudarte a resolver cualquier situación.
- Asesoría y acompañamiento:
Cuentas con un tutor a través de la plataforma en enlaces en vivo, chat o Whatsapp a distancia en tiempo real, para resolver tus dudas y dar retroalimentación.
- Entrega de proyectos y evaluación

**Educación
CONTINUA** | **UVM**

uvm.mx