

Educación  
CONTINUA

UVM

DIPLOMADO

# Nutrición y Performance

Deportivo

Aula Virtual | 6 meses

## Objetivo

- Obtener una visión general de las diferentes fases y periodos del entrenamiento deportivo, así como los sistemas de energía utilizados en cada deporte; además de obtener un panorama amplio y práctico de la gastronomía deportiva. Serán capaces de desarrollar las habilidades para hacer un dieto calculo y lograr el performance deportivo de los atletas.

## Antecedentes

- En los últimos años la nutrición en el deporte ha cobrado mucha relevancia para los atletas, puesto que de ella depende significativamente su rendimiento y recuperación.

Tener los conocimientos y habilidades necesarias para sugerir una alimentación correcta y especializada son de vital importancia; ya que de esta manera se podrá acompañar al atleta a encontrar su mejor versión a través de la alimentación.

Al término del Diplomado comprenderás los conceptos básicos de entrenamiento, y desarrollará la capacidad de crear un cálculo dietético y gastronómico que ayude a la recuperación y performance deportivo del atleta.

## Este programa esta dirigido a...

- Licenciados en Nutrición, Médicos, Dietistas, Licenciados en Gastronomía y Licenciados en Entrenamiento Deportivo.

# MÓDULOS

## 01 Introducción al deporte y bioquímica aplicada al deporte.

Conocer y entender las diferentes fases de un periodo deportivo, así como las distintas rutas metabólicas y sistemas de energía para tener un mayor dominio al momento de prescribir la alimentación.

1. Principios de anatomía y fisiología del ejercicio.
2. Clasificación del entrenamiento físico.
3. Evaluaciones deportivas.
4. Introducción a la bioenergética.
5. Rutas metabólicas en el deporte.
6. Consumo máximo de oxígeno y capacidad aeróbica.
7. Parámetros bioquímicos en el deporte.

## 02 Nutrición básica en el performance deportivo.

Preparar a los participantes con conceptos básicos de nutrición e introducción al cálculo dietético, así como las distintas fórmulas y métodos de predicción calórica en el deporte.

1. Nutrición, dieta y alimentación.
2. Macro nutrientes.
3. Micro nutrientes.
4. Agua y bebidas deportivas.
5. Introducción al cálculo dietético en el deporte.
6. Fórmulas de predicción y métodos de predicción calórica.

# MÓDULOS

## 03 Evaluación y diagnóstico nutricional.

Conocer los distintos métodos existentes para la evaluación nutricional de un deportista y adquirir la capacidad y habilidad de interpretar los resultados; así como practicar la antropometría bajo el protocolo ISAK.

1. Historia clínica deportiva.
2. Métodos, técnicas e instrumentos de valoración.
3. Evaluación integral del deportista.
4. Introducción a la kineantropometría según protocolo ISAK.
5. Valoración antropométrica.
6. Interpretación de resultados.

## 04 Nutrición avanzada

Adquirir todas las herramientas y conocimientos necesarios, para poder elaborar un plan de alimentación enfocado a mejorar el rendimiento y recuperación de un atleta.

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. Caso práctico.

# MÓDULOS

## 05 Nutrición deportiva en casos especiales.

Conocer las características y retos a los que se enfrentan los deportistas en condiciones diferentes, además de adquirir la capacidad y habilidad de evaluarlos y pre escribir correctamente su dieta.

1. Discapacidades visuales, psicologicas o motrices en deportistas.
2. Dieto calculo en poblaciones especiales.
3. Evaluación integral del deportista.
4. Valoración antropometrica en casos especiales.
5. Prescripción dietetica.

## 06 Gastronomía para el performance deportivo y proyecto final.

Lograr generar un panorama amplio de la gastronomia aplicada al deporte y practicar mediante un caso clinico real, los conocimientos adquiridos durante el diplomado.

1. Volumen y densidad calórica de los alimentos.
2. Sugerencias de preparación.
3. Recetas de alimentos sólidos y líquidos.
4. Acercamiento a deportistas de alto rendimiento.
5. De la teoría a la práctica.
6. Valoración, diagnostico, calculo, y presentación de caso final.

# 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 aula virtual

- **Sesiones en tiempos real:**

Todas las clases son en vivo, así podrás tener una interacción con los profesores y alumnos más dinámica y enriquecedora.
- **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.
- **Diploma Virtual:**

Al finalizar tu diplomado te entregaremos un documento digital con validez y valor curricular.



**Educación  
CONTINUA** | **UVM**

**uvm.mx**