



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. 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 y alimentación en el performance deportivo

1. Nutrición, dieta y alimentación
2. Macronutrientes
3. Micronutrientes
4. Agua y bebidas deportivas
5. Introducción al cálculo dietético en el Deporte
6. Fórmulas de predicción y métodos de predicción calórica

03 Evaluación y diagnóstico nutricional

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

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. Caso práctico

05 Nutrición deportiva en casos especiales

1. Discapacidades visuales, psicológicas o motrices en deportistas
2. Dieta calculo en poblaciones especiales
3. Evaluación integral del deportista
4. Valoración antropométrica en casos especiales
5. Prescripción dietética

06 Gastronomía para el performance deportivo

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, diagnóstico, cálculo, y presentación de caso final

Los Diplomados, Certificaciones, Bootcamps y Cursos son programas de capacitación basados en las disposiciones de la NOM-035. Todos los programas cuentan con valor curricular ante la Secretaría del Trabajo y Previsión Social. Programas sujetos a mejora continua y a cambios sin previo aviso.

Para más información, consulta el Reglamento Académico para Programas de Educación Continua, las políticas administrativas y la oferta completa de Diplomados, Certificaciones, Bootcamps y Cursos en el siguiente enlace electrónico: <https://uvm.mx/oferta-academica/diplomados-certificaciones>

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