



INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS

TEMARIO DEL CURSO EN COMPLEMENTACION & SUPLEMENTACION EN EL FISICOCULTURISMO

ITENACIDET

COMPLEMENTACION & SUPLEMENTACION EN EL FISICOCULTURISMO



INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el desarrollo integral del entrenador, preparador físico y/o promotor de la salud en la comprensión y análisis de la preparación física en el Fisicoculturismo y Fitness considerando bases técnico-científicas actualizadas para la optimización de los resultados a nivel competitivo.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno al ámbito del Fisicoculturismo & Fitness.
- Establecer la metodología del entrenamiento en el Fisicoculturismo & Fitness utilizando bases técnico-científicas actualizadas.
- Identificar las necesidades de cada categoría y/o cliente en el Fisicoculturismo & Fitness para el correcto seguimiento, control y monitoreo en la preparación física con enfoque competitivo.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Desarrollo de apuntes y esquemas durante cada sesión.
- Uso de diapositivas y material bibliografía a lo largo de cada sesión.
- Periodos de tiempo asignados resolver dudas al término de cada tema o sesión.

MODALIDA: CURSO		NOMBRE: Preparación Física en el Fisicoculturismo	
MODULO: Suplementación y Complementación en el Fisicoculturismo & Fitness			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
		PRESENCIAL	ONLINE
SCFF-1	Fundamentos metabólicos de los suplementos y complementos alimenticios en el Fisicoculturismo & Fitness	2.0	1.0
SCFF-1.1	Introducción al "Anabolic Drive"		
SCFF-1.2	Instituciones reguladoras F.D.A. W.A.D.A. y E.M.A		
SCFF-1.3	Potencial de hidrogeno (PH)		
SCFF-1.3.1	Radicales libres		
SCFF-1.3.2	Metabolismo		
SCFF-1.3.3	Anabolismo		
SCFF-1.3.4	Catabolismo		
SCFF-1.3.5	Termogénesis		
SCFF-1.3.6	Lipogénesis		
SCFF-1.3.7	Gluconeogénesis		
SCFF-1.3.8	Fosfogénolisis		
SCFF-1.3.9	Glucolisis		
SCFF-1.4	Lipolisis		
SCFF-1.5	Transaminación & Desaminación		
SCFF-1.6	Fases de sueño y REM		
SCFF-2	Proteínas y aminoácidos específicos	2.0	1.0
SCFF-2.1	Suero de leche		
SCFF-2.2	Caseinato		
SCFF-2.3	Lecitina de soya		
SCFF-2.4	Miosina		
SCFF-2.5	Albumina		
SCFF-2.6	BCAA's		
SCFF-2.7	Glutamina		
SCFF-2.8	Taurina		
SCFF-2.9	Arginina		
SCFF-2.10	Ornitina		
SCFF-2.11	HMB (β-Hidroxi-β Metilbutirato)		
SCFF-2.12	Monohidrato de Creatina		
SCFF-3	Principales conceptos en los suplementos y complementos alimenticios en el Fisicoculturismo & Fitness	4.0	2.0
SCFF-3.1	Doping		
SCFF-3.2	Suplementos		
SCFF-3.3	Complementos		
SCFF-3.4	Ergogénicos		
SCFF-3.5	Adaptógenos		
SCFF-3.6	Anabólicos no hormonales		
SCFF-3.7	Anti-Catabólicos		
SCFF-3.8	Anti-Oxidantes		
SCFF-3.9	Extractos herbales		
SCFF-3.10	Nutracéuticos		
SCFF-3.11	Termogénico		
SCFF-3.12	Meal Replacement (Sustitutos de comida)		
SCFF-3.13	Gainers		
SCFF-3.14	Lipocinetico		
SCFF-3.14.1	Lipotrópico		
SCFF-3.14.2	Lipolítico		

SCFF-3.14.3	<i>Anti-lipogénico</i>		
SCFF-3.15	<i>Pre-Workout</i>		
SCFF-3.16	<i>Intra_workout</i>		
SCFF-3.17	<i>Post-Workout</i>		
SCFF-3.18	<i>Nootropico</i>		
SCFF-4	Lipocinéticos		
SCFF-4.1	Lipotrópicos		
SCFF-4.1.1	<i>L-Carnitina</i>	2.0	1.0
SCFF-4.1.2	<i>L- Metionina</i>		
SCFF-4.1.3	<i>Ácidos Grasos Omega 3 (DHA) y 6 (EPA)</i>		
SCFF-4.1.4	<i>Ácidos Grasos de Cadena Media (MCT) Caprico, Caproico, Caprílico y Estéarico</i>		
SCFF-5	Termogénicos		
SCFF-5.1	Cafeína y variaciones		
SCFF-5.2	Capsaicinas	2.0	1.0
SCFF-5.3	Catequinas		
SCFF-5.4	Efedrina y pseudo-efedrina		
SCFF-6	Bebidas hidratantes e hidratación		
SCFF-6.1	Carbohidratantes		
SCFF-6.2	Proteínohidratantes	2.0	1.0
SCFF-6.3	Isotónicas		
SCFF-6.4	Energéticas		
SCFF-6.5	Agua		
SCFF-7	Elaboración de un Programa de suplementos y complementos alimenticios para el Fisicoculturismo & Fitness		
SCFF-7.1	Logística Nutricional SyC	2.0	1.0
SCFF-7.2	Clasificación de programas y poblaciones		
SCFF-7.3	Relación de SyC con deportes específicos		
Carga de horas académicas total		16.0	8.0