

**INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS
DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS**

**TEMARIO DEL DIPLOMADO EN
NUTRICION EN EL FISICOCULTURISMO**

NUTRICION EN EL FISICOCULTURISMO



INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el desarrollo integral del Entrenador para el abordaje y análisis de la nutrición en el fisicoculturismo.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno al ámbito de la nutrición en el fisicoculturismo.
- Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva entorno a la nutrición en el fisicoculturismo.
- Identificar y analizar las fases nutricionales en una periodización nutricional en el fisicoculturismo

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.

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

- Examen teórico al término del curso.....50%
- Examen práctico al término del curso.....50%

MODALIDA: Diplomado		NOMBRE: Nutrición en el Fisicoculturismo	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ON-LINE
NFF-1	Introducción a la nutrición en el Fisicoculturismo		
NFF-1.1	Metabolismo		
NFF-1.1.1	Anabolismo		
NFF-1.1.2	Catabolismo		
NFF-1.2	Anabólica Drive		
NFF-1.3	Fases de sueño y REM		
NFF-1.4	Potencial de hidrogeno (PH)		
NFF-1.5	Radicales libres		
NFF-1.6	Dieta		
NFF-1.7	Régimen Alimenticio	4.0	2.0
NFF-1.8	Nutrientes & Nutrientes		
NFF-1.8.1	Hidratos de carbono		
NFF-1.8.2	Proteínas		
NFF-1.8.3	Lípidos		
NFF-1.8.4	Vitaminas		
NFF-1.8.5	Minerales		
NFF-1.9	Suplemento alimenticio		
NFF-1.10	Complemento alimenticio		
NFF-1.11	Ayuda ergo génica		
NFF-2	Registro, historia clínica del(la) asesorad@ (anamnesis)		
NFF-2.2	Desarrollo del formato de entrevista "Check-up nutricional"		
NFF-2.2.1	Formato de entrevista presencial; datos observables y medibles.		
NFF-2.2.2	Motivo de asesoría		
NFF-2.2.3	Técnica de rapport y el encuadre		
NFF-2.2.4	Meta/objetivo y acuerdos/compromisos del asesorado		
NFF-2.2.5	Índice de masa corporal (medición peso y estatura)	6.0	3.0
NFF-2.2.6	Medida de brazo		
NFF-2.2.7	Medida de cintura		
NFF-2.2.8	Medida de cadera		
NFF-2.2.9	Medida de la pierna		
NFF-2.2.10	Determinación de la complexión a través de la medición de la circunferencia de la muñeca con relación a la estatura y el género		
NFF-2.2.11	Determinación del peso ideal según las tablas estandarizadas para México		
NFF-2.2.12			

NFF-2.2.13 NFF-2.2.14 NFF-2.2.15 NFF-2.2.16 NFF-2.2.17 NFF-2.2.18 NFF-2.3 NFF-2.3.1 NFF-2.3.2 NFF-2.3.3 NFF-2.3.4 NFF-2.3.5 NFF-2.4 NFF-2.4.1 NFF-2.4.2 NFF-2.4.3 NFF-2.4.4 NFF-2.4.5 NFF-2.5 NFF-2.5.1 NFF-2.5.2 NFF-2.5.3 NFF-2.5.4 NFF-2.5.5 NFF-2.5.6 NFF-2.5.8	Registro de los datos observados & retroalimentación al(la) asesorad@ Información de contacto del asesorado (Fecha/Nombre completo/genero/fecha de nacimiento/profesión u oficio/ teléfono/ email) Factores de riesgo hereditarios mencionados por el asesorado, Presencia de síntomas específicos referidos por el asesorado Hábitos culturales familiares, referidos por el asesorado Información gastrointestinal referida por el asesorado Hábitos adictivos referidos por el asesorado Revisión del registro de identificación y antecedentes elaborado <i>Medidas brazo, tomadas en la entrevista presencial</i> <i>Medida de la cintura a la altura del ombligo, tomadas en la entrevista presencial</i> <i>Medida de cadera, tomadas en la entrevista presencial</i> <i>Medida de la pierna desde el doblar de la cadera al inicio de la rodilla, tomadas en la entrevista presencial</i> <i>Determinación de la complexión es chica, mediana o grande, de acuerdo a lo establecido en la entrevistas presencial</i> Desarrollo del formato de entrevista "Feed back nutricional" <i>Hábitos nutricionales referidos por el asesorado</i> <i>Hábitos de bebidas referidos por el asesorado</i> <i>Hábitos de sueño y descanso, referidos por el asesorado</i> <i>Información de práctica de actividad física regular como ejercicio</i> <i>Información psicosocial/emocional referida por el asesorado</i> Bitácora de asesorías <i>Fechas de inicio del programa</i> <i>Fecha de etapas del programa</i> <i>Avances en el objetivo de la asesoría</i> <i>Registro de cambios y mejora en hábitos, conforme a las medidas y datos tomados de la entrevista</i> <i>Registro de apego al programa recomendado al asesorado</i> <i>Autoevaluación del asesorado</i> <i>Comparación de los datos cuantitativos de Masa corporal por la medición de edad, peso, estatura, medidas de brazo, cintura, cadera y pierna, conforme a las medidas y datos tomados de la entrevista</i>		
NFF-3 NFF-3.1 NFF-3.1.1 NFF-3.1.2 NFF-3.1.3 NFF-3.1.4 NFF-3.1.5 NFF-3.1.6 NFF-3.1.7 NFF-3.1.8 NFF-3.1.9 NFF-3.2 NFF-3.2.1 NFF-3.2.2 NFF-3.2.3 NFF-3.2.4	Dieto calculo Cálculos de gasto de energía I <i>Historia y necesidades de calcular el gasto energético</i> <i>Análisis crítico de la energía Calorimetría" (kcal)</i> <i>Factores del gasto energético I</i> <i>Gasto energético en reposo</i> <i>Actividad Física</i> <i>Laboral</i> <i>Deportiva</i> <i>Académica</i> <i>Sexual</i> Cálculos de gasto de energía II <i>Factores del gasto energético II</i> <i>Efecto térmico del alimento</i> <i>Merma digestiva</i> <i>Estrés psicológico</i>	6.0	3.0

NFF-3.2.5 NFF-3.2.6 NFF-3.2.7 NFF-3.2.8	Estrés metabólico Gasto energético subtotal Ajustes de cálculo por objetivo Gasto energético total		
NFF-4 NFF-4.1 NFF-4.2 NFF-4.3 NFF-4.4 NFF-4.5	Sistema de equivalentes Sistema de equivalentes mexicano Influencia sodio-potasio en el manejo de RA's alcalinos. Influencia de carga e índice glucémico en los RA's. Influencia de la fibra en los RA's Desarrollo de menús cuadrados por equivalentes.	6.0	3.0
NFF-5 NFF-5.1 NFF-5.2 NFF-5.3 NFF-5.4 NFF-5.5	Formato, enunciados e instrucciones Formatos y estructura de RAs RAs como instructivo claro y conciso Metodología de la instrucción escrita. Metodología y formato general de enunciados. Consejos y pautas generales.	2.0	1.0
NFF-6 NFF-6.1 NFF-6.2 NFF-6.2.1 NFF-6.3 NFF-6.4	Análisis de las fases nutricionales del Fisicoculturismo Off season Pre Contest Depletacion Contest Post contest	4.0	2.0
NFF-7 NFF-7.1 NFF-7.2 NFF-7.2.1 NFF-7.2.2 NFF-7.2.3 NFF-7.2.4 NFF-7.3 NFF-7.4 NFF-7.5 NFF-7.5.1 NFF-7.5.2 NFF-7.6 NFF-7.6.1 NFF-7.6.2 NFF-7.7 NFF-7.7.1 NFF-7.7.2 NFF-7.7.3 NFF-7.7.4 NFF-7.7.5 NFF-7.7.6 NFF-7.8	Depletacion en el Fisicoculturismo & Fitness Historia y disciplinas deportivas que la practican Homeostasis Celular e intercambio iónico Analizando al Sodio Analizando al Potasio Analizando al Calcio Analizando al Magnesio Sinergia y Antagonía Iónica Protocolos de administración de electrolitos El agua Agua intra-celular y extra- celular Cargas y descargas agua Diuréticos y la Diuresis Diuréticos herbales Diuréticos farmacologías Nutrición y Depletacion Características de la dieta en la Depletación Los Carbohidratos en la Depletación Analizando los Carbohidratos Clasificación función de los Carbohidratos Manejo inteligente de Carbohidratos ¿Qué es la carga de carbohidratos y cómo se maneja? Programación y cálculo de la Depletación	4.0	2.0
Total de Horas		32.0	16.0