

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

**TEMARIO DEL DIPLOMADO EN
COMPLEMENTACIÓN Y SUPLEMENTACIÓN
DEPORTIVA**

COMPLEMENTACIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA



INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el desarrollo integral del promotor de la salud para el abordaje y análisis de la industria de la suplementación y complementación alimenticia en el deporte.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno al ámbito de la suplementación y complementación deportiva.
- Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva entorno al uso de suplementos y complementos deportivos.

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: Suplementación y Complementación Deportiva	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ON-LINE
SCFF-1 SCFF-1.1 SCFF-1.2 SCFF-1.3 SCFF-1.4 SCFF-1.5	Antecedentes Historia en la medicina Historia en la nutrición Historia en la práctica deportiva Introducción al "Anabolic Drive" Instituciones reguladoras F.D.A. W.A.D.A. y E.M.A	2.0	1.0
SCFF-2 SCFF-2.1 SCFF-2.2 SCFF-2.3 SCFF-2.3.1 SCFF-2.3.2 SCFF-2.3.3 SCFF-2.3.4 SCFF-2.3.5 SCFF-2.3.6 SCFF-2.3.7 SCFF-2.3.8 SCFF-2.3.9 SCFF-2.4	Fundamentos metabólicos de los suplementos y complementos alimenticios en el Fisicoculturismo & Fitness Potencial de hidrogeno (PH) Radicales libres Metabolismo <i>Anabolismo</i> <i>Catabolismo</i> <i>Termogénesis</i> <i>Lipogénesis</i> <i>Gluconeogénesis</i> <i>Fosfogénesis</i> <i>Glucólisis</i> <i>Lipólisis</i> <i>Transaminación & Desaminación</i> Fases de sueño y REM	2.0	1.0
SCFF-3 SCFF-3.1 SCFF-3.1.1 SCFF-3.1.2 SCFF-3.1.3 SCFF-3.1.4 SCFF-3.1.5	Fundamentos nutricionales de los suplementos y complementos alimenticios en el Fisicoculturismo & Fitness Nutrimentos & Nutrientes <i>Hidratos de carbono</i> <i>Proteínas</i> <i>Lípidos</i> <i>Vitaminas</i> <i>Minerales</i>	2.0	1.0
SCFF-4 SCFF-4.1 SCFF-4.2	Principales conceptos en los suplementos y complementos alimenticios en el Fisicoculturismo & Fitness Doping Suplementos		

SCFF-4.3	Complementos	6.0	3.0
SCFF-4.4	Ergogénicos		
SCFF-4.5	Adaptógenos		
SCFF-4.6	Anabólicos no hormonales		
SCFF-4.7	Anti-Catabólicos		
SCFF-4.8	Anti-Oxidantes		
SCFF-4.9	Extractos herbales		
SCFF-4.10	Nutraceuticos		
SCFF-4.11	Termogénico		
SCFF-4.12	Meal Replacement (Sustitutos de comida)		
SCFF-4.13	Gainers		
SCFF-4.14	Lipocinetico		
SCFF-4.14.1	<i>Lipotrópico</i>		
SCFF-4.14.2	<i>Lipolítico</i>		
SCFF-4.14.3	<i>Anti-lipogénico</i>		
SCFF-4.15	Pre-Workout		
SCFF-4.16	Intra_workout		
SCFF-4.17	Post-Workout		
SCFF-4.18	Nootropico		
SCFF-5	Proteínas y aminoácidos específicos	4.0	2.0
SCFF-5.1	Suero de leche		
SCFF-5.2	Caseinato		
SCFF-5.3	Lecitina de soya		
SCFF-5.4	Miosina		
SCFF-5.5	Albumina		
SCFF-5.6	BCAA's		
SCFF-5.7	Glutamina		
SCFF-5.8	Taurina		
SCFF-5.9	Arginina		
SCFF-5.10	Ornitina		
SCFF-5.11	HMB (β -Hidroxi- β Metilbutirato)		
SCFF-5.12	Monohidrato de Creatina		
SCFF-6	Lipocinéticos	4.0	2.0
SCFF-6.1	Lipotrópicos		
SCFF-6.1.1	<i>L-Carnitina</i>		
SCFF-6.1.2	<i>L- Metionina</i>		
SCFF-6.1.3	<i>Ácidos Grasos Omega 3 (DHA) y 6 (EPA)</i>		
SCFF-6.1.4	<i>Ácidos Grasos de Cadena Media (MCT) Caprico, Caproico, Caprílico y Estéarico</i>		
SCFF-7	Termogénicos	4.0	2.0
SCFF-7.1	Cafeína y variaciones		
SCFF-7.2	Capsaicinas		
SCFF-7.3	Catequinas		
SCFF-7.4	Efedrina y pseudo-efedrina		
SCFF-8	Bebidas hidratantes e hidratación	4.0	2.0
SCFF-8.1	Carbohidratantes		
SCFF-8.2	Proteínohidratantes		
SCFF-8.3	Isotónicas		
SCFF-8.4	Energéticas		
SCFF-8.5	Agua		

SCFF-9	Elaboración de un Programa de suplementos y complementos alimenticios para el Fisicoculturismo & Fitness		
SCFF-9.1	Logística Nutricional SyC	4.0	2.0
SCFF-9.2	Clasificación de programas y poblaciones		
SCFF-9.3	Relación de SyC con deportes específicos		
Total de Horas		32.0	16.0

