

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

**TEMARIO DEL CURSO EN
NUTRICION EN EL
FISICOCULTURISMO**

NUTRICION 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.

MODALIDAD: CURSO		NOMBRE: Preparación Física en el Fisicoculturismo	
MODULO: Nutrición en Fisicoculturismo &Fitness			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
		PRESENCIAL	ONLINE
NFF-1	Introducción a la nutrición en el Fisicoculturismo	4.0	2.0
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		
NFF-1.8	Nutrimentos & 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-3	Dieto calculo	2.0	1.0
NFF-3.1	Cálculos de gasto de energía I		
NFF-3.1.1	Historia y necesidades de calcular el gasto energético		
NFF-3.1.2	Análisis crítico de la energía Calorimetría" (kcal)		
NFF-3.1.3	Factores del gasto energético I		
NFF-3.1.4	Gasto energético en reposo		
NFF-3.1.5	Actividad Física		
NFF-3.1.6	Laboral		
NFF-3.1.7	Deportiva		
NFF-3.1.8	Académica		
NFF-3.1.9	Sexual		
NFF-3.2	Cálculos de gasto de energía II		
NFF-3.2.1	Factores del gasto energético II		
NFF-3.2.2	Efecto térmico del alimento		
NFF-3.2.3	Merma digestiva		
NFF-3.2.4	Estrés psicológico		
NFF-3.2.5	Estrés metabólico		
NFF-3.2.6	Gasto energético subtotal		
NFF-3.2.7	Ajustes de cálculo por objetivo		
NFF-3.2.8	Gasto energético total		
NFF-4	Sistema de equivalentes	2.0	1.0
NFF-4.1	Sistema de equivalentes mexicano		
NFF-4.2	Influencia sodio-potasio en el manejo de RA´s alcalinos.		
NFF-4.3	Influencia de carga e índice glucémico en los RA´s.		
NFF-4.4	Influencia de la fibra en los RA´s		
NFF-4.5	Desarrollo de menús cuadrados por equivalentes.		
NFF-5	Formato, enunciados e instrucciones		
NFF-5.1	Formatos y estructura de RAs		
NFF-5.2	RAs como instructivo claro y conciso		

NFF-5.3	Metodología de la instrucción escrita.	2.0	1.0
NFF-5.4	Metodología y formato general de enunciados.		
NFF-5.5	Consejos y pautas generales.		
NFF-6	Análisis de las fases nutricionales del Fisicoculturismo		
NFF-6.1	Off season	2.0	1.0
NFF-6.2	Pre Contest		
NFF-6.2.1	Depletacion		
NFF-6.3	Contest		
NFF-6.4	Post contest		
NFF-7	Depletacion en el Fisicoculturismo & Fitness		
NFF-7.1	Historia y disciplinas deportivas que la practican		
NFF-7.2	Homeostasis Celular e intercambio iónico		
NFF-7.2.1	Analizando al Sodio		
NFF-7.2.2	Analizando al Potasio		
NFF-7.2.3	Analizando al Calcio		
NFF-7.2.4	Analizando al Magnesio		
NFF-7.3	Sinergia y Antagonía Iónica		
NFF-7.4	Protocolos de administración de electrolitos	4.0	2.0
NFF-7.5	El agua		
NFF-7.5.1	Agua intra-celular y extra- celular		
NFF-7.5.2	Cargas y descargas agua		
NFF-7.6	Diuréticos y la Diuresis		
NFF-7.6.1	Diuréticos herbales		
NFF-7.6.2	Diuréticos farmacologías		
NFF-7.7	Nutrición y Depletacion		
NFF-7.7.1	Características de la dieta en la Depletación		
NFF-7.7.2	Los Carbohidratos en la Depletación		
NFF-7.7.3	Analizando los Carbohidratos		
NFF-7.7.4	Clasificación función de los Carbohidratos		
NFF-7.7.5	Manejo inteligente de Carbohidratos		
NFF-7.7.6	¿Qué es la carga de carbohidratos y cómo se maneja?		
NFF-7.8	Programación y cálculo de la Depletación		
Carga de horas académicas total		16.0	8.0