



Diplomado en Nutrición Deportiva



<https://g-se.com/diplomado-nutricion-deportiva-t-P5d078f903da85>





Diplomado en Nutrición Deportiva

*Valoración de la capacitación
por parte de los alumnos:*



<https://g-se.com/diplomado-nutricion-deportiva-t-P5d078f903da85>





Diplomado en Nutrición Deportiva

Sobre el Curso



Instituto Iberoamericano de Ciencias del Deporte y el Movimiento Humano

El Instituto Iberoamericano de Ciencias del Deporte y el Movimiento Humano, en unión con G-SE, presentan la 9vna. edición de una capacitación única en su tipo, la cual otorga a sus egresados una sólida base teórica y práctica de conocimientos, *con un sistema de educación especializado en donde se enseña demostrando y se aprende haciendo, combinando conceptos científicos actuales, protocolos, y aplicaciones prácticas de la nutrición deportiva bajo una metodología integral.*

Para el desarrollo de esta capacitación y coordinados por Carlos Herrera, se han invitado a 12 reconocidos profesores y líderes de la nutrición deportiva en el mundo, entre los que destacan las australianas: Louise Burke, Deborah Kerr y Elizabeth Broad.

Durante la realización de este diplomado, se incluyen 20 conferencias en vivo, foros constantes de interacción entre docentes y alumnos, mesas redondas, evaluaciones modulares y trabajos prácticos guiados.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

El estudiante evaluará a individuos que realizan deporte mediante el conocimiento de los efectos del ejercicio y las condiciones fisiológicas con la finalidad de establecer el Plan de Cuidado Nutricio® conforme a los dominios de la evaluación, diagnóstico, tratamiento/intervención, monitoreo y reevaluación nutrimental, desde la promoción de la actividad física hasta el deporte de alto rendimiento, partiendo desde el principio de la individualidad y la especificidad.



OBJETIVOS:

El estudiante de este curso obtendrá conocimientos y habilidades en el área de nutrición y las ciencias del deporte y el movimiento humano, evaluando, analizando y comprendiendo la importancia y el impacto de una correcta alimentación sobre la salud y el rendimiento del deportista, con la finalidad de obtener las competencias necesarias para el diseño, planificación y aplicación de estrategias nutricionales en las diferentes etapas del entrenamiento y el ciclo vital humano, con una formación holística basada en evidencia científica actualizada, con base en la metodología propuesta por la Academia de Nutrición y Dietética (AND), a través del Proceso de Cuidado Nutricio (Nutrition Care Process - PCN).



CURSO DESTINADO A:

- Licenciados en Nutrición
- Estudiantes avanzados
- Médicos



Diplomado en Nutrición Deportiva

Docentes



ELIZABETH BROAD

Sports nutrition



LOUISE MARIE BURKE



DEBORAH KERR

dietary assessment, body composition,
dietary behaviour, sports nutrition



**CARLOS ABRAHAM HERRERA
AMANTE**

Nutrición Deportiva



SERGIO L JIMÉNEZ SÁIZ

Ciencias del Deporte



CESAR OCTAVIO RAMOS GARCÍA

Actividad física y la salud



Diplomado en Nutrición Deportiva

Docentes



LUIS AARÓN QUIROGA MORALES

Nutrición



JOSÉ MIGUEL MARTÍNEZ SANZ

Nutrición Deportiva



JOSE L. ARETA



ISRAEL RIOS LIMAS

Nutrición Deportiva



SABRINA GODDARD

Nutricionista deportiva y antropometrista ISAK III



DIEGO A. BONILLA OCAMPO

Bioquímica, Bioinformática & Biología de Sistemas



Diplomado en Nutrición Deportiva

Programa académico (108 Horas cátedra)

Módulo 1

Presentación general (DND)

Profesores destacados del DND

Antecedentes de la nutrición deportiva

1. Antecedentes
2. Conceptos básicos
3. Búsqueda de información

Fisiología aplicada a la nutrición deportiva

1. Introducción a la fisiología
2. Sistemas energéticos involucrados en el movimiento humano
 - Sistema aeróbico
 - Sistema anaeróbico glucolítico
 - Sistema de los fosfágenos
3. Sistemas cardiovasculares y respiratorios
 - Respuestas y adaptaciones fisiológicas al ejercicio
 - Índices básicos de la frecuencia cardíaca: Empleo en la salud, el ejercicio y el rendimiento deportivo

Principios básicos del entrenamiento deportivo



Diplomado en Nutrición Deportiva

Programa académico (108 Horas cátedra)

1. Introducción:

- Qué es el ejercicio. Diferencia entre ejercicio físico, actividad física y deporte.
- Tipos de entrenamientos.
- Tipos de ejercicios.

2. Entrenamiento y prescripción de ejercicio para la salud (HIT, Crossfit, Obesidad,...)

- Objetivos del entrenamiento.
- Diferentes tipos de ejercicio y métodos.
- Duración, descanso, series, repeticiones, ...
- Desarrollo de capacidades.

3. Entrenamiento y prescripción de ejercicio para deportes de conjunto. Etapas inferiores vs Etapas senior.

- Requerimientos de ejercicios en deportes de conjunto.
- Tipos de ejercicios específicos.
- Semana tipo.
- Desarrollo de capacidades.

4. Entrenamiento y prescripción de ejercicio para deportes individuales. Etapas inferiores vs Etapas senior.

- Requerimientos de ejercicios en deportes individuales.
- Tipos de ejercicios específicos.
- Técnica de carrera, economía de carrera, eficiencia.
- Desarrollo de capacidades.

5. Trabajo práctico - Evaluación de las capacidades físicas

- Resistencia
- Flexoelasticidad
- Fuerza

Introducción al proceso de cuidado nutricio (PCN)



Diplomado en Nutrición Deportiva

Programa académico (108 Horas cátedra)

1. Introducción al proceso de cuidado nutricional (PCN)

- Historia y evolución
- Estructura y metodología
- Terminología internacional de nutrición y dietética (IDNT)

2. Historia del cliente/paciente (CH)

- Formulario de consulta nutricional deportiva USOC

3. Historia relacionada con la alimentación/nutrición (FH)

- Encuestas alimentarias

Evaluación de la ingesta alimentaria en deportistas

Historia relacionada con la alimentación/nutrición (FH)

- Nuevos enfoques para la evaluación de la ingesta alimentaria en el deporte

Evaluación modular 1

Evaluación modular 1



Diplomado en Nutrición Deportiva

Programa académico (108 Horas cátedra)

Módulo 2

Antropometría y composición corporal

Datos antropométricos (AD)

- Cineantropometría
- Composición corporal

Implicación de la antropometría en el deporte de alto rendimiento

Datos antropométricos (AD)

- Implicaciones antropométricas en el deporte de alto rendimiento

Evaluación bioquímica aplicada a la nutrición deportiva

Datos bioquímicos pruebas médicas y procedimientos (BD)

- Datos bioquímicos; Utilidad en la salud y el ejercicio
- Evaluación y análisis bioquímico en el deportista

Deficiencia energética relativa en el deporte (RED-S)

Hallazgos físicos centrados en alimentación/nutrición (PD)

- Deficiencia energética relativa en el deporte (RED-S)

Gasto energético y su implicación en nutrición deportiva



Diplomado en Nutrición Deportiva

Programa académico (108 Horas cátedra)

1. Estándares de comparación (CS)

1.1 Gasto calórico energético y su implicación en nutrición deportiva

- Métodos para la evaluación del gasto energético en el movimiento humano
- Método factorial

Evaluación modular 2

Evaluación modular 2



Diplomado en Nutrición Deportiva

Programa académico (108 Horas cátedra)

Módulo 3

Evaluación de las necesidades hídricas en el deportista

Necesidades hídricas en el deportista:

- Hormonas implicadas en el mantenimiento del equilibrio electrolítico durante el ejercicio: aldosterona y hormona antidiurética
- Termofisiología aplicada al movimiento humano
- Deshidratación y reducción del rendimiento
- Regulación de la temperatura
- Efectos de la hipohidratación sobre el rendimiento muscular
- Evaluación de las necesidades hídricas:
 - a) Gravedad específica de orina
 - b) Osmolaridad
 - c) Evaluación de las condiciones ambientales
 - d) Test de sudoración
 - e) Tasa de sudoración
- Bebidas deportivas
- Estrategias actuales de rehidratación
- Bebidas hipotónicas, isotónicas e hipertónicas
- Requerimientos y recomendaciones de líquidos en la pericompetencia y/o entrenamiento
- Balance neto de fluidos
- Efectos de la hiperhidratación inducida con glicerol: Revisión y análisis

Hidratación para el deportista y diagnóstico nutricional



Diplomado en Nutrición Deportiva

Programa académico (108 Horas cátedra)

Diagnóstico nutricional

- Conceptos básicos
- Modelo (PES) para la emisión de un diagnóstico nutricional

Ayudas ergogénicas nutrimentales

Ayudas ergogénicas nutrimentales

- Evidencia científica de funcionalidad, contaminación, y su consecuente impacto en el deporte de alto rendimiento

Periodización nutricional en el deporte

1. Deportes de muy alta intensidad y corta duración
2. Deportes intermitentes de alta intensidad
3. Deportes de resistencia y ultra-resistencia

Abordaje nutricional para la deportista mujer

Abordaje nutricional para la deportista mujer

Evaluación modular 3

Evaluación modular 3



Diplomado en Nutrición Deportiva

Programa académico (108 Horas cátedra)

Módulo 4

Abordaje nutricional en deportes de combate

Abordaje nutricional en deportes de combate

Abordaje nutricional en para atletas

Abordaje nutricional en para atletas

Abordaje nutricional para el deportista vegano

Abordaje nutricional para el deportista vegano

Abordaje nutricional para el culturista natural

Abordaje nutricional para el culturista natural

- Aspectos bioquímicos y consideraciones fisiológicas de la hipertrofia muscular
- Aspectos bioquímicos y consideraciones fisiológicas de oxidación de ácidos grasos
- Nutrición y suplementación para el aumento de masa muscular
- Nutrición y suplementación para la disminución de adiposidad
- Puesta a punto

Foro para dudas – Trabajo final

Asignación de trabajo final



Diplomado en Nutrición Deportiva

Programa académico (108 Horas cátedra)

Evaluación modular 4

Evaluación modular 4

Trabajo final

Emisión de un plan de cuidado nutricional (PCN) en sujetos activos o competitivos.



Journals



SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 vídeos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



Diplomado en Nutrición Deportiva

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Iberoamericano de Ciencias del Deporte y el Movimiento Humano
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: Instituto Iberoamericano de Ciencias del Deporte y el Movimiento Humano
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



Diplomado en Nutrición Deportiva

Avales Científicos



Comité Académico G-SE



Comité Académico IICDEM



American College of Sports Medicine



International Society Of Sports Nutrition



Formas de Pago

GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"



G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

MÁS INFORMACIÓN



Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

 g-se@g-se.com

   g-se.com