

Departamento de Educación Continua

Diplomado en Nutrición Deportiva



UNIVERSIDAD
HUMANISTA
DE LAS AMÉRICAS

FECHA DE INICIO

8 de junio del 2023

FECHA DE FINALIZACIÓN

13 de julio del 2023



¡INSCRÍBETE!



8183 40 57 00



8180 88 92 25

UHA.EDU.MX



- ## Introducción

La nutrición deportiva es una rama especializada de la nutrición aplicada a las personas que practican deportes de diversa intensidad. La función de la nutrición está relacionada al deporte, es cubrir todas las etapas relacionadas a esta, incluyendo el entrenamiento, la competición, la recuperación y el descanso.

Entre los factores que determinan el rendimiento deportivo, la nutrición es una de las relevantes, además de los factores genéticos del deportista, el tipo de entrenamiento y los factores culturales.

Por esta razón la demanda de un buen conocedor de este ámbito es cada vez mayor, y se trata de una disciplina muy interesante para todos los profesionales de la actividad física, que deseen alcanzar un nivel más alto de conocimientos y aumentar sus posibilidades laborales.

- ## Objetivo General:

Formar especialistas para mejorar la salud de la población, en el campo de la nutrición deportiva, desarrolle competencias de prevención y tratamiento nutricional al deportista, con la finalidad de mejorar el rendimiento deportivo desde una perspectiva humanista.

- ## Dirigido a :

Dirigido a profesionistas del área de la salud que deseen profundizar en la nutrición en el ámbito de la actividad física y el deporte, profesionistas de grado en ciencias de la actividad física y el deporte, con interés en completar su formación, entrenadores deportivos que deseen mejorar su desempeño profesional especializándose en nutrición dirigida a personas físicamente activas y a deportistas, estudiantes del área de la salud y ciencias de la actividad física y personas interesadas en este campo.





- Al finalizar el taller aprenderás:

- El egresado del Diplomado en Nutrición Deportiva será competente en:
- Conocer las bases de la nutrición para el rendimiento deportivo.
- Aplicar las ciencias del entrenamiento deportivo y la nutrición.
- Aprenderá las ayudas ergogénicas en el rendimiento deportivo y la composición corporal.
- Conocerá el ejercicio y la nutrición en condiciones especiales.
- Logrará hacer intervención en nutrición deportiva en la infancia.
- Diseñar programas de entrenamiento personalizados.

- Panel académico.

El Diplomado en Nutrición Deportiva de la Universidad Humanista de las Américas no solo cuenta con amplio temario, que será impartido por el Mtro. Eduardo Guzmán Delgado que es Master en Fisiología Integrativa y cuenta con una certificación oficial de entrenador personal.

El diplomado es totalmente en línea el cual incluye videos con todos los temas y material académico, el cual deberá revisar previamente al inicio de cada sesión Zoom, que estará disponible las 24 horas del día.

El Diplomado cuenta con un valor curricular de 60 horas de acuerdo con los criterios nacionales de educación continua.



TEMARIO

Módulo I: Bases para la nutrición para el rendimiento deportivo.

- Bioquímica del ejercicio
- Energía y macronutrientes
- Micronutrientes y estrategias para optimizar la recuperación al esfuerzo
- Clase en vivo: Hidratación para el rendimiento deportivo

Módulo II : Nutrición periodizada

- Periodización del entrenamiento deportivo
- Estrategias de entrenamiento con baja disponibilidad de HCO
- Clase en vivo: Nutrición en el plan de entrenamiento a largo plazo

Módulo III. Ayudas ergogénicas en el rendimiento deportivo y composición corporal

- Suplementos enfocados en: Ganancia de masa muscular
- Suplementos enfocados en: Pérdida de grasa corporal
- Clase en vivo: Radiografía de suplementos utilizados como pre-entrenos

Módulo IV: Ejercicios y nutrición en situaciones especiales

- Influencia de la nutrición y el entrenamiento en la respuesta inmune del deportista
- Ejercicio físico, metabolismo y ciclo menstrual
- Clase en vivo: Síndrome de déficit de energía relativa en el deporte

Módulo V: Estrategias de entrenamiento y nutrición aplicada

- Estrategias de entrenamiento y nutrición para la pérdida de grasa corporal
- Estrategias de entrenamiento y nutrición para la ganancia de masa muscular
- Clase en vivo: Aplicación práctica de estrategias de nutrición y entrenamiento para la composición corporal

Módulo VI: Nutrición deportiva aplicada a la infancia

- Ejercicio físico en la niñez y adolescencia
- Respuesta fisiológica ante el estrés oxidativo en la niñez y adolescencia
- Clase en vivo: Consideraciones nutricionales para deportistas jóvenes con normo peso, sobrepeso u obesidad

Módulos.	Horas en plataforma educativa.	Fechas del material en plataforma educativa	Sesión Zoom en Vivo.
I : Bases para la nutrición para el rendimiento deportivo.	8	1 de junio del 2023	8 de junio del 2023
II : Nutrición Periodizada	8	9 de junio del 2023	15 de junio del 2023
III : Ayudas ergogénicas en el rendimiento deportivo y composición corporal	8	16 de junio del 2023	22 de junio del 2023
IV : Ejercicios y Nutrición en situaciones especiales	8	23 de junio del 2023	29 de junio del 2023
V : Estrategias de entrenamiento y nutrición aplicada	8	30 de junio del 2023	6 de julio del 2023
VI : Nutrición deportiva aplicada a la infancia	8	7 de julio del 2023	13 de julio del 2023

LAS SESIONES ZOOM SE LLEVARÁN A CABO LOS DÍAS JUEVES DE 18:00 A 20:00 hrs.

Beneficios de estudiar el Diplomado en Nutrición Deportiva en modalidad en línea.

- Temas actualizados y de vanguardia.
- Sesiones en tiempo real.
- Sesiones grabadas para que puedas consultar las 24 horas o en el horario que más te convenga
- Capitaliza lo aprendido y mejora tus oportunidades laborales
- Podrás consultar y descargar el material académico desde nuestra plataforma humanista (revisar los videos y el material una semana previa a la clase en zoom en vivo)
- Al finalizar el diplomado se te entregará un documento por parte de la Universidad Humanista de las Américas, digitalizado con validez y valor curricular de 60 horas de acuerdo a criterios nacionales de educación continua

Inversión:

Público en general ----- \$ 3,500.00
Alumnos UHA ----- \$ 3,000.00

costos

	Público general	Alumnos UHA
Inscripción antes del 25 de mayo del 2023	\$ 2,000.00	\$ 1,500.00
Mensualidad 15 de junio del 2023	\$ 1,500.00	\$ 1,500.00
Inversión total	\$ 3,500.00	\$ 3,000.00

La coordinación de Educación Continua se reserva el derecho de posponer el diplomado si no se cubre el número mínimo de participantes requerido.

Nuestro lema:
"solo se es, por lo que se hace"



SOBRE LA UHA

Somos una Institución Educativa con Reconocimiento de Validez Oficial de Estudios Otorgados por el Gobierno del Estado de Nuevo León. Ubicada en Calle Martín de Zavala No.510 Sur / esquina 15 de mayo, C.P. 64,000 Monterrey, Nuevo León.

RESPALDO CON VALIDEZ CURRICULAR

Reconocimiento por el taller de actualización con 60 horas de valor curricular de acuerdo a criterios nacionales de educación continua, por parte de la Universidad Humanista de las Américas

Trayectoria profesional del ponente.



Eduardo es Licenciado en Nutrición por la Universidad del Valle de México campus Coyoacán, realizó un Máster en Fisiología Integrativa en la Universidad de Barcelona, Barcelona, España. Cuenta con una Certificación oficial de Entrenador Personal por la National Strength and Conditioning Association (NSCA-Spain), a partir de 2021 obtuvo la recertificación con distinción D* (NSCA-CPT D*).

Ha cursado diplomados y cursos de especialidad en el área de la nutrición clínica, síndrome metabólico y farmacología en el Centro de Orientación Alimentaria (COA). Es especialista en fuerza y diplomado en metodología del entrenamiento deportivo por Sport City University y tiene capacitación en planificación del entrenamiento deportivo por el CECESD de la UNAM.

Se ha desempeñado en el área deportiva en la cadena de clubs Sport City y en el área de nutrición hospitalaria en el INCMNSZ. Actualmente es colaborador en el área de Formación e Intervención Nutricional en el Centro de Orientación Alimentaria (COA Nutrición), se dedica a la implementación de talleres de nutrición y ejercicio para empresas, es docente en el área de la prescripción de ejercicio físico y nutrición deportiva en COA y en estudios de licenciatura, maestría y educación continua en diferentes universidades, ofrece consulta nutricional combinando la alimentación con el ejercicio físico en sus pacientes.

