



Universidad
Humanista
de las Américas

Diplomado en **NUTRICIÓN** Y ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

FECHA DE INICIO

6 de noviembre de 2024

¡INSCRÍBETE!

8180 88 92 25
8118 24 69 86

Descripción del Diplomado:

- **Fundamento:**

Hoy en día los profesionales de salud advertimos sobre los riesgos del sedentarismo, sin embargo, en nuestras carreras hay un vacío en la prescripción del ejercicio físico estructurado.

- **Objetivo General:**

El diplomado tiene el objetivo de formar profesionales que diseñen programas de entrenamiento y alimentación seguros y efectivos, basándose en los principios del entrenamiento, las ciencias del ejercicio y la evidencia científica más actual en nutrición y entrenamiento, siendo capaces de coordinar ambos programas para cada objetivo de composición corporal, salud o rendimiento físico de las personas.

- **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



● ¿Qué se aprenderá en el diplomado?

- El egresado del Diplomado en Nutrición Y Entrenamientos Deportivos será competente en:
- Evaluar la condición física de las personas por medio de la aplicación de pruebas físicas estandarizadas
- Evaluar e interpretar la composición física de las personas por medio de la antropometría.
- Diseñar programas de entrenamiento personalizado enfocado en la recomposición corporal, así como objetivos específicos de rendimiento.
- Coordinar un plan de alimentación con el programa de entrenamiento personalizado de acuerdo con los objetivos de las personas
- Enseñar a las personas la técnica correcta de los ejercicios para prevenir lesiones durante el entrenamiento
- Asesorar correctamente sobre el uso de suplementos deportivos de acuerdo con la última evidencia científica

● Panel académico.

El Diplomado en Nutrición y Entrenamientos Deportivos 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 será llevado en la modalidad semipresencial el cual se darán 14 sesiones en línea vía zoom y dos sesiones totalmente presencial con una duración de cada sesión de 6 horas, esta práctica se llevara a cabo en un gimnasio para reforzar cada técnica, cada sesión de teoría se llevará a cabo por vía zoom con una duración de 2 horas y se estarán grabando dichas sesiones, las cuales se colocaran en nuestra plataforma educativa para su revisión posteriormente, la cual estará disponible las 24 horas del día.

El Diplomado cuenta con un valor curricular de 36 horas de acuerdo con los criterios nacionales de educación continua.



TEMARIO

Módulo I: INTRODUCTORIO

- Fisiología para la nutrición y actividad física
- Bioquímica para la nutrición y la actividad física.

Módulo II : ENTRENAMIENTO

- Bases metodológicas al entrenamiento deportivo
- Taller de kinesiólogía y biomecánica del movimiento (sesión práctica 3 horas)
- Taller de evaluación de la aptitud física (sesión práctica 3 horas)
- Metodología del entrenamiento I
- Metodología del entrenamiento II

Módulo III. NUTRICIÓN

- Suplementación con proteínas animales y vegetales en el deporte.
- Radiografía de suplementos utilizados como pre-entrenos
- Taller de antropometría y composición corporal (sesión práctica 3 horas)
- Taller de tasa de sudoración y estrategias de hidratación (sesión práctica 3 horas)
- Radiografía de suplementos utilizados como quemadores de grasa

Módulo IV: INTEGRATIVO

- Estrategias nutricionales y de entrenamiento para la pérdida de grasa corporal
- Estrategias nutricionales y de entrenamiento para la hipertrofia muscular

Sesiones		Sesión zoom en vivo	Sesión de práctica	Horas teoría/práctica
1	Fisiología para la nutrición y la actividad física	6 de noviembre 2024		2 horas de teoría
2	Bioquímica para la nutrición y la actividad	13 de noviembre de 2024		2 horas de teoría
3	Bases metodológicas del entrenamiento deportivo	20 de noviembre de 2024		2 horas de teoría
4	Taller de kinesiólogía y biomecánica del movimiento		23 de noviembre 2024	3 horas de teoría
5	Taller de pruebas físicas		23 de noviembre 2024	3 horas de teoría
6	Metodología del entrenamiento I	27 de noviembre de 2024		2 horas de teoría
7	Metodología del entrenamiento I	4 de diciembre de 2024		2 horas de teoría
8	Metodología del entrenamiento II	11 de diciembre de 2024		2 horas de teoría
9	Metodología del entrenamiento II	18 de diciembre de 2025		2 horas de teoría
10	Suplementación con proteínas animales y vegetales en el deporte	8 de enero de 2025		2 horas de teoría
11	Radiografía de suplementos utilizados como pre-entrenos	15 de enero de 2025		2 horas de teoría
12	Taller de antropometría y composición corporal		18 de enero 2025	3 horas de teoría
13	Taller de tasa de sudoración y estrategias de hidratación		18 de enero 2025	3 horas de teoría
14	Radiografía de suplementos utilizados como quemadores de grasa	22 de enero de 2025		2 horas de teoría
15	Estrategias nutricionales y de entrenamiento para la pérdida de grasa corporal	29 de enero de 2025		2 horas de teoría
16	Estrategias nutricionales y de entrenamiento para la hipertrofia muscular	5 de febrero de 2025		2 horas de teoría

LAS SESIONES ZOOM SE LLEVARÁN A CABO LOS DÍAS MIERCOLES DE 18:00 A 20:00 hrs
Y LAS SESIONES DE PRÁCTICA SERÁN LOS SÁBADOS DE 10:00 a 15:00 hrs

Al finalizar el Diplomado se entregará un Diploma por parte de la Universidad Humanista de las Américas, con un valor curricular de 36 horas de acuerdo con los criterios nacionales de educación continua

Costos	Profesionistas y Estudiantes Externos	Alumnos UHA
Inscripción antes del 6 de noviembre de 2024	\$ 2,000.00	\$ 1,500.00
Mensualidad 15 diciembre de 2024	\$ 2,500.00	\$ 2,250.00
Mensualidad 15 enero de 2024	\$ 2,500.00	\$ 2,250.00
Inversión total	\$ 7,000.00	\$ 6,000.00

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

Para mayores informes, dudas o inscripción:
Lic Nut. Rosario Rendón Pineda
Coordinadora del departamento de educación continua



8118246986

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.



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 36 horas de valor curricular de acuerdo a criterios nacionales de educación continua, por parte de la Universidad Humanista de las Américas

