



PROGRAMA ACADÉMICO

DIPLOMADO NUTRICIÓN DEPORTIVA



MÓDULOS A DESAROLLAR

1. Introducción a la nutrición deportiva

2. Macronutrientes

3. Nutrientes no energéticos

4. Proceso digestivo

5. Composición corporal

6. Introducción a la fisiología del musculo esquelético

7. Cálculo de requerimientos

8. Diseño de menú

9. Ejercicios, radicales libres y antioxidantes

10. Suplementos en el deporte

11. Trastornos de la conducta alimentaria y deporte

Módulo I

Introducción a la nutrición deportiva

Introducción a la nutrición deportiva

Historia de la nutrición deportiva

Nutrición, actividad física y salud

Módulo II

Macronutrientes

Hidratos de carbono

Lípidos

Proteína

Módulo III

Nutrientes no energéticos

El Agua

Electrolitos

Fibra alimentaria

Vitaminas

Minerales

Módulo IV

Proceso digestivo

Absorción de:
Carbohidratos
Lípidos
Proteínas

Proceso digestivo
Sistemas energéticos

Módulo VI

Composición corporal

Compartimentos corporales
Control de peso y composición corporal en el atleta
Antropometría

Módulo VI

Introducción a la fisiología del musculo esquelético

Estructura y función de los músculos esqueléticos
Fibra muscular: clasificación e importancia en el deporte

Módulo VII

Cálculo de requerimientos

Gasto energético total diario

Valor energético de los alimentos

Cálculo de requerimientos en el deportista.

Módulo VIII

Diseño de menú

Grupos de alimentos

Pasos para diseñar un menú

Cuadro dietosintético

Tablas de porciones equivalentes

Módulo IX

Ejercicios, radicales libres y antioxidantes

Radicales libres: efectos negativos

Sistema de defensa

Antioxidante

Radicales libres y ejercicio

Módulo X

Suplementos en el deporte

Suplementos dietéticos

Alimentos y ayudas ergogénicas

Mitos y realidades

Módulo XI

Trastornos de la conducta alimentaria y deporte

Imagen corporal

Factores de riesgo

La mujer deportista

Estrategias para perder peso en el deportista