

CURSO

Nutrición y deporte

Reseña del programa	Ofrece las bases que permiten a los estudiantes realizar un ejercicio físico de calidad dirigido a mejorar su aptitud física y rendimiento deportivo, así como a disminuir las posibilidades de lesiones. Asimismo se les proporciona información especializada para que adopten hábitos de alimentación y nutrición saludables ajenos a mitos y sugerencias que resultan nocivos para la salud, a fin de que mejoren su bienestar y calidad de vida.
Expositor	Mtro. Carlos Dieguez Agraz
Objetivos	<p>Ofrecer a los participantes los principios básicos de entrenamiento del deportista dirigidos a que realicen un ejercicio de calidad y logren una ganancia funcional en sus programas.</p> <p>Proporcionar información a los estudiantes que les permita realizar un programa de actividad física adaptado a sus objetivos y a su aptitud física.</p> <p>Asesorar a los estudiantes con el objeto de que logren continuidad y permanencia en el hábito de la actividad física.</p> <p>Favorecer entre los estudiantes, una alimentación sana, adecuada a su persona, estilo de vida, hábitos y costumbres, actividad física y nivel de entrenamiento, con base a los principios básicos de una alimentación sana.</p> <p>Guiar a los estudiantes a que aprendan a comer, de esta manera se busca mejorar su estado de nutrición y por ende su salud. También se aclaran mitos relacionados con "dietas de moda", pues estas generalmente brindan resultados temporales y son nocivas para la salud.</p> <p>Orientar a los participantes en el uso de las principales herramientas en una alimentación sana, como son: "el plato del bien comer", equivalentes (raciones equivalentes) guía de hidratación y lectura de etiquetas nutrimentales.</p>
Contenido temático	<ul style="list-style-type: none"> · Porque una buena aptitud física es prioridad <ul style="list-style-type: none"> - Mantener y fortalecer la salud - Mejorar el bienestar y la calidad de vida - Importancia de una alimentación sana - El ejercicio protector de enfermedades - Alimentación sana como protector de enfermedades · Nociones de nutrición y una alimentación sana <ul style="list-style-type: none"> - Grupos de alimentos y sus principales funciones: carbohidratos, proteínas y lípidos - Agua, fibra, vitaminas y minerales, sus principales funciones - Leyes de una alimentación sana - Raciones recomendadas de acuerdo a la persona y su estilo de vida · Componentes del ejercicio <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio aeróbico y anaeróbico - Duración y frecuencia de la actividad física - Intensidad y su medición: consumo de oxígeno, frecuencia cardiaca, mets, escala de Borg, prueba del habla - Consumo calórico en diferentes actividades

CURSO

Nutrición y deporte

Contenido temático

- Salud nutricional
 - Valoración general del estado de nutrición
 - Porcentaje de grasa de acuerdo al género, edad y actividad física. Medición de cintura
 - Estableciendo un programa realista de plan de alimentación y control del peso
 - Plan de alimentación sano en todo momento
 - Comiendo sanamente en fines de semana y días de fiesta
- Elaboración de un programa de acondicionamiento físico
 - Ejercicios de resistencia, fuerza y flexibilidad
 - Ejercicios de equilibrio y tronco central
 - Pruebas de aptitud física
 - Principios en un programa de entrenamiento
 - Seguimiento y ajustes del programa
 - Ganancia en la capacidad funcional
- Unidad 6. Temas seleccionados
 - Los principales mitos y realidades en alimentación
 - Antioxidantes, función y fuentes
 - Compra de alimentos
 - Preparación de alimentos sanos y prácticos
 - Importancia del desayuno
 - Hidratación. Bebidas deportivas
- Mantenimiento y perseverancia de la actividad física regular
 - Macro ciclo, mesociclo, micro ciclo
 - Ejercicios alternos
 - Ejercicio regular, úselo o piérdalo
 - Beneficios del ejercicio
- Recomendaciones de alimentación saludables
 - Comiendo en la oficina
 - Comidas en restaurantes
 - Épocas y ocasiones especiales
 - Muestras de menús estándares de lunes a viernes
 - Riesgos de dietas "comerciales"
- Creación de un programa de nutrición y actividad física exitoso.
 - Planeación de objetivos corto, mediano y largo plazo.
 - Integración de un programa de ejercicio y un plan de alimentación
 - Clase práctica. Confirmación del programa integrado de ejercicio y alimentación
 - Seguimiento diario y mensual del programa.
 - Conclusiones

Informes

Lic. Abraham Valverde
Tel. 59 50 40 00 Ext. 7160
ec.online@ibero.mx

La Universidad Iberoamericana se reserva el derecho de posponer o cancelar los programas. Todos los alumnos de la Dirección de Educación Continua quedan regidos por los reglamentos generales de la Universidad Iberoamericana, así como de los reglamentos particulares internos.