

DIPLOMADO

Nutrición y antropometría aplicada al deporte

Reseña del programa	Proporciona herramientas para evaluar atletas buscando determinar su estado de nutrición y de composición corporal, con la finalidad de prescribir dietas específicas según las necesidades y las actividades del deportista.
Cordinadora	Lic. Norma Elena Romero Gudiño
Currículum de la coordinadora	Licenciada en Nutrición, egresada de la UIA Ciudad de México. Especialista en Nutrición del Deporte y la Actividad Física. Nutrióloga responsable de los deportistas representativos de la UIA Ciudad de México y varios equipos de alto nivel competitivo. Jefa del Departamento de Nutrición de la Subdirección de Investigación y Medicina del Deporte de la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de la UNAM de 1982 a 1997. Consultas y asesorías particulares en el área de Nutrición aplicada al Deporte y Dietoterapia (nutrición Clínica). Miembro del equipo de Especialistas Deportivos Asociados, A.C.
Perfil de ingreso	Personas que requieran desarrollar, ampliar y / o actualizar sus habilidades y conocimientos sobre la temática de la salud, nutrición, antropometría y deporte. Dirigido a Nutriólogos y médicos especializados en el deporte.
Requisitos de admisión	<ul style="list-style-type: none"> · Currículum Vitae · Constancia de estudio · Carta de motivos, se describe cuales son las necesidades profesionales y la problemática a resolver al cursar el diplomado · Entrevista con el coordinador académico
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> · Evaluar el estado de nutrición y la composición corporal de un deportista · Diseñar la prescripción dietética de deportistas, para distintas etapas de entrenamiento, competencia de distintas disciplinas y niveles de entrenamiento y competitividad · Recomendar modificaciones alimentarias con el fin de incrementar el potencial de rendimiento del deportista
Contenido temático	<p>Módulo I</p> <p>INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN APLICADA AL DEPORTE</p> <p>Duración: 24 horas</p> <p>Problemática de la nutrición del deportista</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fundamentos de la alimentación en el deporte - Principales problemas con los que se enfrenta el especialista en área del deporte - Mitos más frecuentes en la nutrición del deportista - Factores que influyen en la alimentación del deportista - Introducción al deporte y actividad física - Beneficios de la actividad física sobre la calidad de vida y estado de salud del deportista - Deporte de Elite o alto rendimiento, recreativo, representativo: universitario, escolar

**DIPLOMADO****Nutrición y antropometría aplicada al deporte****Contenido temático****Módulo II****METABOLISMO ENERGÉTICO Y FISIOLÓGIA DEL EJERCICIO**

Duración: 24 horas

- Demandas del metabolismo energético durante el ejercicio
 - Dinámica celular para la producción de energía
 - Combustibles del músculo en el ejercicio
 - Fuentes de energía y substratos energéticos
 - Procesos bio-energéticos de la actividad física
- Introducción a la fisiología del ejercicio
- Cambios morfofuncionales del individuo que realiza actividad física regular, intensa o deporte
- Aplicación de la fisiología del ejercicio en los diferentes tipos de actividad físico-deportista
- Efectos de los factores ambientales en el rendimiento físico: temperatura, altura, humedad
- Evaluación médico deportiva o evaluación funcional del atleta

Módulo III**RECOMENDACIONES DE NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN DEL DEPORTISTA EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIA**

Duración: 24 horas

- Recomendaciones y requerimientos nutricionales para deportistas de distintas características, tipos e intensidades de entrenamiento y competencia. (Carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua)
- Hidratación y electrolitos
- Intervenciones dietéticas en los periodos de entrenamiento y competencia, variaciones de la alimentación e hidratación durante las diversas etapas de entrenamiento y competencia
- Alimentación en deportistas en distintas disciplinas deportivas

Módulo IV**EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA Y DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL DEL DEPORTISTA**

Duración: 24 horas

- Crecimiento y desarrollo
- Antropometría y somatotipología aplicada al deporte:
 - Generalidades de antropología física
 - Antropometría, descripción y técnica
 - Composición corporal, concepto y su evaluación
 - Somatotipología conceptos generales y su utilidad
 - Taller de la técnica antropométrica
 - Taller de estandarización antropométrica

DIPLOMADO**Nutrición y antropometría aplicada al deporte****Contenido temático****Módulo V****APOYOS ERGOGÉNICO PARA DEPORTISTAS, MITOS Y REALIDADES**

Duración: 24 horas

- Complementos y suplementos para deportistas definición, tipos e indicaciones
- Ventajas y desventajas; uso y abuso de apoyos ergogenicos en el desarrollo físico del deportista
- Recomendaciones para eventos especiales y distintos deportes
- Recomendaciones de algunas sustancias ergogénicas en el rendimiento deportivo
- Sustancias Doping relacionadas con la nutrición y la composición corporal de los deportistas
- Control de peso en atletas

Módulo VI**TEMAS SELECTOS DE NUTRICIÓN Y DEPORTE**

Duración: 24 horas

- Incidencia de trastornos de la conducta alimentaria en deportistas: anorexia, bulimia, comedores compulsivos
- Anemia del deportista: causas de la anemia del deportista. Consecuencias de la anemia del deportista
- Tratamiento de la anemia del deportista
- Amenorrea y osteoporosis relacionada con la actividad física y el deporte: causas, consecuencias, tratamiento.

Informes

Julio A. Martínez Castillo
Tel. 59.50.40.00 Ext. 7249, 7614
julio.martinez@ibero.mx

Coordinadora del área

Lic. Mónica Reyes Castro
Tel. 59.50.40.00 Ext. 7602
monica.reyes@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.