



DIPLOMADO EN

Nutrición aplicada al ejercicio y deporte



A DISTANCIA

ANÁHUAC
Educación Continua
MÉRIDA





PRESENTACIÓN DEL
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL
PROGRAMA

PLAN DE
ESTUDIOS

CLAUSTRO
ACADÉMICO



DIPLOMADO EN NUTRICIÓN APLICADA AL EJERCICIO Y DEPORTE

OBJETIVO DEL DIPLOMADO

Aplica el proceso de atención nutricia en atletas recreativos y de alto rendimiento basándose en la mejor evidencia científica disponible, coadyuvando así al logro de los objetivos de rendimiento deportivo.

SOBRE LA
ANÁHUAC MAYAB

PROCESO DE
INSCRIPCIÓN

CONTACTO



¿POR QUÉ ESTUDIAR ESTE PROGRAMA?

El campo de la nutrición aplicada al deporte está en constante evolución debido al aumento del rendimiento de atletas, la creciente evidencia científica y la aparición de nuevas estrategias y productos. Este diplomado proporciona la evidencia científica más reciente a través de la experiencia de expertos, capacitando a los alumnos para aplicar atención nutricional avanzada y efectiva en el deporte.

¿QUÉ APRENDERÁS?

Al finalizar el diplomado podrás realizar evaluación del estado nutricional específica para atletas recreativos y de alto rendimiento, emitir diagnósticos nutricionales y realizar intervenciones nutricionales basadas en las necesidades del atleta y en la mejor evidencia científica disponible.

¿PARA QUIÉN ES ESTE PROGRAMA?



Dirigido a licenciados en nutrición, pasantes de nutrición y estudiantes de último año de esta licenciatura.

**Con previa entrevista a: médicos del deporte, médicos generales y pasantes de medicina con ocupaciones relacionadas con el ejercicio y el deporte. También para cultores físicos, licenciados en educación física y entrenadores deportivos.*



COMPETENCIAS A DESARROLLAR



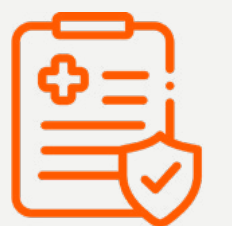
Evaluación del estado nutricional de atletas recreativos y de alto rendimiento empleando los indicadores más apropiados.



Diseño de planes de alimentación personalizados, considerando las características del deporte practicado y los objetivos a alcanzar.



Diseño de protocolos de suplementación en función de las características del atleta, del deporte y del objetivo a alcanzar.



Educación en nutrición deportiva dirigida a atletas, padres de familia y equipo multidisciplinario.





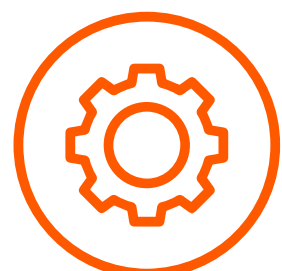
PRESENTACIÓN DEL
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL
PROGRAMA

PLAN DE
ESTUDIOS

CLAUSTRO
ACADÉMICO

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA



MODALIDAD:
A DISTANCIA



NIVEL:
INTERMEDIO



HORARIO:
**LUNES DE 18:00 A 22:00 HRS Y
MIÉRCOLES DE 18:00 A 22:00 HRS**



DURACIÓN:
6 MESES



MÓDULOS:
8 MÓDULOS



INVERSIÓN:
**INSCRIPCIÓN: \$4,000 Y 6
COLEGIATUAS DE \$4,000 MXN**

SOBRE LA
ANÁHUAC MAYAB

PROCESO DE
INSCRIPCIÓN

CONTACTO





PLAN DE ESTUDIOS

Módulo 1:

FUNDAMENTOS DE FISIOLOGÍA Y BIOQUÍMICA DEL EJERCICIO.

- Conceptos básicos, evaluación de la actividad física, recomendaciones de actividad física, examen pre participativo.
- Adaptaciones y respuestas cardiovasculares, hormonales y musculoesqueléticas al ejercicio
- Metabolismo durante el ejercicio
- Evaluación morfofuncional

Módulo 2:

EVALUACIÓN DEL ESTADO DE NUTRICIÓN DE ATLETAS.

- Evaluación de la composición corporal en el deportista
- Indicadores bioquímicos y clínicos en el deporte
- Evaluación dietética
- Evaluación del uso de suplementos deportivos
- Principales diagnósticos nutricios en el deportista

Módulo 3:

PSICOLOGÍA DEPORTIVA APLICADA A LA NUTRICIÓN.

- Personalidad y motivación en el deporte
- Emociones y alimentación
- Herramientas para la adherencia al plan de alimentación
- Prevención de TCA en el deporte

Módulo 4:

NUTRICIÓN EN LOS DEPORTES DE RESISTENCIA Y ULTRA RESISTENCIA.

- Características relevantes de los deportes de resistencia y ultra resistencia
- Estrategias de hidratación y enfriamiento en deportes de resistencia y ultra resistencia
- Recomendaciones de macro y micro nutrientes
- Carga de hidratos de carbono
- Principales suplementos para los deportes de resistencia y ultra resistencia: geles deportivos, bebidas deportivas, electrolitos, nitratos, cafeína.
- Resolución de caso



Módulo 5:

NUTRICIÓN EN LOS DEPORTES DE FUERZA Y POTENCIA.

- Características relevantes de los deportes de fuerza y potencia
- Recomendaciones de macro y micro nutrimentos
- Principales suplementos para los deportes de fuerza y potencia: proteínas, creatina, aminoácidos.
- Mitos y realidades de los esteroides anabólicos androgénicos
- Estrategias nutricionales específicas para el fisicoculturismo
- Resolución de caso

Módulo 6:

NUTRICIÓN EN LOS DEPORTES DE CONJUNTO E INTERMITENTES.

- Características relevantes de los deportes de conjunto
- Recomendaciones de macro y micro nutrimentos
- Principales suplementos para los deportes de conjunto: bicarbonato de sodio, b-alanina, cafeína.
- Estrategias para la recuperación de lesiones deportivas.
- Resolución de caso

Módulo 7:

NUTRICIÓN EN LOS DEPORTES DE COMBATE.

- Características relevantes de los deportes de combate
- Recomendaciones de macro nutrimentos y micro nutrimentos
- Principales suplementos para los deportes de combate: bicarbonato de sodio, cafeína, precursores de óxido nítrico, comidas líquidas.
- Estrategias nutricionales para el ajuste de peso: establecimiento de metas, plan de alimentación, plan de recuperación post pesaje.
- Resolución de caso

Módulo 8:

PRESENTACIÓN DE CASOS.

- Lineamientos para presentar el caso final
- Agenda de espacios para la presentación de casos



PRESENTACIÓN DEL
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL
PROGRAMA

PLAN DE
ESTUDIOS

CLAUSTRO
ACADÉMICO

CLAUSTRO ACADÉMICO



DR. ANDRÉ SULUB HERRERA.

Médico cirujano egresado de la UADY, Especialista en medicina del deporte por la UADY, certificado ante la CONAMEDE. Maestro en gerontología social.

Trabajó como coordinador de la licenciatura en cultura física y entrenamiento deportivo de la Universidad Modelo, y fue jefe del departamento de Medicina y Ciencias Aplicadas del Instituto del Deporte del Estado de Yucatán.

Actualmente es responsable de campos clínicos en el Centro de Estudios Clínicos Anáhuac Mayab, además de impartir consulta privada de especialidad en medicina del deporte y atención de adultos mayores.

**SOBRE LA
ANÁHUAC MAYAB**

**PROCESO DE
INSCRIPCIÓN**

CONTACTO

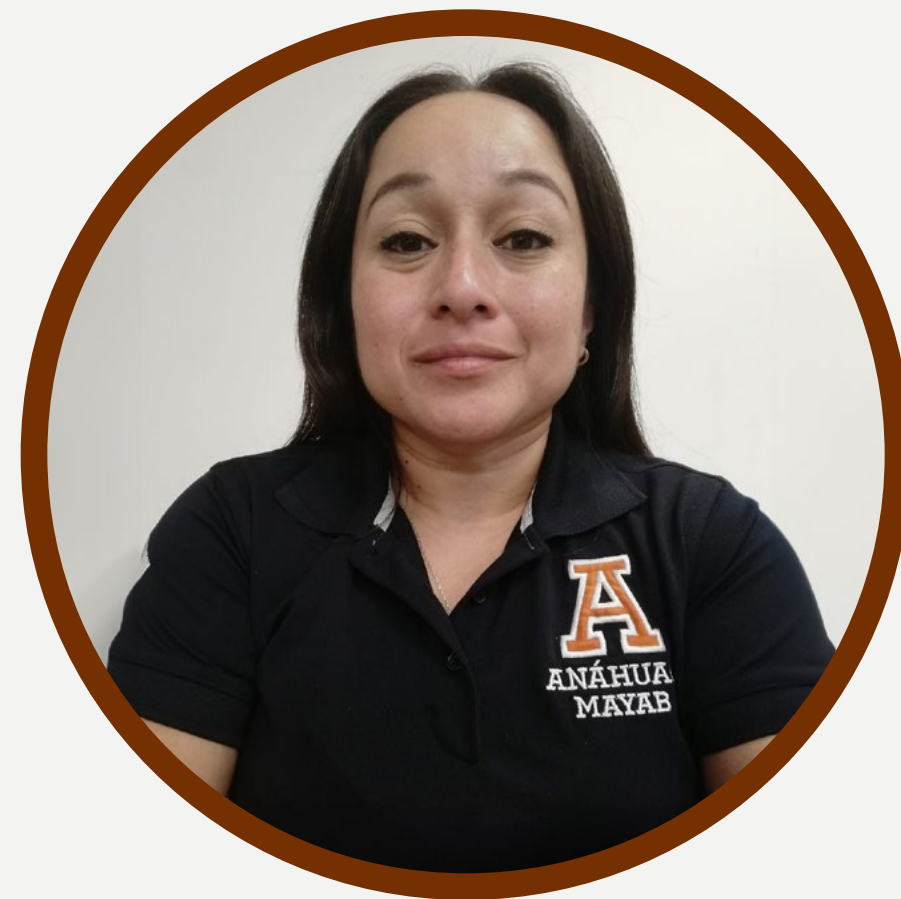


PRESENTACIÓN DEL
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL
PROGRAMA

PLAN DE
ESTUDIOS

CLAUSTRO
ACADÉMICO



DRA. ANGELA PATRICIA BACELIS RIVERO, NC.

Licenciada en Nutrición, Maestra en Nutrición en el ejercicio físico y Deporte, Doctora en Ciencias de la Cultura Física. Antropometrista ISAK nivel 3. Nutrióloga certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos.

Fue presidenta y miembro de la mesa directiva del Colegio Mexicano de Nutriólogos Capítulo Yucatán. Nutrióloga, atleta, apasionada de la nutrición basada en evidencia y convencida de que la actualización constante es la mejor terapia para el paciente.

Trabajó 9 años en el Instituto del Deporte del Estado de Yucatán, como nutrióloga de las selecciones de levantamiento de pesas, atletismo y judo. Acumula más de 10 años de experiencia en consulta privada y es profesora de tiempo completo de la Escuela de Nutrición de la Universidad Anáhuac Mérida.

**SOBRE LA
ANÁHUAC MAYAB**

**PROCESO DE
INSCRIPCIÓN**

CONTACTO



PRESENTACIÓN DEL
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL
PROGRAMA

PLAN DE
ESTUDIOS

CLAUSTRO
ACADÉMICO



DR. OMAR SOLÍS BRICEÑO

Profesor en la Universidad Anáhuac Mayab y psicólogo en la Liga Infantil y Juvenil de Béisbol Yucatán A.C.

Licenciado en psicología por la UADY, Maestro en psicología aplicada al deporte por la UADY. Doctor en ciencias de la cultura física por la UACH.

Trabajó como psicólogo deportivo en el Instituto del Deporte del Estado de Nuevo León y fue coordinador de la Maestría en psicología aplicada al deporte de la UADY.

SOBRE LA
ANÁHUAC MAYAB

PROCESO DE
INSCRIPCIÓN

CONTACTO

A photograph of a modern building with a large, stylized 'A' logo on its facade. The logo is white and has the word 'AY' partially visible below it. Three students are walking past the building, their figures blurred to suggest motion. The student on the left is wearing a dark jacket and a backpack. The two students on the right are wearing light-colored shirts and blue jeans, also with backpacks. The foreground is a green lawn, and the sky is a pale, overcast grey.

“GRANDES LÍDERES Y
MEJORES PERSONAS”



PRESENTACIÓN DEL
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL
PROGRAMA

PLAN DE
ESTUDIOS

CLAUSTRO
ACADÉMICO



SOBRE LA UNIVERSIDAD ANÁHUAC MAYAB

Con más de 35 años de historia, en la **Universidad Anáhuac Mayab** hemos realizado un trabajo constante para ofrecerte los mejores programas educativos de la región, creando contenido que responda a las necesidades de nuestra sociedad.

Nuestros programas de **Educación Continua** no son la excepción, diplomados, talleres y cursos en sus diversas modalidades diseñados para ser prácticos, ágiles y accesibles que complementarán tu perfil profesional brindándote conocimientos de alto valor y relaciones humanas para tu crecimiento.

Conoce nuestras Certificaciones.

Miembros de:

uni>ersia



Acreditados por:



FIMPES

SOBRE LA
ANÁHUAC MAYAB

PROCESO DE
INSCRIPCIÓN

CONTACTO



PRESENTACIÓN DEL
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL
PROGRAMA

PLAN DE
ESTUDIOS

CLAUSTRO
ACADÉMICO

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

1



Entra a nuestra página:

[merida.anahuac.mx
/educacion-continua](https://merida.anahuac.mx/educacion-continua)



2



**Encuentra el programa de
tu preferencia.**

3



Clic al botón «**Aplicar a programa**»,
el cual te redireccionará a nuestra
plataforma de pagos.

5



**Realiza el pago de tu inscripción
al programa educativo.**

4



Crea tu cuenta con los datos: **Nombre,
correo electrónico y teléfono.**

SOBRE LA
ANÁHUAC MAYAB

PROCESO DE
INSCRIPCIÓN

CONTACTO

CONTACTO



WA/ (999) 331 8786

TEL/ (999) 942 4800

MAIL/ posgrado.merida@anahuac.mx

WEB/ merida.anahuac.mx/educacion-continua

Continúa tu

crecimiento profesional

ANÁHUAC
Educación Continua
MÉRIDA