ANÁHUAC MAYAB
Educación Continua

DIPLOMADO EN

Nutrición Aplicada al Ejercicio y Deporte

A DISTANCIA

DIPLOMADO EN NUTRICIÓN APLICADA AL EJERCICIO Y DEPORTE

OBJETIVO DEL DIPLOMADO

Desarrollarás habilidades para aplicar estrategias nutricionales efectivas en atletas de diferentes disciplinas, basadas en la mejor evidencia científica, para mejorar su rendimiento deportivo.

¿POR QUÉ ESTUDIAR ESTE PROGRAMA?

Aprenderás a diseñar planes nutricionales individualizados que mejoren el desempeño de atletas recreativos y de alto rendimiento, trabajando con herramientas prácticas y contenido actualizado.

Contarás con profesores de amplia experiencia en el campo de la nutrición deportiva, quienes te guiarán en el análisis de casos reales. Además, el programa está diseñado para profundizar en el proceso de cuidado nutricio, otorgándote un gran valor como profesional de la nutrición y permitiéndote destacarte en un área clave del rendimiento deportivo.

¿QUÉ APRENDERÁS?

- Diseñar estrategias nutricionales específicas para diferentes tipos de deportes.
- Evaluar el estado nutricio de atletas mediante herramientas avanzadas.
- Aplicar conocimientos actualizados en fisiología, psicología y bioquímica del ejercicio.
- Crear protocolos de suplementación personalizados basados en evidencia científica.
- Promover la adherencia a planes alimenticios en atletas.

40 ANIVERSARIO

¿PARA QUIÉN ES ESTE PROGRAMA?

- Licenciados, pasantes y estudiantes de último año en Nutrición
- Médicos del deporte, médicos generales y pasantes de medicina interesados en ejercicio y deporte (previa entrevista)

Requisitos:

- Conocimientos básicos sobre nutrición, como características generales de los macro y micro nutrimentos, y diseño básico de menús
- Deseable: brindar consulta de nutrición para deportistas recreativos o de alto rendimiento

COMPETENCIAS A DESARROLLAR

Evaluar el estado nutricio de atletas con herramientas avanzadas.

Diseñar estrategias alimenticias personalizadas para diferentes deportes.

Implementar protocolos de suplementación específicos.

HABILIDADES A DESARROLLAR

- Creación de protocolos de suplementación
- Manejo de herramientas psicológicas
- Análisis bioquímico y fisiológico

ROLES DE TRABAJO A ASPIRAR:

Consultoría nutricional privada para:

- Personas interesadas en alcanzar objetivos relacionados con ejercicio físico y/o composición corporal.
- Equipos deportivos como fútbol, baloncesto, entre otros.
- Deportistas individuales, incluyendo corredores, nadadores, pesistas, entre otros.
- Miembros de equipos multidisciplinarios en clubes profesionales de fútbol, béisbol, entre otros.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

MODALIDAD:
A distancia

NIVEL:
Intermedio

HORARIO:
Miércoles y viernes de 18:00 a 22:00 hrs

DURACIÓN:
144 horas
(6 meses)

MÓDULOS:
6 módulos

INVERSIÓN:
Inscripción de $3,000 y 6 colegiaturas de $3,500 MXN

40 ANIVERSARIO

PLAN DE ESTUDIOS

MÓDULO 1

Psicología deportiva aplicada a la nutrición

1.1. Conceptos básicos: actividad física, ejercicio, deporte
1.2. Personalidad y motivación en el deporte
1.3. Emociones y alimentación
1.4. Herramientas para la adherencia al plan de alimentación
1.5. Prevención de TCA en el deporte
1.6. Gestión del retiro deportivo

MÓDULO 2

Fundamentos de fisiología y bioquímica del ejercicio

2.1. Conceptos básicos, evaluación de la actividad física, recomendaciones de actividad física
2.2. Examen pre participativo
2.3. Adaptaciones y respuestas cardiovasculares al ejercicio
2.4. Adaptaciones y respuestas hormonales y musculoesqueléticas al ejercicio
2.5. Metabolismo durante el ejercicio
2.6. Evaluación morfofuncional

MÓDULO 3

Evaluación del estado de nutrición de atletas

3.1. Evaluación de la composición corporal en el deportista
3.2. Indicadores bioquímicos en el deporte
3.3. Indicadores clínicos en el deporte
3.4. Evaluación dietética
3.5. Evaluación del uso de suplementos deportivos
3.6. Principales diagnósticos nutricios en el deportista

MÓDULO 4

Nutrición en los deportes de fuerza y potencia

4.1. Características relevantes de los deportes de fuerza y potencia
4.2. Recomendaciones de macro y micro nutrimentos para los deportes de fuerza y potencia
4.3. Principales suplementos para los deportes de fuerza y potencia: proteínas, creatina, aminoácidos
4.4. Mitos y realidades de los esteroides anabólicos androgénicos
4.5. Características relevantes del fisicoculturismo
4.6. Estrategias nutricionales específicas para el fisicoculturismo

MÓDULO 5

Nutrición en los deportes de resistencia y equipo

5.1. Características relevantes de los deportes de resistencia y ultra resistencia
5.2. Estrategias de hidratación y enfriamiento en deportes de resistencia y ultra resistencia
5.3. Recomendaciones de macro y micro nutrimentos: carga de hidratos de carbono, principales suplementos para los deportes de resistencia y ultra resistencia: geles deportivos, bebidas deportivas, electrolitos, nitratos, cafeína
5.4. Características relevantes de los deportes de conjunto
5.5. Recomendaciones de macro y micro nutrimentos y principales suplementos para los deportes de conjunto: bicarbonato de sodio, b-alanina, cafeína
5.6. Estrategias para la recuperación de lesiones deportivas

MÓDULO 6

Nutrición en los deportes de combate y arte competitivo

6.1. Características relevantes de los deportes de combate
6.2. Recomendaciones de macro nutrimentos y micro nutrimentos y principales suplementos para los deportes de combate: bicarbonato de sodio, cafeína, precursores de óxido nítrico, comidas líquidas
6.3. Estrategias nutricionales para el ajuste de peso: establecimiento de metas, plan de alimentación, plan de recuperación post pesaje
6.4. Características relevantes de los deportes de arte competitivo
6.5. Recomendaciones de macro nutrimentos y micro nutrimentos y principales suplementos para los deportes de arte competitivo
6.6. Prevención de TCA en los deportes de arte competitivo

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.

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 en la Escuela de Nutrición de la Universidad Anáhuac Mérida.

DRA. ANA LAURA DURÁN SUÁREZ

Licenciada en Nutrición, Maestra en Actividad Física y Deporte por la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL) y Doctora en Ciencias de la Cultura Física por la misma institución. Antropometrista ISAK nivel 2.

Actualmente, es nutrióloga en el Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte (INDE) de Nuevo León y docente a nivel pregrado en la Universidad del Valle de México. También es miembro del Sistema Nacional de Investigadores.

Ha trabajado con atletas de luchas asociadas, levantamiento de pesas, box, karate, judo, así como con peleadores de artes marciales mixtas y Muay Thai, tanto a nivel amateur como profesional. Fue nutrióloga de la Selección Mexicana de Basquetbol Femenil (U-15, U-16 y U-17), participando en el Campeonato FIBA Américas y el Campeonato Mundial FIBA. Además, es ponente en cursos, talleres, conferencias y diplomados relacionados con nutrición deportiva, composición corporal e hidratación.

SOBRE LA UNIVERSIDAD ANÁHUAC MAYAB

Con más de **40 años de trayectoria**, en la **Universidad Anáhuac Mayab** hemos trabajado de manera constante para ofrecerte los mejores programas educativos en la región, diseñando contenidos que responden a las demandas actuales de nuestra sociedad.

Nuestros programas de **Educación Continua** incluyen una amplia variedad de opciones que abarcan desde conocimientos técnicos en áreas especializadas hasta el desarrollo de habilidades blandas, como liderazgo, comunicación y trabajo en equipo, asegurando que complementes tu perfil profesional con herramientas de alto valor y conexiones que impulsarán tu crecimiento personal y profesional.

Conoce nuestras Certificaciones.

Miembros de:

universia

edX

Acreditados por:

FIMPES

40 ANIVERSARIO

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

1. Entra a nuestra página: 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.
4. Crea tu cuenta con los datos: **Nombre, correo electrónico y teléfono.**
5. **Realiza el pago de tu inscripción** al programa educativo.

ANÁHUAC MAYAB
Educación Continua

CONTACTO

GENESIS UICAB

WA/ (999) 331 8786
TEL/ (999) 942 4800 **EXT:** 1623
MAIL/ **genesis.uicab**@anahuac.mx
WEB/ merida.anahuac.mx**/educacion-continua**

Continúa tu
crecimiento profesional