



ANÁHUAC MAYAB
Educación Continua

Integra **fisiología, psicología y nutrición** para resultados medibles en rendimiento.

DIPLOMADO EN **NUTRICIÓN APLICADA AL EJERCICIO Y DEPORTE**



A DISTANCIA



PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

PRESENTACIÓN
DEL PROGRAMA

DETALLES
DEL PROGRAMA

PLAN DE
ESTUDIOS

CLAUSTRO
ACADÉMICO

PROCESO DE
INSCRIPCIÓN

OBJETIVO DEL DIPLOMADO

Aplica el proceso de atención nutricia en atletas recreativos y de alto rendimiento, basándote en la mejor evidencia científica disponible, para potenciar el logro de sus objetivos de rendimiento deportivo.

¿POR QUÉ ESTUDIAR ESTE PROGRAMA?

La nutrición deportiva se transforma rápidamente debido al incremento en el rendimiento de atletas y la creciente evidencia científica, lo que obliga al profesional a mantenerse en constante actualización. Este programa otorga un valor diferencial al estar enfocado en el Proceso de Atención Nutricia (PAN) y complementado con formación en fisiología y psicología del ejercicio, lo cual le permite ofrecer una atención integral, individualizada y basada en la mejor evidencia científica.



ANÁHUAC MAYAB
Educación Continua

LO QUE APRENDERÁS EN ESTE DIPLOMADO



FORMACIÓN INTEGRAL

Contarás con una formación integral de fisiología y psicología del ejercicio que te permitirán aproximarte al paciente de una forma más integral.



PROCESO DE ATENCIÓN NUTRICIA

Utilizarás el Proceso de Atención Nutricia (PAN) aplicado al ejercicio y deporte, lo cual promueve un servicio individualizado y de calidad.



RESOLUCIÓN DE CASOS CLÍNICOS

Practicarás la atención nutricia de atletas mediante la resolución de casos clínicos, guiado siempre por expertos en el área.



ESTRATEGIAS NUTRICIONALES

Revisarás la información más actual con respecto al uso de suplementos y estrategias nutricionales.



PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

PRESENTACIÓN
DEL PROGRAMA

DETALLES
DEL PROGRAMA

PLAN DE
ESTUDIOS

CLAUSTRO
ACADÉMICO

PROCESO DE
INSCRIPCIÓN



¿PARA QUIÉN ES ESTE PROGRAMA?

Dirigido a:

Licenciados en nutrición, pasantes de nutrición y estudiantes de último año de esta licenciatura.

Médicos del deporte, médicos generales y pasantes de medicina con ocupaciones relacionadas con el ejercicio y el deporte, previa entrevista.



ANÁHUAC MAYAB
Educación Continua

COMPETENCIAS A DESARROLLAR



Evaluar el estado nutricional de atletas recreativos y de alto rendimiento empleando los indicadores más apropiados.



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



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



DETALLES DEL PROGRAMA

PRESENTACIÓN
DEL PROGRAMA

DETALLES DEL
PROGRAMA

PLAN DE
ESTUDIOS

CLAUSTRO
ACADÉMICO

PROCESO DE
INSCRIPCIÓN



Modalidad:

A distancia



Nivel:

Intermedio



Horario:

Martes y jueves de 18:00 a 22:00 hrs.



Duración:

144 horas (5.5 meses)



Módulos:

6 módulos



Inversión:

Inscripción \$4,000 y 5 colegiaturas de \$4,000 MXN



ANÁHUAC MAYAB
Educación Continua

M1

Fundamentos de fisiología y bioquímica del ejercicio

- 1.1. Conceptos básicos, evaluación de la actividad física, recomendaciones de actividad física
- 1.2. Examen pre participativo
- 1.3. Adaptaciones y respuestas cardiovasculares al ejercicio
- 1.4. Adaptaciones y respuestas hormonales y musculoesqueléticas al ejercicio
- 1.5. Metabolismo durante el ejercicio
- 1.6. Evaluación morfofuncional

M2

Psicología deportiva aplicada a la nutrición

- 2.1. Conceptos básicos: actividad física, ejercicio, deporte
- 2.2. Personalidad y motivación en el deporte
- 2.3. Emociones y alimentación
- 2.4. Herramientas para la adherencia al plan de alimentación
- 2.5. Prevención de TCA en el deporte
- 2.6. Gestión del retiro deportivo



M3

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

M4

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



M5

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



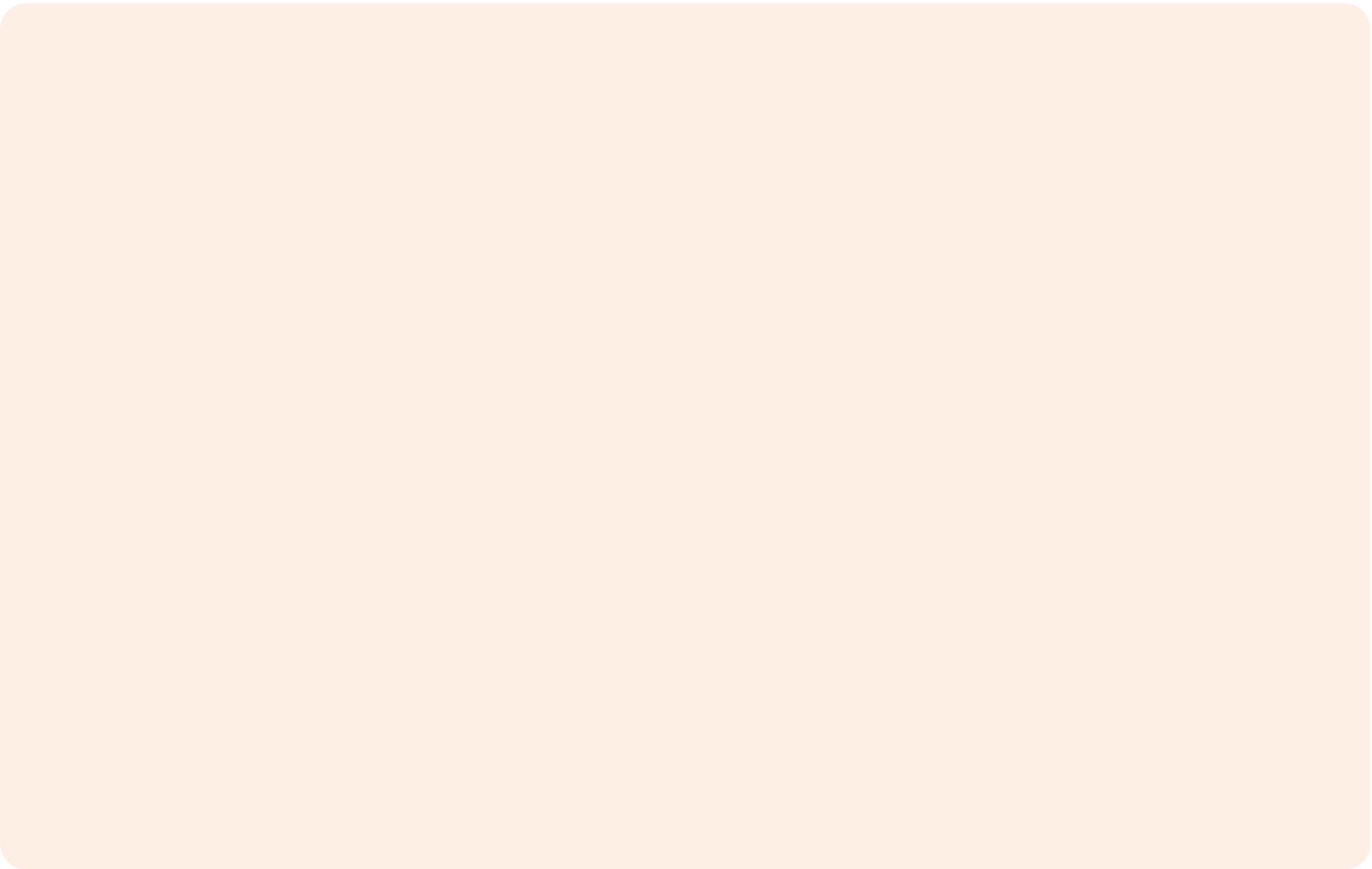
M6

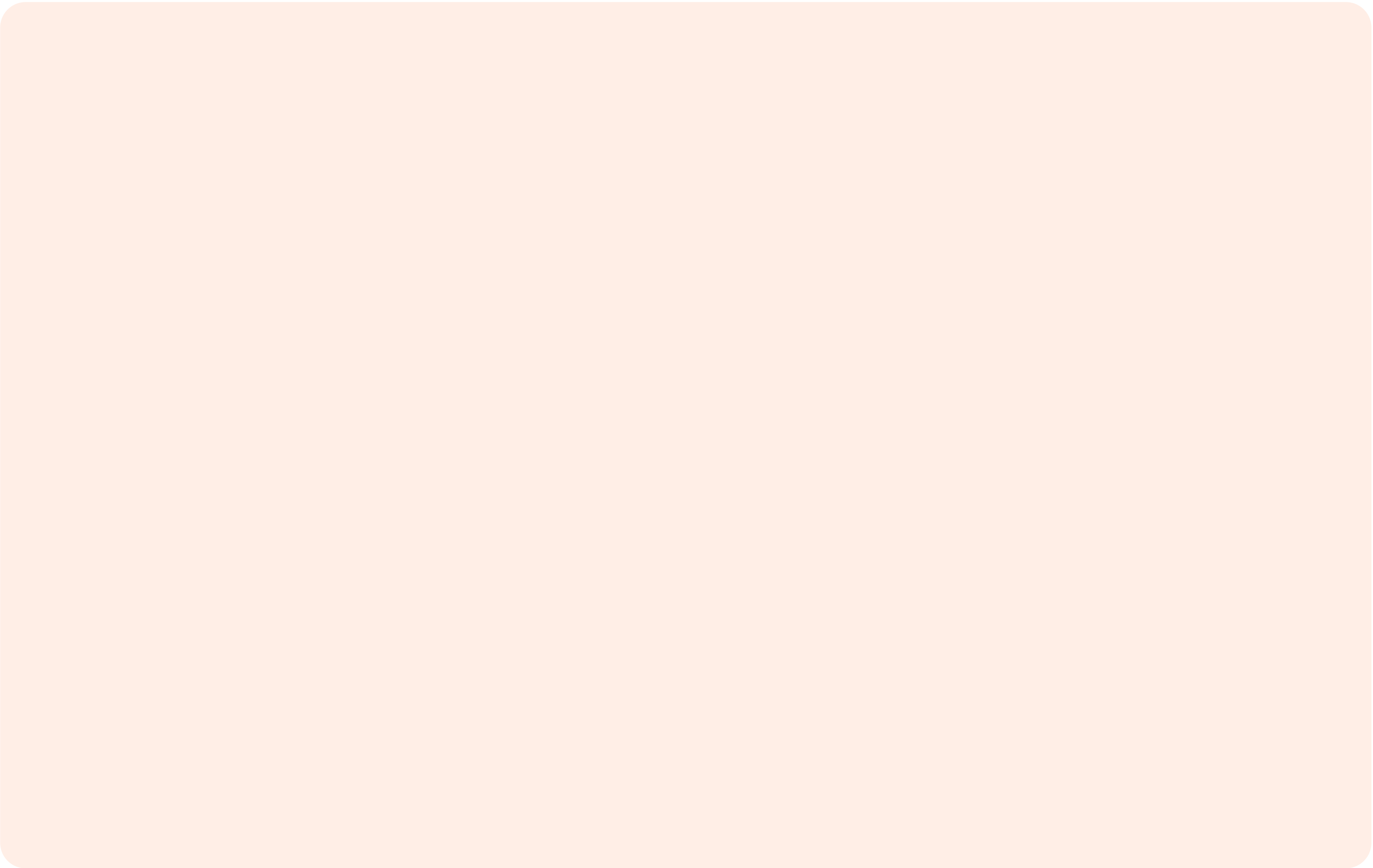
Nutrición en los deportes de combate y arte competitivo

- 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







SOBRE LA 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:

uni>ersia



Acreditados por:



FIMPES

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

PRESENTACIÓN
DEL PROGRAMA

DETALLES DEL
PROGRAMA

PLAN DE
ESTUDIOS

CLAUSTRO
ACADÉMICO

PROCESO DE
INSCRIPCIÓN

1

Entra a nuestra página:
merida.anahuac.mx
/educacion-continua



2

**Encuentra el
programa** de
tu preferencia.

3

**Clic al botón
«Inscríbete
ahora»**, 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.

/educacion-co



Selecciona... ▾



Inscríbete ahora



Nombre



Pagar



ANÁHUAC MAYAB
Educación Continua

Continúa tu
**crecimiento
profesional**



ANÁHUAC MAYAB
Educación Continua



GENESIS UICAB



TEL/ (999) 942 48 00 **EXT/** 1623



MAIL/ genesis.uicab@anahuac.mx



WEB/ merida.anahuac.mx/educacion-continua