

**Subdirección de Investigación, Innovación y Posgrado
Coordinación de Educación Continua**

**V Diplomado en Nutrición Deportiva
Programa**

Módulo	Semana	Sesión	Fecha	Tema	
Módulo I: Aspectos culturales, fisiológicos, metabólicos, genéticos, en la nutrición, actividad física y deporte	1	1	7	Agosto	Tema 1. Introducción a la Nutrición Deportiva
		2	8		Tema 2. Fundamentos del entrenamiento deportivo y actividad física
		3	9		Tema 3. Cultura de la actividad física para la salud
		4	11		Tema 4. Célula muscular como unidad funcional, fibras musculares, contracción y fatiga
			12		Asesoría en línea
		5	13		Asesoría en línea
	6	14	Plenaria con ponentes		
	2	7	15	Tema 5. Condiciones endocrinas y el ejercicio (fisiología del ejercicio)	
		8	16	Tema 6. Condicionantes genéticas y el ejercicio	
		9	18	Tema 7. Metabolismo de los Macronutrientes y Micronutrientes: aerobio & anaerobio	
		10	19	Asesoría en línea	
		11	20	Asesoría en línea	
12		21	Plenaria con ponentes		

Módulo	Semana	Sesión	Fecha		Tema			
Módulo II: Nutrición y alto rendimiento	3	13	22	Agosto	Tema 8. Hábitos dietéticos en los deportistas			
		14	23		Tema 9. Nutrición y su impacto en la composición corporal en el ejercicio			
		15	25		Tema 10. Rendimiento físico con base a los ciclos circadianos			
		16	26		Asesoría en línea			
		17	27		Asesoría en línea			
		18	28		Plenaria con ponentes			
	4	19	29	Septiembre	Tema 11. Importancia de manejo de frecuencia cardíaca e intensidad del ejercicio para el efecto en composición corporal			
		20	1		Tema 12. Dietas modificadas en carbohidratos y su impacto en la composición corporal			
		21	2		Asesoría en línea			
		22	3		Asesoría en línea			
		23	4		Plenaria con ponentes			
		Módulo III: Antropométrica	5		24	5	Septiembre	Tema 13. Protocolo de marcaje corporal y puntos anatómicos
					25	6		Tema 14. Perfil Restringido y completo
					26	8		Asesoría en línea
27	9			Asesoría en línea				
28	11			Plenaria con ponentes				
6	29		12	Tema 15. Taller de composición corporal				
	30		13	Tema 16. Cálculo y utilidad de variables antropométricas				
	31	15	Asesoría en línea					
	32	17	Asesoría en línea					
	33	18	Plenaria con ponentes					

Módulo	Semana	Sesión	Fecha	Tema	
Módulo IV: Ayudas ergogénicas, soporte nutricional y no nutricional	7	34	19	Septiembre	Tema 17. Modelos de Dietas: recomendaciones, antes, durante y después de la competición
		35	20		Tema 18. Etiquetado nutrimental en deportistas
		36	22		Tema 19. Nutracéutico, fitoquímicos, prebióticos, probióticos y simbióticos: terapia nutricional funcional
		37	23		Asesoría en línea
		38	24		Asesoría en línea
		39	25		Plenaria con ponentes
	8	40	26	Octubre	Tema 20. Descripción, clasificación y regulación de los suplementos alimenticios
		41	27		Tema 21. Fitoterapia aplicada
		42	29		Asesoría en línea
		43	30		Asesoría en línea
		44	2		Plenaria con ponentes
	9	45	3	Tema 22. Descripción, uso y aplicación de los suplementos más utilizados en la salud y el rendimiento deportivo	
		46	4	Tema 23. Hidratación y bebidas deportivas	
		47	6	Asesoría en línea	
		48	7	Asesoría en línea	
		49	9	Plenaria con ponentes	
	Módulo V: Competencia, dopaje, reglas	10	50	10	Octubre
51			11	Tema 25. Efectividad, seguridad y beneficios de los suplementos y ayudas ergogénicas	
52			13	Tema 26. Papel de coach, nutriólogo y médico en el rendimiento deportivo	
53			14	Asesoría en línea	
54			15	Asesoría en línea	
55			16	Plenaria con ponentes	
11		56	17	Tema 27. Utilización de suplementación en el deporte	
		57	18	Tema 28. Taller de Suplementación	
		58	20	Asesoría en línea	
		59	21	Asesoría en línea	
		60	23	Plenaria con ponentes	

Módulo	Semana	Sesión	Fecha		Tema
Módulo VI: Ciencias aplicadas en la nutrición deportiva y estudios de casos.	12	61	24	Octubre	Tema 29. Aspectos psicológicos que interfieren con la actividad física, el alto rendimiento y sus lesiones
		62	25		Tema 30. Experiencias en el alto rendimiento
		63	27		Tema 31. Etapas de la vida y actividad física
		64	28		Asesoría en línea
		65	29		Asesoría en línea
		66	30		Plenaria con ponentes
	13	67	31	Noviembre	Tema 32. Trastornos alimentarios en el deporte
		68	1		Tema 33. Patologías y actividad física (casos)
		69	3		Tema 34. Experiencias aplicadas de egresado del Diplomado de Nutrición Deportiva
		70	4		Asesoría en línea
		71	5		Asesoría en línea
		72	6		Plenaria con ponentes