



**INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS  
DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS**

**TEMARIO DEL TALLER EN  
COMPLEMENTACIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA**

# COMPLEMENTACIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA



## INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el desarrollo integral del promotor de la salud para el abordaje y análisis de la industria de la suplementación y complementación alimenticia en el deporte.

## OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno al ámbito de la suplementación y complementación deportiva.
- Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva entorno al uso de suplementos y complementos deportivos.

## ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Desarrollo de apuntes y esquemas durante cada sesión
- Uso de diapositivas y material bibliografía a lo largo de cada sesión.
- Periodos de tiempo asignados resolver dudas al término de cada tema o sesión.

## EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

- Examen teórico al término del curso.....50%
- Examen práctico al término del curso.....50%

MODALIDA: <b>Taller</b>		NOMBRE: <b>Suplementación y Complementación Deportiva</b>	
No.	CONTENIDOS		CARGA HORARIA
<b>1</b>	<b>Antecedentes</b>		0.5
1.1	Historia en la medicina		
1.2	Historia en la nutrición		
1.3	Historia en la práctica deportiva		
1.4	Introducción al "Anabolic Drive"		
1.5	Instituciones reguladoras F.D.A. W.A.D.A. y E.M.A		
<b>2</b>	<b>Fundamentos biológicos</b>		0.5
2.1	Potencial de hidrogeno (PH)		
2.2	Radicales libres		
2.3	Metabolismo		
2.3.1	Anabolismo		
2.3.2	Catabolismo		
2.3.3	Termogénesis		
2.3.4	Lipogénesis		
2.3.5	Gluconeogénesis		
2.3.6	Fosfogénesis		
2.3.7	Glucólisis		
2.3.8	Lipólisis		
2.3.9	Transaminación		
2.3.10	Fases de sueño y REM		
<b>3</b>	<b>Fundamentos nutricionales</b>		1.0
3.1	Nutrimento		
3.1.1	Hidratos de carbono		
3.1.2	Proteínas		
3.1.3	Lípidos		
3.1.4	Vitaminas		
3.2	Nutriente (Minerales esenciales)		
<b>4</b>	<b>Conceptos</b>		
4.1	Doping		
4.2	Suplementos		
4.3	Complementos		
4.4	Ergogénicos		



4.5	Adaptógenos		2.0
4.6	Anabólicos no hormonales		
4.7	Anti-Catabólicos		
4.8	Anti-Oxidantes		
4.9	Extractos herbales		
4,10	Nutracéuticos		
4.11	Termogénico		
4.12	Meal Replacement (Sustitutos de comida)		
4.13	Gainers		
4.14	Lipocinetico		
4.14.1	<i>Lipotrópico</i>		
4.14.2	<i>Lipolítico</i>		
4.14.3	<i>Anti-lipogénico</i>		
4.15	Pre-Workout		
4.16	Post-Workout		
<b>5</b>	<b>Proteínas y aminoácidos específicos</b>		1.0
5.1	Suero de leche		
5.2	Caseinato		
5.3	Lecitina de soya		
5.4	Miosina		
5.5	Albumina		
5.6	BCAA's		
5.7	Glutamina		
5.8	Taurina		
5.9	Arginina		
5,10	Ornitina		
5.11	HMB ( $\beta$ -Hidroxi- $\beta$ Metilbutirato)		
5.12	Monohidrato de Creatina		
<b>Total de Horas</b>			5.0

