



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

**TEMARIO DEL DIPLOMADO 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: Diplomado		NOMBRE: Suplementación y Complementación Deportiva	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
1	Antecedentes	2.0	
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		
2	Fundamentos biológicos	2.0	
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		
3	Fundamentos nutricionales	2.0	
3.1	Nutrimiento		
3.1.1	Hidratos de carbono		
3.1.2	Proteínas		
3.1.3	Lípidos		
3.1.4	Vitaminas		
3.2	Nutriente (Minerales esenciales)		
4	Conceptos		
4.1	Doping		
4.2	Suplementos		
4.3	Complementos		
4.4	Ergogénicos		

<p>4.5 4.6 4.7 4.8 4.9 4,10 4.11 4.12 4.13 4.14 4.14.1 4.14.2 4.14.3 4.15 4.16</p>	<p>Adaptógenos Anabólicos no hormonales Anti-Catabólicos Anti-Oxidantes Extractos herbales Nutracéuticos Termogénico Meal Replacement (Sustitutos de comida) Gainers Lipocinetico <i>Lipotrópico</i> <i>Lipolítico</i> <i>Anti-lipogénico</i> Pre-Workout Post-Workout</p>	<p>4.0</p>
<p>5 5.1 5.2 5.3 5.4 5.5 5.6 5.7 5.8 5.9 5,10 5.11 5.12</p>	<p>Proteínas y aminoácidos específicos Suero de leche Caseinato Lecitina de soya Miosina Albumina BCAA's Glutamina Taurina Arginina Ornitina HMB (β-Hidroxi-β Metilbutirato) Monohidrato de Creatina</p>	<p>5.0</p>
<p>6 6.1 6.1.1 6.1.2 6.1.3 6.1.4</p>	<p>Lipocinéticos Lipotrópicos <i>L-Carnitina</i> <i>L- Metionina</i> <i>Ácidos Grasos Omega 3 (DHA) y 6 (EPA)</i> <i>Ácidos Grasos de Cadena Media (MCT) Caprico, Caproico, Caprílico y Estéarico</i></p>	<p>5.0</p>
<p>7 7.1 7.2 7.3 7.4</p>	<p>Termogénicos Cafeína Capsaicinas Catequinas Efedrina y pseudo-efedrina</p>	<p>5.0</p>
<p>8 8.1 8.2 8.3 8.4 8.5</p>	<p>Bebidas Rehidratantes Carbohidratantes Proteínohidratantes Isotónicas Energéticas Agua</p>	<p>5.0</p>

9	Elaboración de un Programa de SyC	
9.1	Logística Nutricional SyC	5.0
9.2	Clasificación de programas y poblaciones	
9.3	Relación de SyC con deportes específicos	
Total de Horas		25.0

