



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

**TEMARIO DEL TALLER DE
DIETA CETOGÉNICA & AYUNO INTERMITENTE**

DIETA CETOGÉNICA & AYUNO INTERMITENTE



INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el abordaje y análisis integral del sistema nutricional Cetogénico, el ayuno intermitente y su posible participación en la promoción de la salud como en el cambio de la estética corporal.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Exponer la historia, precursores y principales exponentes de la Dieta Cetogénica.
- Identificar y analizar los principales conceptos pertenecientes a la Dieta Cetogénica.
- Exponer la relación e interacción de la Dieta Cetogénica y el ayuno intermitente.
- Analizar y establecer los beneficios de la práctica de la Dieta Cetogénica y el ayuno intermitente.

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
PRESENCIAL**

- Examen teórico- práctico al término del taller.....100%

ONLINE

- Entrega de resumen al final de la sesión100%

Modalidad: Taller		NOMBRE: Dieta Cetogénica & Ayuno Intermitente	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
		PRESENCIAL	ONLINE
DC&AI-1	Introducción al sistema nutricional de la Dieta Cetogénica		
DC&AI-1.1	Características y objetivos de la dieta Cetogénica		
DC&AI-1.2	Marco histórico		
DC&AI-1.2.1	<i>Principales precursores</i>		
DC&AI-1.3	Principales exponentes	1.0	0.5
DC&AI-1.3.1	<i>Selección bibliográfica</i>		
DC&AI-2	Distribución nutrimental Cetogénico		
DC&AI-2.1	Distribución Macro nutrimental Cetogénico estándar	1.0	0.5
DC&AI-2.2	Protocolo de inicio y seguimiento por bloques semanales		
DC&AI-2.4	Consideraciones y precauciones de cada bloque		
DC&AI-3	Alimentos Cetogénico		
DC&AI-3.1	Alimentos Cetogénico por enfoque macro nutrimental		
DC&AI-3.2	Precauciones micro nutrimentales en el sistema nutricional Cetogénico	1.0	0.5
DC&AI-3.2.1	<i>Relación y control Agua - Sodio</i>		
DC&AI-3.3	Resultados del sistema nutricional Cetogénico		
DC&AI-4	Ayuno		
DC&AI-4.1	Tipos de ayuno	1.0	0.5
DC&AI-4.1.1	<i>Clasificación y características de los tipos de ayuno</i>		
DC&AI-4.2	Ayuno y Cetosis		
DC&AI-5	Autofagia & Auto fagocitosis		
DC&AI-5.1	Definiciones	1.0	0.5
DC&AI-5.2	Mecanismo fisiológico		
DC&AI-6	Ayuno intermitente		
DC&AI-6.1	Fundamentos del ayuno intermitente	1.0	0.5
DC&AI-6.2	Estrategia del ayuno intermitente		
DC&AI-6.3	Complementos en la estrategia del ayuno intermitente		
Total de horas		5.0	3.0