



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

**TEMARIO DEL TALLER EN
NUTRICION EN EL FISICOCULTURISMO**

NUTRICION EN EL FISICOCULTURISMO



INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el desarrollo integral del Entrenador para el abordaje y análisis de la nutrición en el fisicoculturismo.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno al ámbito de la nutrición en el fisicoculturismo.
- Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva entorno a la nutrición en el fisicoculturismo.
- Identificar y analizar las fases nutricionales en una periodización nutricional en el fisicoculturismo

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: Taller		NOMBRE: Nutrición en el Fisicoculturismo	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
1	Introducción a la nutrición en el fisicoculturismo	1.0	
1.1	Metabolismo		
1.1.1	Anabolismo		
1.1.2	Catabolismo		
1.2	Anabólica Drive		
1.3	Fases de sueño y REM		
1.4	Potencial de hidrogeno (PH)		
1.5	Radicales libres		
1.6	Dieta		
1.7	Régimen Alimenticio		
1.8	Nutrimentos		
1.8.1	Hidratos de carbono		
1.8.2	Proteínas		
1.8.3	Lípidos		
1.8.4	Vitaminas		
1.9	Nutriente (Minerales esenciales)		
1.10	Suplemento alimenticio		
1.11	Complemento alimenticio		
1.12	Ayuda ergo génica		
2	Régimen alimenticio I: Calcdieta, factores y requerimientos energéticos de acuerdo a cada población.	1.5	
2.1	Introducción y manejo de la carpeta de "comidas funcionales".		
2.1.1	Protocolos de registro, evidencia y debate dentro de la carpeta de "comidas funcionales"		
2.1.2	Protocolos de interacción interpersonal en la entrevista nutricional.		
2.1.3	Desarrollo del formato de entrevista "Feed back nutricional"		
2.1.4	Desarrollo del formato de entrevista "Check-up nutricional"		
2.1.5	Clasificación de poblaciones y mercados.		
2.1.6	Análisis energético "Calorimetría" (kcal)		
2.1.7	Identificación de factores por actividad que influyen en el gasto energético.		
2.1.8	Desarrollo de dieto-calculo por factores		
3	Introducción y manejo del sistema de equivalentes Mexicano.	1.0	
3.1	Influencia del PH en los RA´s.		
3.2	Influencia sodio-potasio en el manejo de RA´s alcalinos.		
3.3	Influencia de carga e índice glucémico en los RA´s.		
3.4	Influencia de la fibra en los RA´s		

3.5	Introducción a la Dieta del Culturista	
3.6	Desarrollo de menú cuadrados por equivalentes.	
3.7	Identificación de las ventanas de oportunidad metabólica de acuerdo a las actividades.	
3.8		
4	Análisis de las fases nutricionales del Fisicoculturismo	
4.1	Off season	1.5
4.2	Pre Contest	
4.2.1	<i>Depletacion</i>	
4.3	Contest	
4.4	Post contest	
Total de Horas		5.0

