



**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 1.1 1.1.1 1.1.2 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6 1.7 1.8 1.8.1 1.8.2 1.8.3 1.8.4 1.9 1.10 1.11 1.12	Introducción a la nutrición en el fisicoculturismo Metabolismo Anabolismo Catabolismo Anabólica Drive Fases de sueño y REM Potencial de hidrogeno (PH) Radicales libres Dieta Régimen Alimenticio Nutrimentos Hidratos de carbono Proteínas Lípidos Vitaminas Nutriente (Minerales esenciales) Suplemento alimenticio Complemento alimenticio Ayuda ergo génica	1.0
2 2.1 2.1.1 2.1.2 2.1.3 2.1.4 2.1.5 2.1.6 2.1.7 2.1.8	Régimen alimenticio I: Calcdieta, factores y requerimientos energéticos de acuerdo a cada población. Introducción y manejo de la carpeta de "comidas funcionales". Protocolos de registro, evidencia y debate dentro de la carpeta de "comidas funcionales" Protocolos de interacción interpersonal en la entrevista nutricional. Desarrollo del formato de entrevista "Feed back nutricional" Desarrollo del formato de entrevista "Check-up nutricional" Clasificación de poblaciones y mercados. Análisis energético "Calorimetría" (kcal) Identificación de factores por actividad que influyen en el gasto energético. Desarrollo de dieto-calculo por factores	1.5
3 3.1 3.2 3.3 3.4	Introducción y manejo del sistema de equivalentes Mexicano. Influencia del PH en los RA´s. Influencia sodio-potasio en el manejo de RA´s alcalinos. Influencia de carga e índice glucémico en los RA´s. Influencia de la fibra en los RA´s	1.0

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

