



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

**TEMARIO DEL DIPLOMADO 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: <b>Diplomado</b>		NOMBRE: <b>Nutrición en el Fisicoculturismo</b>
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA
<b>1</b> 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	4.0
<b>2</b> 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	<b>Régimen alimenticio I: Calcdieta, factores y requerimientos energéticos de acuerdo a cada población.</b> 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	6.0
<b>3</b> 3.1 3.2 3.3 3.4	<b>Introducción y manejo del sistema de equivalentes Mexicano.</b> 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	4.0

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		
<b>4</b>	<b>Análisis de las fases nutricionales del Fisicoculturismo</b>	
4.1	Off season	
4.2	Pre Contest	
4.2.1	<i>Depletacion</i>	6.0
4.3	Contest	
4.4	Post contest	
<b>Total de Horas</b>		20.0

