

Nutrición Deportiva

Código: ND-2017-001

Módulo 1

Metodología Institucional de la Investigación

- **La Investigación y su importancia**

- Definiciones
- Importancia del desarrollo de la investigación en ciencias de la salud: producción de nuevo conocimiento, aporte al conocimiento científico y al país, aprendizaje constante, competitividad

- **El método científico**

- Pasos del método científico
- Demostración de una hipótesis
- Tipos de investigación

- **Líneas de investigación**

- Importancia de las líneas de investigación
- Cómo seleccionar una línea de investigación

- **Normas CIFMEC para trabajos de investigación**

- Lineamientos de forma y contenido de los trabajos de investigación
- Presentación y entrega del Manual para elaboración y presentación de trabajos

- **Pasos en el trabajo de investigación**

- Definición del tema, recolección de datos, presentación y análisis de resultados
- Reseña y recomendaciones en cada uno

Módulo 2

Introducción a la nutrición deportiva

- Historia de la nutrición deportiva
- Objetivos de la nutrición deportiva
- Salud nutricional y rendimiento deportivo
- Diferencias entre actividad física, ejercicio y deporte
- Nutrición y deporte en las enfermedades crónicas no transmisibles
- Desempeño profesional del nutricionista deportivo

Nutrición Deportiva

Código: ND-2017-001

Módulo 3

Fisiología del ejercicio

- Sistema músculo-esquelético
- Fibras musculares y sus tipos
- La célula muscular estriada, su estructura y función
- Mecanismos de contracción muscular
- Sistemas energéticos
- Factores influyentes sobre los sistemas energéticos durante el ejercicio

Módulo 4

Digestión, absorción y metabolismo de nutrientes

- El sistema digestivo, su estructura y sus funciones
- Control del vaciamiento gástrico
- Complicaciones gastrointestinales, las más comunes durante la práctica deportiva
- Digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes en reposo y durante el ejercicio

Módulo 5

Evaluación nutricional

- El sistema digestivo, su estructura y sus funciones
- Control del vaciamiento gástrico
- Complicaciones gastrointestinales, las más comunes durante la práctica deportiva
- Digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes en reposo y durante el ejercicio

Módulo 6

Evaluación cineantropométrica

- Protocolos de medición
- Equipo antropométrico
- Consideraciones importantes de la evaluación
- Sitios anatómicos de marcación
- Medidas antropométricas
- Métodos de análisis
- Análisis e interpretación de casos

Nutrición Deportiva

Código: ND-2017-001

Módulo 7

El entrenamiento de la resistencia

- Introducción
- Definiciones
- Principios del entrenamiento
- Las zonas de entrenamiento
- Adaptaciones del entrenamiento
- Programación del entrenamiento

Módulo 8

Determinación del gasto energético total

- Definición de energía y disponibilidad de la misma
- Componentes del gasto energético total
- Medición del gasto energético total
- Predicción del gasto energético total
- El valor calórico total, parámetros a analizar para determinar su valor

Módulo 9

Nutrientes energéticos y micronutrientes en el plan de alimentación del deportista

- Hidratos de carbono en la dieta del deportista
- Hidratos de carbono antes, durante y después del entrenamiento
- Recuperación del glucógeno muscular
- Proteínas en la dieta del deportista
- Proteínas e hipertrofia muscular
- Grasas en la dieta del deportista
- Vitaminas y minerales en la dieta del deportista
- Suplementación de vitaminas y minerales

Módulo 10

Hidratación en el deportista

- Agua y balance hídrico
- Función del agua en la regulación de la temperatura corporal
- Fisiología de la regulación hídrica
- El sudor

Nutrición Deportiva

Código: ND-2017-001

- Recomendaciones de líquidos en los deportistas
- Hidratación y salud
- Aclimatación

Módulo 11

Ayudas organogénicas nutricionales

- Definición y clasificación de las ayudas organogénicas
- Definición y reglamentación antidoping
- Suplementos dietarios
- Clasificación de los suplementos dietarios para deportistas

Módulo 12

Nutrición para deportes específicos

- Deportes de resistencia
- Deportes y categorías según peso
- Deportes de influencia estética
- Deportes y la estatura
- Deportes de equipo

Módulo 13

La evaluación nutricional en el deporte

- La comunicación en la intervención nutricional
- La enseñanza de la educación nutricional y sus estrategias

Módulo 14

Doping o dopaje

- Definición
- Tipos de dopaje
- Sustancias de uso frecuente en dopaje
- Efectos para la salud (cardiovascular, endocrinos, osteomusculares, mentales)
- Riesgos de dependencia
- Legislación nacional e internacional sobre dopaje

Nutrición Deportiva

Código: ND-2017-001

Horas Créditos:

- Un total de 165 horas de trabajo académico.
- 65 horas teóricas.
- 46 horas prácticas.
- 54 horas de trabajo de campo y presentación virtual.

Departamento de Admisiones y Registro

☎ 809.544.2068 extensión 1041.

📞 829.554.2068

✉ admisiones1@cifmec.edu.do

📷 📺 📱 @cifmec

www.cifmec.edu.do

Sede Central

Av. Vega Real, Número 4, Arroyo Hondo.
Santo Domingo, República Dominicana.

Extensión de Aulas Zona Universitaria

Av. José Contreras, Número 98, Esq. Paseo de los
Médicos, Edif. Santa María, Suite 403. Zona
Universitaria, Santo Domingo, República Dominicana.

Extensión Santiago de los Caballeros

Calle República del Líbano, Número 31,
Jardines Metropolitanos, Santiago de los Caballeros,
República Dominicana.