



Nutrición Orientada al Deporte

Plan de Estudios

Código: NOD - 2021 - 001

Módulo 1

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 de la nutrición orientada al deporte

Módulo 2

Fisiología del ejercicio

- Sistema musculoesquelético
- 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 3

Digestión, absorción y metabolismo de nutrientes

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

Módulo 4

Evaluación nutricional

- Objetivos de la evaluación e intervención nutricional
- El orden ABCD de la evaluación nutricional
- Evaluación antropométrica
- Evaluación bioquímica
- Evaluación clínica
- Evaluación de la ingesta alimentaria
- Evaluación de la actividad física

Módulo 5

Evaluación cineantropométrica

- Protocolos de medición
- Equipo antropométrico
- Consideraciones importantes de la evaluación
- Ubicación anatómica de marcación
- Medidas antropométricas
- Métodos de análisis e interpretación
- Análisis e interpretación de estudios basados en casos

Módulo 6

Entrenamiento de resistencia

- Introducción al entrenamiento
- Definición y conceptos
- Principios del entrenamiento
- Zonas de entrenamiento
- Adaptaciones del entrenamiento
- Programación del entrenamiento

Módulo 7

Determinación del gasto energético total

- Definición y concepto 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 8

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 9

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

Módulo 10

Ayudas organogénicas en la nutrición

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

Módulo 11

Nutrición en deportes específicos

- Nutrición en deportes de resistencia
- Nutrición en deportes y categorías según peso

- Nutrición en deportes de influencia estética
- Nutrición en deportes y estatura
- Nutrición en deportes de equipo

Módulo 12

Evaluación nutricional en el deportista

- La comunicación y el seguimiento en la intervención nutricional
- Importancia y enseñanza de la educación nutricional y sus principales estrategias

Módulo 13

Doping o dopaje

- Definición y concepto
- Tipos de dopaje
- Sustancias de uso más frecuentes en el dopaje
- Efectos secundarios para la salud: impactos en el sistema cardiovascular, sistema endocrino, sistema osteomuscular y en la salud mental
- Riesgos de dependencia
- Legislación nacional e internacional sobre dopaje

Descripción de la Carga Académica:

Duración total	1 cuatrimestre
Encuentros teóricos	16 encuentros
Encuentros prácticos	N/A
Total horas de trabajo académico	165 horas

Revisado, visto y aprobado por el Comité Académico del
Círculo de Interés en la Formación Médico - Científica (CIFMEC).
Marzo 2021.-