

**ICANYS**

Instituto de Ciencias Aplicadas a la Nutrición y Salud

**Anthropometrica**

Body measurements research center



# **DIPLOMADO EN NUTRICIÓN EN DEPORTES DE RESISTENCIA AERÓBICA**



Este diplomado ha sido diseñado para ofrecerte toda la información relacionada al mundo de la nutrición deportiva en relación a deportes aeróbicos o de larga duración, con bases científicas y la experiencia de diferentes profesionales expertos en el área, abordando diversos escenarios para consolidar la información revisada exhaustivamente en cada módulo.

El contenido de cada tema es claro y puntual para su correcta aplicación en diferentes escenarios relacionados al aumento de la resistencia aeróbica y prolongar la fatiga muscular.

## OBJETIVO GENERAL:

Al finalizar el diplomado, el alumno será capaz de conocer los principios que rigen la fisiología del ejercicio aeróbico principalmente, las vías y los sustratos energéticos, así como las variables a considerar en el entrenamiento, necesidades nutricionales y suplementos con mayor grado de evidencia científica para favorecer el rendimiento deportivo y prolongar la fatiga muscular.

## DIRIGIDO A:

Nutriólogos, entrenadores, fisioterapeutas o personas interesadas en mejorar el rendimiento en deportes de larga duración o resistencia aeróbica.



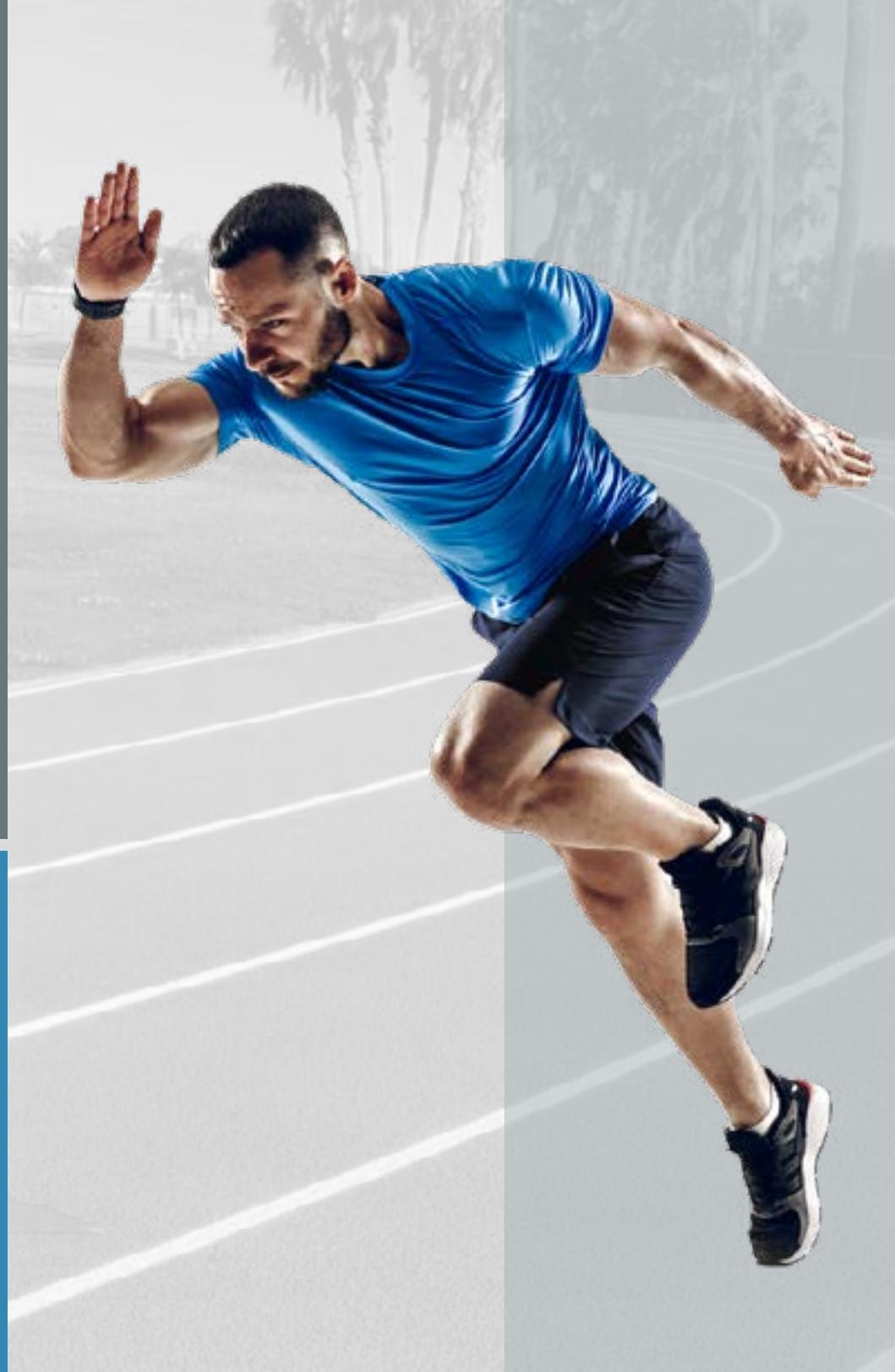
- **MODALIDAD:**  
Dual (Presencial en aula u online en vivo).
- **SEDE:**  
Anthropometrica  
(Mérida, Yucatán, México).
- **DURACIÓN:** 100 hrs.
- **FECHAS:** Del 26 de abril al 29 de septiembre / 2024.
- **HORARIOS:** Viernes (4:00 pm a 8:00 pm), sábados (de 10:00 am a 2:00 pm y de 4:00 pm a 8:00 pm) y domingos (10:00 am a 2:00 pm).

- **AVAL ACADÉMICO:**

# ICANYYS

Instituto de Ciencias Aplicadas a la Nutrición y Salud

Instituto de Ciencias Aplicadas a la  
Nutrición y Salud (ICANYYS).



A stack of books with various colored covers (black, green, brown) and pages visible. A blue rectangular overlay is positioned in the center, containing the text 'CONTENIDO TEMÁTICO' in white, bold, uppercase letters.

# CONTENIDO TEMÁTICO

## **MÓDULO 1. Fisiología y bioenergética del ejercicio físico.**

Fechas: Del 26 al 28 de abril / 2024.

En este módulo el alumno obtendrá la información y conocimiento necesario para poder entender la fisiología y los sistemas energéticos empleados en el ejercicio físico, a fin de comprender las respuestas y adaptaciones que suscitan el entrenamiento aeróbico.

- Estructura y función del sistema musculoesquelético.
- Sistemas energéticos en el ejercicio físico.
- Monitoreo del gasto metabólico.
- Respuesta y adaptaciones fisiológicas al entrenamiento aeróbico.

## **MÓDULO 2. Fundamentos y variables del entrenamiento aeróbico.**

Fechas: Del 24 al 26 de mayo / 2024.

En este módulo el alumno obtendrá los conocimientos que le ayudarán a comprender las variables de la programación del entrenamiento dirigido a la optimización del rendimiento aeróbico.

- Generalidades de las capacidades físicas.
- Factores relacionados con el rendimiento de la resistencia aeróbica.
- Control y evaluación de la resistencia aeróbica.
- Planificación del ejercicio aeróbico.
- Métodos para el desarrollo de la resistencia aeróbica.

## **MÓDULO 3. Composición corporal: bases y métodos.**

Fechas: Del 28 al 30 de junio / 2024.

En este módulo el alumno será capaz de comprender los fundamentos que engloban la composición corporal y su interpretación en relación a los diferentes métodos de valoración.

- Principios de la composición corporal: entendiendo sus elementos.
- Métodos para valorar la composición corporal.
- Indicadores antropométricos empleados en deportes de resistencia.
- Indicadores para la valoración de deportistas jóvenes.
- Bioimpedancia eléctrica como alternativa para valorar la composición corporal en deportistas.

## MÓDULO 4. Valoración antropométrica

Fechas: Del 26 al 28 de julio / 2024.

En este módulo el alumno practicará las mediciones corporales que son necesarias para analizar la composición corporal en deportistas de resistencia aeróbica, todo esto alineado a protocolos internacionales.

- Bases de la antropometría.
- Instrumentos antropométricos.
- Protocolos antropométricos.
- Práctica antropométrica (mediciones básicas, pliegues cutáneos, diámetros óseos y perímetros).

### Notas:

- 1) Este módulo es obligatoriamente presencial en aula en las oficinas de ANTHROPOMETRICA (Mérida, Yucatán, México).
- 2) Si tienes la certificación ISAK nivel 1 puedes acreditar este módulo sin asistencia.

## MÓDULO 5. Nutrición e hidratación aplicada a deportes de resistencia aeróbica.

Fechas: Del 23 al 24 de agosto / 2024.

En este módulo se abordarán las estrategias nutricionales y de hidratación para optimizar el rendimiento aeróbico y prolongar la fatiga corporal.

- Recomendaciones nutrimentales en deportes de resistencia aeróbica.
- Estrategias de alimentación en deportes de resistencia aeróbica.
- Evaluación del estado de hidratación en deportistas.
- Pautas para una adecuada hidratación.

## MÓDULO 6. Suplementos para el rendimiento deportivo.

Fechas: Del 27 al 29 de septiembre / 2024.

En este módulo se abordará de manera específica los mecanismos de acción y dosis de los suplementos con mayor grado de evidencia científica usados en deportes de condiciones aeróbicas.

- Introducción a la suplementación deportiva.
- Prevención del dopaje.
- Creatina.
- Cafeína.
- Proteínas y aminoácidos.
- Bicarbonato, entre otros.



## ACTIVIDADES ACADÉMICAS:

- Exposición por parte de los docentes.
- Resolución de ejercicios y casos clínicos.
- Determinación práctica del estado de hidratación.
- Practica presencial de las mediciones corporales.

## EVALUACIÓN FINAL:

**TEORÍA:** Examen final y tareas intermodulares.  
(50% de la calificación final)

**PRÁCTICA:** Examen práctico al final del módulo 2.  
(50% de la calificación final)

**MÍNIMO APROBATORIO:** 80% / base 100 puntos.

## COORDINADOR ACADÉMICO:

### MNC. Fernando Antonio Ferreyro Bravo.

- Director general de la empresa ANTHROPOMETRICA, Body Measurements Research Lab.
- Nutriólogo deportivo certificado por la International Society Of Sports Nutrition.
- Instructor Internacional en Cineantropometría por la International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK) nivel 3.
- Profesor Universitario en pregrado y posgrado en asignaturas relacionadas a la nutrición deportiva.
- Ha sido nutriólogo en el Club de Fútbol Pachuca y nutriólogo de selecciones deportivas universitarias en la Universidad Autónoma de Yucatán.





# PRECIOS:

## INSCRIPCIÓN:

\$0 PESOS MXN.

## PAGO DEL DIPLOMADO:

Opción 1) Pago de contado por todo el diplomado: \$10,990 MXN (Disponible hasta en 3 meses sin intereses con cualquier tarjeta de crédito).

Opción 2) Pago por módulo: \$1,990 MXN, disponible solo por deposito o transferencia bancaria (6 mensualidades en total).

Nota: En cualquiera de las formas de pago se incluye kit antropométrico de regalo (cinta, plicómetro y antropómetro).

Te invitamos a leer nuestro aviso de privacidad:

<https://anthropometrica.mx/terminos-condiciones/>

**anthropometrica.mx**

E-mail: [info@anthropometrica.mx](mailto:info@anthropometrica.mx)

Tel. Oficinas: (999) 4819517

WhatsApp: 9996 36 84 86

Dirección: Calle 60 S/N entre calle 1 -B y 3, col. Gonzalo Guerrero.

C.P. :97115

Mérida, Yucatán, México.