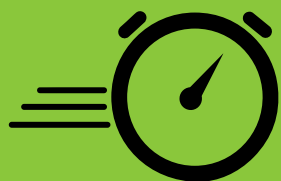




DIPLOMADO

**EN NUTRICIÓN EN DEPORTES
DE FUERZA E HIPERTROFIA
MUSCULOESQUELÉTICA**

+ ISAK



Duración:
6 meses



Fecha de inicio:
15/noviembre/2022



Idioma:
Español



MODALIDAD: MIXTA

El Diplomado es en formato online/asincrónico, es decir, no existe un horario fijo para tomar las clases, por lo que puedes ingresar en el momento de tu preferencia a nuestra plataforma educativa Anthropometrica virtual: <https://anthropometricavirtual.mx/> y avanzar a tu propio ritmo.

El módulo 6 correspondiente a la Certificación ISAK es en formato presencial en la sede de tu preferencia: oficinas de Anthropometrica (Mérida, Yucatán, México), en las oficinas de SECA (Ciudad de México) o en el gimnasio Mobius - CrossFit (Cancún Quintana Roo, México).



AVAL ACADÉMICO:



NSCA™ | SPAIN
**NATIONAL STRENGTH AND
CONDITIONING ASSOCIATION**

DESCRIPCIÓN GENERAL:

Este diplomado te permitirá conocer los aspectos más relevantes de la nutrición y alimentación relacionados a los deportes que emplean vías anaeróbicas predominantemente, así como lo necesario para entender los puntos claves para lograr una adecuada hipertrofia muscular y lograr un aspecto más estético en los clientes que estés asesorando, todo esto con respaldo científico y con la ayuda de profesores de talla internacional.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Estudiantes y egresados de la licenciatura en nutrición, entrenamiento deportivo, ciencias del deporte y áreas afines, así como a entrenadores o coaches deportivos con certificaciones relacionadas en los temas.



OBJETIVOS:

- Conocer los principios que rigen la fisiología, las vías y sustratos energéticos aplicados al ejercicio y actividad física.
- Aprender los fundamentos del diseño, variables y ejecución del entrenamiento para el desarrollo de la fuerza y la hipertrofia musculoesquelética.
- Conocer la técnica y los principales indicadores antropométricos para el análisis de la composición corporal y del estado nutricional de los deportistas de fuerza e hipertrofia musculoesquelética.
- Analizar las necesidades nutricionales y conocer los suplementos con mayor evidencia científica para su utilización en deportes predominantemente de fuerza e hipertrofia musculoesquelética.
- Conocer los fundamentos de los principales fármacos empleados en el desarrollo de fuerza e hipertrofia musculoesquelética, así como sus implicaciones en la salud y estado nutricional de quienes los consumen.



PROGRAMA ACADÉMICO

MÓDULO 1:

BASES FISIOLÓGICAS Y BIOENERGÉTICAS DEL EJERCICIO FÍSICO.

En este módulo conocerás la estructura anatómica y fisiológica de las fibras musculares, los sustratos y vías energéticas utilizadas por éstas, las adaptaciones fisiológicas y señalizaciones hormonales consecuentes al entrenamiento y la hipertrofia muscular, así como algunos polimorfismos clave relacionados con el rendimiento deportivo.

Temas:

- Estructura y función del sistema músculoesquelético.
- Introducción a la bioenergética.
- Adaptaciones fisiológicas al entrenamiento de fuerza y la hipertrofia músculoesquelética.
- Respuestas endocrinas en el ejercicio de fuerza y la hipertrofia músculoesquelética.
- Fatiga muscular.
- Estrategias para optimizar la oxidación de ácidos grasos durante el ejercicio físico.
- Polimorfismos relacionados con el rendimiento deportivo.
- Cronobiología, cronoejercicio y crononutrición: su impacto en los deportes de fuerza e hipertrofia músculoesquelética.

MÓDULO 2:

BASES DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA Y LA HIPERTROFIA MUSCULOESQUELÉTICA.

En este módulo aprenderás las generalidades y las variables del entrenamiento para el desarrollo de fuerza y la hipertrofia musculoesquelética, así como las bases para el diseño y ejecución del entrenamiento en mujeres, niños y adolescentes, por modalidad funcional y a intervalos de alta intensidad (HIIT).

Temas:

- Generalidades del entrenamiento de fuerza y la hipertrofia musculoesquelética.
- Variables en el entrenamiento de contra resistencia.
- Diseño de programas para la hipertrofia musculoesquelética.
- Bases del entrenamiento de fuerza en mujeres.
- Bases del entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes.
- Bases del entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT) y funcional.
- Valoración de la fuerza.

MÓDULO 3:

VALORACIÓN NUTRICIA DEL DEPORTISTA.

En este módulo conocerás la técnica antropométrica y los principales indicadores usados para estimar la composición corporal y biotipo de los deportistas que practican disciplinas de fuerza e hipertrofia musculoesquelética, así como lo relacionado a la estimación de su gasto calórico total y necesidades hídricas.

Temas:

- Introducción a la evaluación del estado nutricional.
- Bases de la composición corporal.
- Método antropométrico para valorar la composición corporal.
- Importancia de la valoración del esqueleto.
- Somatotipo.
- Diversos indicadores antropométricos usados en deportes de fuerza e hipertrofia musculoesquelética.
- Necesidades energéticas.
- Termorregulación, hidratación y bebidas deportivas.
- Cálculo dietético.

MÓDULO 4:

NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN.

En este módulo analizarás las necesidades nutricionales que tienen los deportistas en diferentes situaciones donde exista el predominio de la fuerza e hipertrofia musculoesquelética, además de que conocerás cuales son los suplementos alimenticios que tienen mayor evidencia científica para ser utilizados en este tipo de situaciones.

Temas:

- Nutrición en deportes de fuerza y potencia.
- Micronutrientes en deportes de fuerza.
- Introducción a la suplementación deportiva.
- Suplementos para deportes de fuerza e hipertrofia musculoesquelética.
- Nanosuplementos, tendencias y retos.
- Nutrición en fitness y fisicoconstructivismo.
- Pesaje en deportes de combate.
- Nutrición en crossfit.
- Ayuno intermitente.
- Dietas cetogénica.

MÓDULO 5:

FARMACOLOGÍA PARA LA HIPERTROFIA MUSCULAR.

En este módulo conocerás los fundamentos de los principales fármacos que emplean los deportistas que buscan aumentar su fuerza o tener una hipertrofia musculoesquelética. Se abordarán también los efectos a la salud de su uso crónico, así como su relación con el estado nutricional de la persona que los consume.

Temas:

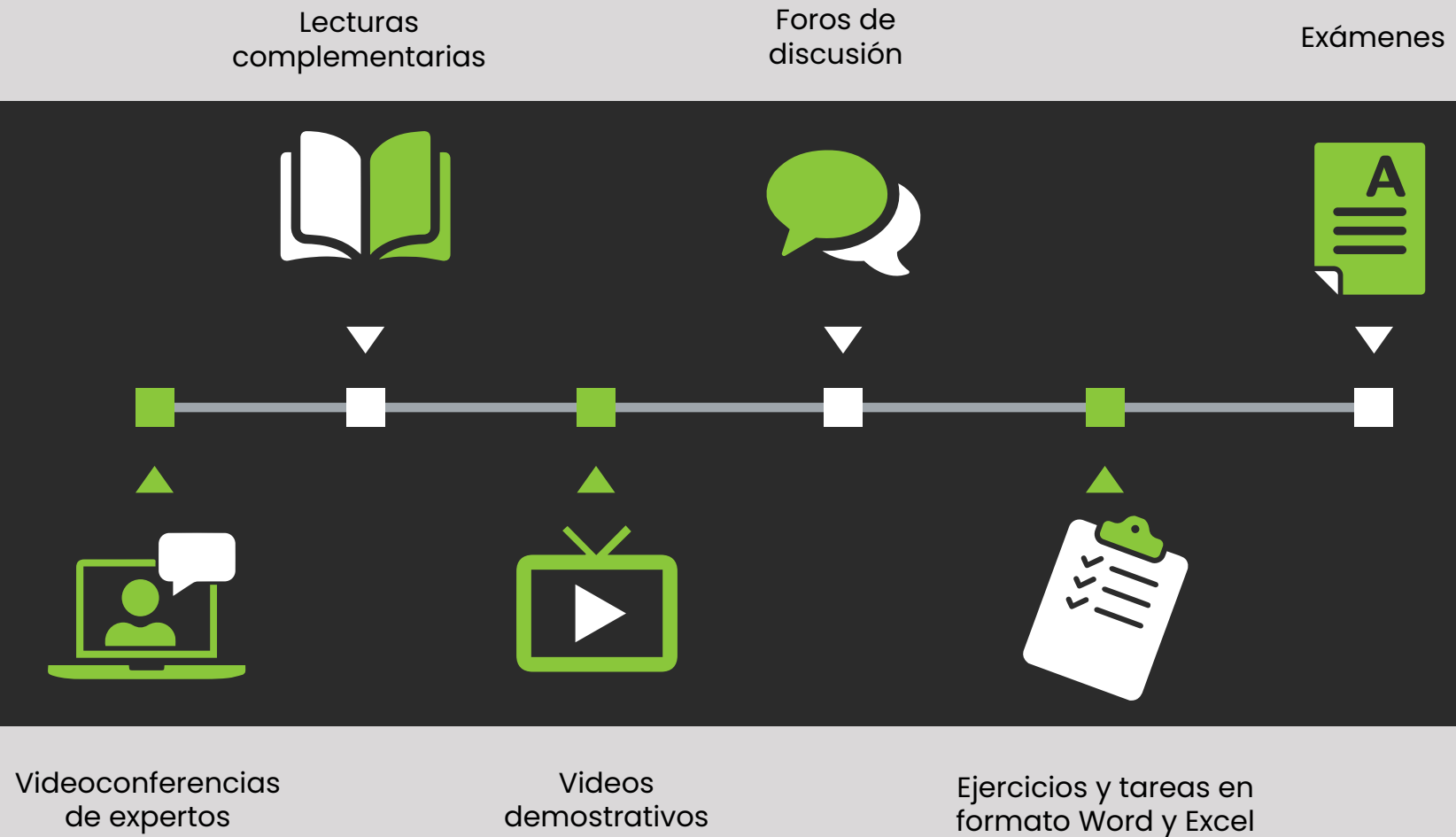
- Fundamentos de Farmacología Aplicada al Deporte.
- Fisiología del Proceso de Hipertrofia / Testosterona.
- Esteroides Anabólicos Androgénicos (EAA), Terapia con EAA y Sistema de control del Eje Hipotálamo Hipofisario Testicular (EHHT).
- Hormona del Crecimiento (STH/GH), Péptidos Secretagogos de la Hormona del Crecimiento y Análogos de la Hormona Liberadora de la Hormona del Crecimiento (GHRH).
- Insulina, IGF-1 y SARMs.
- Efectos adversos del dopaje con hormonas.

MÓDULO 6:

Certificación ISAK.

En el Curso de Certificación ISAK comprenderás las bases teóricas de la composición corporal, así como la interpretación de los diferentes indicadores antropométricos usados comúnmente en deportistas, entre otros temas relacionados a la antropometría y uso correcto de bioimpedancia eléctrica (BIA, por sus siglas en inglés) en atletas de alto rendimiento. De igual forma, durante la parte práctica aprenderás a realizar la técnica antropométrica correcta bajo el protocolo de la Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría (ISAK, por sus siglas en inglés).

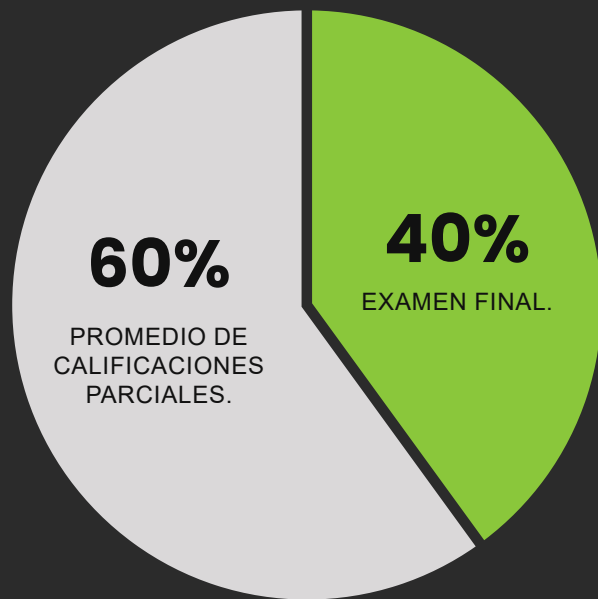
ACTIVIDADES EDUCATIVAS



METODOLOGÍA Y SISTEMA DE EVALUACIÓN

CALIFICACIÓN FINAL:

La calificación aprobatoria es de 80 pts. / base 100 pts.



Calificación Parcial:

La calificación aprobatoria es de 80 pts. / base 100 pts.

Se obtendrá sumando la calificación de las tareas y/o de un examen parcial.

Evaluación Parcial:

La evaluación parcial por módulos está compuesta de un examen teórico.

Evaluación Final:

Para tener derecho a presentar el examen final es necesario haber aprobado todos los módulos.

La constancia del Diplomado se otorgará únicamente al alumno que apruebe el examen final, sin excepción.

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

■ Efectuar el pago de algún Módulo o el Pago Único.

■ Proporcionar los siguientes datos:

- Nombre completo
- Correo electrónico
- Número celular
- País
- Comprobante de pago

al correo:

capacitacion@anthropometrica.mx



COSTOS DE INVERSIÓN Y PLANES DE PAGO

Pago único:

\$17,900 MXN (Incluye Certificación ISAK Nivel 2)

\$15,900 MXN (Incluye Certificación ISAK Nivel 1)

Mensualidades fijas:

6 mensualidades de: \$3,100 MXN c/u (Certificación ISAK Nivel 2)

6 mensualidades de: \$2,800 MXN c/u (Certificación ISAK Nivel 1)

Sistemas de Pago:

Cualquiera de los pagos podrá realizarse a través de los siguientes métodos:



Depósito



Transferencia
Interbancaria



Tarjeta de
Crédito/Débito



OxxoPay



PayPal



Mercado
Pago

Meses sin Intereses:

Aceptamos pagos a 3 meses sin intereses pagando con tarjeta de crédito, disponibles únicamente para saldar el Pago Único. Esta modalidad aplica para cualquiera de nuestros sistemas de pago.



IMPORTANTE

- Todos los pagos relacionados al diplomado se realizarán a través de nuestros sistemas (enlaces adjuntos en el correo para realizar el pago). Dichos sistemas **NO** son iguales o equivalentes a los sistemas bancarios.
 - Los Meses sin Intereses aplican exclusivamente para el Pago Único.
 - En caso de requerir factura, favor de enviar sus datos fiscales y solicitar la misma al correo capacitacion@anthropometrica.mx. Únicamente se podrá facturar si el pago fue realizado mediante depósito bancario o transferencia interbancaria.
 - Una vez realizado cualquier pago **NO** habrá **DEVOLUCIÓN** de dinero bajo **NINGÚN CONCEPTO**.
- Todos los comprobantes de pago deberán ser enviados al correo capacitacion@anthropometrica.mx con el nombre completo del alumno y el asunto del pago.
- Para tener derecho a la Certificación ISAK en cualquiera de nuestras sedes es necesario cubrir el monto de al menos dos mensualidades fijas.



www.anthropometrica.mx

E-mail: capacitacion@anthropometrica.mx

Tel. Oficinas: (999) 944 9344

WhatsApp: (999) 636 8486

Dirección: Calle 60 S/N entre calle 1 -B y 3, col. Gonzalo Guerrero. C.P. :97115
Mérida, Yucatán, México.