

NUTRICIÓN Y DIETA EN EL DEPORTE

L.N. Jacqueline Avila Melendez. Nutrición Deportiva. Ced.Prof. 13385179

OBJETIVO

El objetivo de este curso es contribuir al conocimiento sobre la dieta en los deportistas. La dieta es un pilar fundamental que debe asegurar la salud y mejorar el rendimiento tanto físico como mental, ya que los nutrientes son la materia prima de los deportistas. Así mismo, la dieta en el deportista debe, mediante el aporte de macronutrientes y micronutrientes, fundamentalmente incrementar el rendimiento, retrasar la aparición de fatiga y disminuir el tiempo de recuperación. Para ello la combinación correcta de alimentos contribuirá a la consecución de los objetivos deseados.

MODULO I

TEMARIO 09-12-23

- Introducción a la Nutrición Deportiva
- Metabolismo energético
- Gasto energético en el deportista
- Factores dietéticos para la nutrición
- Nutrientes esenciales
- Ejercicio y actividad física
- Sistemas energéticos durante el ejercicio

Modulo II

TEMARIO 10-12-23

- Sistema gastrointestinal
- Dieta habitual del deportista
- Proteínas
- Hidratos de carbono
- Grasas
- Vitaminas
- Minerales

BIBLIOGRAFIA

- Burke LM, Hawley JA. Swifter, higher, stronger: what's on the menu Science. 2018; p. 362:781-7.
- González-Gross M. Implicaciones nutricionales en el ejercicio. En: Chicharro, 2010; p. 243-58.

NUTRICIÓN Y DIETA EN EL DEPORTE

L.N. Jacqueline Avila Melendez. Nutrición Deportiva. Ced.Prof. 13385179

MODULO III —

TEMARIO 16-12-23

- Composición corporal
- Somatotipo
- Tejido muscular
- Fisiología de la hipertrofia
- Fatiga
- Tipos de fatiga
- Recuperación y descanso

Modulo IV —

TEMARIO 17-12-23

- Hidratación en la Nutrición Deportiva
- Alimentación antes del ejercicio
- Alimentación durante el ejercicio
- Alimentación después del ejercicio
- Tipo de dietas
- Generalidades de la Suplementación Deportiva

BIBLIOGRAFIA

- Williams M., Anderson D. & Rawson E. (2015). "Nutricion para la salud, condición física y deporte" (2ed).España. Paidotribo.
- Burke L. (2010). "Nutricion en el deporte: Un enfoque practico". España. Editorial Medica Panamericana.
- Pérez A., Palacios B., Castro A. & Flores I. (2022). "Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes". (5ed). Mexico. Fomento de nutricion y salud A.C.

INSTITUTO DEL DEPORTE DE LA CIUDAD DE MÉXICO

- Sede: Avenida División del Norte 2333, Colonia General Pedro María Anaya, Alcaldía Benito Juárez C.P. 03340, Ciudad de México
- Horario: 9, 10, 16 y 17 de diciembre de 9:00am a 14:00pm