

**PROGRAMA: DIPLOMADO EN NUTRICION DEPORTIVA Y ACTIVIDAD FÍSICA**

<b>Módulo</b>	<b>Fecha / hora</b>	<b>Ponente / Tema:</b>
<b>MODULO I Virtual</b>	<b>Del 01 al 15 junio</b>	<b>Trabajo aplicativo y revisión bibliográfica:</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elabore un resumen no mayor a 2 páginas del siguiente pdf Interrelaciones metabólicas: Tema .- Adaptación metabólica a la dieta: el ciclo de ayuno – alimentación. Páginas 7 al 11.</li> </ul>
<b>MODULO I Presencial</b>	<b>Sábado 2 junio</b>	<b>Ponente MODULO I: Mg. Lidia Sofia Caballero Gutierrez (Puno)</b>
		<b>Tema: Bioquímica y Fisiología del ejercicio</b>
	9:00 am - 09:45am	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Función muscular esquelética y cardiaca: Filamentos musculares. Tono muscular.</li> </ul>
	9:45 am - 10:30 am	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mecanismos contráctores músculo esquelético y cardiaco. Tipos de contracción. Tipos de ejercicio</li> </ul>
	<b>10:30 am - 10:45 am</b>	<b>Refrigerio - receso</b>
	10:45 am - 11:30 am	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bioenergía; ciclos metabólicos; sistema del fosfágeno, glucólisis, fosforilación oxidativa.</li> </ul>
	11:30 am - 12: 15 m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistema del glucógeno. Formación, utilización y eliminación del Lactato.</li> </ul>
	12: 15 m - 13:0 pm.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umbral del lactato. Deuda de oxígeno. Fuentes de energía en el ejercicio según intensidad.</li> </ul>
		<b>Receso - almuerzo</b>
	15:00 pm - 15:45 pm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Producción de radicales libres y antioxidación.</li> <li>• Sistemas de deshidratación, hidratación y rendimiento físico.</li> </ul>
	15:45 pm - 16:30 pm	Taller: Contracción isométrica y Contracciones isotónicas
	16:30 pm - 17:15 pm	
	<b>17:15 pm - 17:30 pm</b>	<b>Refrigerio - receso</b>
17:30 pm - 18:15 pm	Taller: Ciclos metabólicos predominantes, según la intensidad y tipos de ejercicio.	
18:15 pm - 19:00 pm	Taller: Evaluación del gasto y consumo energético	
<b>MODULO I Virtual</b>	<b>Del 16 junio al 20 junio</b>	<b>Examen:</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• El participante cuenta con dos intentos para resolver el examen en el aula virtual, la nota mínima es de 14 puntos y la máxima de 20 puntos.</li> </ul>

<b>Módulo</b>	<b>Fecha / hora</b>	<b>Ponente / Tema:</b>
<b>MODULO II Virtual</b>	<b>Del 21 junio al 6 julio</b>	<b>Trabajo aplicativo y revisión bibliografica:</b>
		• Elabore un resumen no mayor a 2 páginas, del siguiente libro Nutrición para deportistas: Tema: Necesidades de energía, proteínas y carbohidratos en deportistas. Páginas 6 al 21
<b>MODULO II Presencial</b>	<b>Sábado 7 julio</b>	<b>Ponente MODULO II: Lic. Jorge Antonio Asanza Martiarena (Lima)</b>
		<b>Tema: Consideraciones Nutricionales del deportista y de la persona que realiza actividad física</b>
	9:00 am - 09:45am	Nutrición y deporte, mitos y realidades.
	9:45 am - 10:30 am	Aspectos nutricionales en deportes.
	<b>10:30 am - 10:45 am</b>	<b>Refrigerio - receso</b>
	10:45 am - 11:30 am	Necesidades energeticas y macronutrientes del deportista.
	11:30 am - 12: 15 m	Necesidades Nutricionales de micronutrientes en deportistas.
	12: 15 m - 13:0 pm.	Hidratación en el deporte.
		<b>Receso - almuerzo</b>
	15:00 pm - 15:45 pm	Hidratación en el deporte.
	15:45 pm - 16:30 pm	Taller de cálculo dietético.
	16:30 pm - 17:15 pm	
	<b>17:15 pm - 17:30 pm</b>	<b>Refrigerio - receso</b>
	17:30 pm - 18:15 pm	Taller de hidratación en el deportista
18:15 pm - 19:00 pm	Diseño e implementación de proyectos de actividad física	
<b>MODULO II Virtual</b>	<b>Del 8 julio al 13 julio</b>	<b>Examen:</b>
		• El participante cuenta con dos intentos para resolver el examen en el aula virtual, la nota minima es de 14 puntos y la máxima de 20 puntos.

<b>Módulo</b>	<b>Fecha / hora</b>	<b>Ponente / Tema:</b>
<b>MODULO III Virtual</b>	<b>Del 14 julio al 3 agosto</b>	<b>Trabajo aplicativo y revisión bibliografica:</b>
		• Elabore un resumen no mayor a 2 páginas, del siguiente libro Protocolo internacional para la valoración antropométrica: Tema.- Mencione y describa los equipos y material para la medición antropometrica. Paginas 8 al 17.
<b>MODULO III Presencial</b>	<b>Sábado 4 agosto</b>	<b>Ponente MODULO III: Mg. Deborah Guadalupe Vigo Castañeda (Lima)</b>
		<b>Tema: Cineantropometría</b>
	9:00 am - 09:45am	Criterios generales de la evaluación nutricional del deportista. •Antecedentes de la antropometría
	9:45 am - 10:30 am	Puntos anatómicos de referencia
	<b>10:30 am - 10:45 am</b>	<b>Refrigerio - receso</b>
	10:45 am - 11:30 am	Mediciones antropométricas: longitudes, diámetros, circunferencias y pliegues Cutáneos (Demostración en vivo)
	11:30 am - 12: 15 m	Índices antropométricos.
	12: 15 m - 13:0 pm.	Somatotipo y su utilidad.
		<b>Receso - almuerzo</b>
	15:00 pm - 15:45 pm	Composición corporal y forma de cálculo.
	15:45 pm - 16:30 pm	El phantom.
	16:30 pm - 17:15 pm	Taller casos practicos para la determinación del somatotipo y somatocarta
	<b>17:15 pm - 17:30 pm</b>	<b>Refrigerio - receso</b>
	17:30 pm - 18:15 pm	Taller casos practicos para la determinación de la composición corporal y forma de cálculo
18:15 pm - 19:00 pm		
<b>MODULO III Virtual</b>	<b>Del 05 agosto al 10 agosto</b>	<b>Examen:</b>
		• El participante cuenta con dos intentos para resolver el examen en el aula virtual, la nota minima es de 14 puntos y la máxima de 20 puntos.

<b>Módulo</b>	<b>Fecha / hora</b>	<b>Ponente / Tema:</b>
<b>MODULO IV Virtual</b>	<b>Del 11 agosto al 31 agosto</b>	<b>Trabajo aplicativo y revisión bibliografica:</b>
		• Elabore un resumen no mayor a 2 páginas, del siguiente la revista internacional de ciencias y deporte: Tema.- Adherencia al ejercicio. Paginas 295 al 297
<b>MODULO IV Presencial</b>	<b>Sábado 1 septiembre</b>	<b>Ponente MODULO IV: Mg. Deborah Guadalupe Vigo Castañeda (Lima)</b>
		<b>Tema: Prescripción del ejercicio, Nutrición y Actividad Física</b>
	9:00 am - 09:45am	Actividad física: conceptos, diferencias e investigaciones.
	9:45 am - 10:30 am	Factores en la adherencia de la actividad física y salud.
	<b>10:30 am - 10:45 am</b>	<b>Refrigerio - receso</b>
	10:45 am - 11:30 am	Estilos de vida y actividad física. Vinculación con el concepto de calidad de vida. Recomendaciones y pautas para la actividad física saludable en función de los grupos de población.
	11:30 am - 12: 15 m	Taller: Salud y efectos beneficiosos en las etapas de vida. Actividad física en la niñez, adolescencia, adultez, embarazo, adulto mayor.
	12: 15 m - 13:0 pm.	
		<b>Receso - almuerzo</b>
	15:00 pm - 15:45 pm	Taller: Salud y efectos beneficiosos en enfermedades crónicas. Actividad física en diabetes, sobrepeso, obesidad, síndrome metabólico.
	15:45 pm - 16:30 pm	
	16:30 pm - 17:15 pm	Taller: Actividad física en enfermedades cardiovasculares, cáncer y salud ósea/muscular.
	<b>17:15 pm - 17:30 pm</b>	<b>Refrigerio - receso</b>
17:30 pm - 18:15 pm	Taller: Relación de la Actividad física y la salud mental. Efectos de la depresión e importancia del ejercicio físico. Efecto del ejercicio sobre el sueño.	
18:15 pm - 19:00 pm	Taller de prescripción del ejercicio físico indicado y contraindicado	
<b>MODULO IV Virtual</b>	<b>Del 2 septiembre al 7 septiembre</b>	<b>Examen:</b>
		• El participante cuenta con dos intentos para resolver el examen en el aula virtual, la nota minima es de 14 puntos y la máxima de 20 puntos.

<b>Módulo</b>	<b>Fecha / hora</b>	<b>Ponente / Tema:</b>
<b>MODULO V Virtual</b>	<b>Del 8 septiembre al 12 de octubre</b>	<b>Trabajo aplicativo y revisión bibliografica:</b>
		• Elabore un resumen no mayor a a 2 páginas, del siguiente libro Nutrición vida activa y deporte. Tema.-¿Qué comen los deportistas?. Paginas 147 al 160.
<b>MODULO V Presencial</b>	<b>Sábado 13 octubre</b>	<b>Ponente MODULO V: Lic. Eliana Milena Quevedo Vilcarrromero (Lima)</b>
		<b>Tema: Nutrición, Metodología y Planificación en Deportes Especificos</b>
	9:00 am - 09:45am	Nutrición para deportes de fondo
	9:45 am - 10:30 am	Nutrición en deportes de equipo
	<b>10:30 am - 10:45 am</b>	<b>Refrigerio - receso</b>
	10:45 am - 11:30 am	Nutrición en deportes de fuerza
	11:30 am - 12: 15 m	Nutrición para el fitness
	12: 15 m - 13:0 pm.	Nutrición para la Natación
		<b>Receso - almuerzo</b>
	15:00 pm - 15:45 pm	Taller de Nutrición para deportes de fondo
	15:45 pm - 16:30 pm	Taller de Nutrición en deportes de equipo
	16:30 pm - 17:15 pm	Taller de Nutrición en deportes de fuerza
	<b>17:15 pm - 17:30 pm</b>	<b>Refrigerio - receso</b>
	17:30 pm - 18:15 pm	Taller de Nutrición para el fitness
18:15 pm - 19:00 pm	Taller de Nutrición para la Natación	
<b>MODULO V Virtual</b>	<b>Del 14 octubre al 18 octubre</b>	<b>Examen:</b>
		• El participante cuenta con dos intentos para resolver el examen en el aula virtual, la nota minima es de 14 puntos y la máxima de 20 puntos.

<b>Módulo</b>	<b>Fecha / hora</b>	<b>Ponente / Tema:</b>
<b>MODULO VI Virtual</b>	<b>Del 19 octubre al 9 de noviembre</b>	<b>Trabajo aplicativo y revisión bibliografica:</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Elabore un resumen no mayor a 2 páginas, del siguiente libro alimentación y deporte. Tema.- Innovación y nuevas perspectivas en la alimentación para el deporte. Ayudas ergogénicas en desarrollo: prebióticos, calostro, óxidos de nitrógeno y otras. Paginas 29 al 38.</li> </ul>
<b>MODULO VI Presencial</b>	<b>Sábado 10 noviembre</b>	<b>Ponente MODULO VI: Lic. Jamee Guerra Valencia (Lima)</b>
		<b>Tema: Ayudas ergogénicas en deportistas recreativos y de alto rendimiento</b>
	9:00 am - 09:45am	Suplementos protéicos: Clasificación y evidencias en cuanto a su eficacia.
	9:45 am - 10:30 am	Aminoácidos como ayuda ergogénica
	<b>10:30 am - 10:45 am</b>	<b>Refrigerio - receso</b>
	10:45 am - 11:30 am	Creatina. Metodología de uso / Cafeína
	11:30 am - 12: 15 m	Bebidas rehidratantes
	12: 15 m - 13:0 pm.	Inhibidores del apetito y fat burners
		<b>Receso - almuerzo</b>
	15:00 pm - 15:45 pm	Pre workings y vasodilatadores.
	15:45 pm - 16:30 pm	Taller de suplementos nutricionales en deportistas de alto rendimiento
	16:30 pm - 17:15 pm	
	<b>17:15 pm - 17:30 pm</b>	<b>Refrigerio - receso</b>
	17:30 pm - 18:15 pm	Taller de suplementos nutricionales en deportistas de alto rendimiento
18:15 pm - 19:00 pm	Dopaje en el Deportista	
<b>MODULO VI Virtual</b>	<b>Del 11 noviembre al 30 noviembre</b>	<b>Examen:</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>El participante cuenta con dos intentos para resolver el examen en el aula virtual, la nota minima es de 14 puntos y la máxima de 20 puntos.</li> </ul>