

FISICOCULTURISMO
México



EN LÍNEA

CERTIFICACIÓN EN NUTRICIÓN
APLICADA AL FISICOCULTURISMO



www.fisicoculturismomx.com



INICIO: LUNES 18 DE AGOSTO

MODALIDAD: EN LÍNEA

FECHAS:

- MÓDULO 1: 18 DE AGOSTO
- MÓDULO 2: 25 DE AGOSTO
- MÓDULO 3: 07 DE SEPTIEMBRE
- MÓDULO 4: 14 DE SEPTIEMBRE
- MÓDULO 5: 21 DE SEPTIEMBRE
- MÓDULO 6: 18 DE SEPTIEMBRE
- MÓDULO 7: 05 DE OCTUBRE

* *DURACIÓN: 7 SEMANAS*

COSTOS:

- COSTO TOTAL DEL CURSO: \$5,600.00
- COSTO POR MÓDULO: \$800.00

• **PAGO TOTAL CON DESCUENTO HASTA EL VIERNES 27 DE JUNIO: \$3,000.00**

* EL PAGO TOTAL DEL CURSO NO REQUIERE PAGO POR MÓDULO.

• **PAGO POR MÓDULO CON DESCUENTO HASTA EL VIERNES 27 DE JUNIO: \$500.00**

* EL COSTO DE PROMOCIÓN POR MÓDULO APLICA PARA LAS 7 SEMANAS DEL CURSO.

* *EL COSTO DE TRÁMITE DE CERTIFICADO Y ENVÍO DE PAQUETERÍA TIENE UN COSTO ADICIONAL DE \$400.00 EL CUAL DEBERÁ SER CUBIERTO POR EL ALUMNO AL TÉRMINO Y ACREDITACIÓN DEL CURSO, NO INCLUYE ENVÍOS AL EXTRANJERO.*

¿CÓMO ME INSCRIBO?

1) REALIZA TRANSFERENCIA O DEPÓSITO BANCARIO.

- MARIO ACEVEDO MORA (SANTANDER)
- CLABE: 0141 8026 0196 4921 84
- DEPÓSITO EN OXXO OPCIÓN 1: 5579 0900 4220 6863 (SANTANDER)

2) ENVÍA TU FICHA DE PAGO, NOMBRE COMPLETO Y CORREO ELECTRÓNICO POR WHATSAPP AL TEL. 55 60 72 38 82

* SI EL PAGO ES POR MÓDULO DEBERÁ REALIZARSE DE LA MISMA MANERA PREVIO AL MÓDULO SIGUIENTE.

* EN CASO DE CANCELACIÓN POR PARTE DEL ALUMNO, NO HABRÁ REEMBOLSO DEL PAGO TOTAL O PARCIAL.

PROCEDIMIENTO:

- UNA VEZ RECIBIDO EL COMPROBANTE DE PAGO, SE AGREGARÁ AL ALUMNO AL GRUPO DE WHATSAPP DE LA CERTIFICACIÓN Y SE LE ENVIARÁ A SU CORREO ELECTRÓNICO UN NOMBRE DE USUARIO, UNA CONTRASEÑA Y UNA GUÍA DE PROCEDIMIENTOS PARA QUE PUEDA INGRESAR CON SU CUENTA Y COMENZAR EL CURSO EN LA FECHA INDICADA.
- TODOS LOS LUNES SE ACTIVARÁ UN MÓDULO A CURSAR, EL ALUMNO TENDRÁ ACCESO AL MATERIAL DEL MÓDULO Y TEMARIO CORRESPONDIENTE.

CLASES:

- TODOS LOS MÓDULOS CUENTAN CON CLASES GRABADAS Y 1 SESIÓN EN VIVO DE PERGUNTAS Y RESPUESTAS.
- LA SESIÓN EN VIVO SE LLEVARÁ A CABO VÍA ZOOM LOS JUEVES A LAS 8:00 PM
- TODAS LAS SESIONES EN VIVO SE GRABARÁN Y COMPARTIRÁN AL DÍA SIGUIENTE.

* LA CERTIFICACIÓN TENDRÁ LÍMITE DE 7 SEMANAS PARA CONCLUIRLA A PARTIR DE SU FECHA DE INICIO.

RECURSOS Y MATERIALES DE ESTUDIO:

- 1) UN MANUAL CON INFORMACIÓN RELEVANTE, ACTUALIZADA Y RESUMIDA.
- 2) CLASES GRABADAS EN EL SITIO WEB DE FISICOCULTURISMO MÉXICO.
- 3) SESIÓN DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS EN VIVO (ZOOM).
- 4) HIPERVÍNCULOS PARA LIBROS Y ARTÍCULOS LIBRES EN LA RED.

AL ACREDITAR LA CERTIFICACIÓN SE HARÁ ENTREGA DE:

- 1) CERTIFICADO POR PARTE DE FISICOCULTURISMO MÉXICO S.C. CON AVAL DE WABBA INTERNATIONAL CON UN VALOR CURRICULAR DE 60 HORAS LECTIVAS.

* EL ALUMNO RECIBIRÁ SU CERTIFICADO POR PAQUETERÍA EN UN LAPSO DE 30 DÍAS HÁBILES DESPUÉS DE HABER INICIADO EL TRÁMITE CORRESPONDIENTE.

ACREDITACIÓN:

LA FORMA DE EVALUACIÓN SE HARÁ MEDIANTE:

- 1) UNA TAREA PRÁCTICA PREESTABLECIDA A ENVIARSE POR CORREO ELECTRÓNICO.
- 2) FORMULARIO EN GOOGLE FORMS DE 20 PREGUNTAS DE OPCIÓN MÚLTIPLE.
- 3) FOROS DE DISCUSIÓN
- 4) EXAMEN DE EVALUACIÓN PARCIAL Y FINAL.

OBJETIVO:

EL ALUMNO SERÁ CAPAZ DE LLEVAR A CABO EL PROCESO DEL CUIDADO NUTRICIO DE LOS PRACTICANTES Y ATLETAS DE FISICOCULTURISMO PROFESIONAL EN DIFERENTES ETAPAS DEL PROCESO COMPETITIVO, POR MEDIO DE ESTA CERTIFICACIÓN CON CLASES GRABADAS, A MODO DE PODER MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS FISICOCULTURISTAS, ALCANZANDO SUS OBJETIVOS Y METAS PARA INTENTAR GANAR LOS PRIMEROS LUGARES EN COMPETENCIAS EN CUESTIÓN.

OBJETIVO PARTICULAR 1:

EL ESTUDIANTE DETERMINARÁ LA PERIODIZACIÓN DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA APLICADA AL FISICOCULTURISMO, A TRAVÉS DE LA VISUALIZACIÓN DE CLASES GRABADAS, Y LA REALIZACIÓN DE TAREAS PRÁCTICAS, CON EL OBJETIVO FINAL DE PODER PERIODIZAR LA RECOMENDACIÓN DE MACRONUTRIMENTOS CON BASE A LOS DISTINTOS MICROCICLOS DE ENTRENAMIENTO PREDISPUES- TOS EN LA PERIODIZACIÓN DEL FISICOCULTURISMO COMPETITIVO.

OBJETIVO PARTICULAR 2:

EL EDUCANDO GENERARÁ LA CAPACIDAD DE PODER EMPLEAR ESTRATEGIAS NUTRICIONALES QUE LE PERMITAN AL FISICOCULTURISTA FEMENIL Y VARONIL, EL PODER DESARROLLAR TAMAÑO, TONO MÚSCULO-ESQUELÉTICO Y SIMETRÍA EN EL PERIODO GENERAL DE COMPETICIÓN, POR MEDIO DE CLASES GRABADAS BASADAS EN EVIDENCIA CIENTÍFICA, CON EL FIN DE PODER ASESORAR DE MANERA PROFESIONAL A LOS FISICOCULTURISTAS RECREATIVOS Y COMPETITIVOS.

OBJETIVO PARTICULAR 3:

EL ALUMNO, APRENDERÁ A EMPLEAR ESTRATEGIAS NUTRICIONALES QUE LE PERMITAN AL FISICOCULTURISTA FEMENIL Y VARONIL, A DESARROLLAR DENSIDAD MÚSCULO ESQUELÉTICA, DEFINICIÓN, VASCULARIZACIÓN Y PRESENCIA EN EL ESCENARIO, PARA LOS ATLETAS COMPETITIVOS DE FISICOCULTURISMO, POR MEDIO DE CLASES GRABADAS Y MATERIAL DIDÁCTICO, CON EL FIN DE PODER MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ATLETAS DE FISICOCULTURISMO YA EN COMPETENCIAS.

PERFIL DE INGRESO:

EX ALUMNOS DE FISICOCULTURISMO MÉXICO CERTIFICADOS COMO ASESORES EN NUTRICIÓN DEPORTIVA CON DIPLOMA VIGENTE.

PERFIL DE EGRESO: EL EGRESADO DE LA CERTIFICACIÓN EN CUESTIÓN, SERÁ CAPAZ DE ASESORAR DE MANERA PROFESIONAL A LOS ATLETAS DE FISICOCULTURIMO A NIVEL RECREATIVO Y COMPETITIVO.

DOCENTE TITULAR:

MND MARIO ACEVEDO MORA ([CURRICULUM](#))

DOCENTE DE APOYO: MTRO. ENRIQUE GUERRERO.

TEMARIO:

1. PERIODIZACIÓN DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA APLICADA AL FISICOCULTURISMO.

1. CONCEPTOS BÁSICOS DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.
2. PERIODIZACIÓN DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA APLICADA AL FISICOCULTURISMO.
3. PERIODIZACIÓN DE LA HIPERTROFIA.
 - 3.2 THUDOR BOMPA.
 - 3.3 GILES COMETI.
 - 3.4 CHRISTIAN THIBAUDEAU.
 - 3.5 CHARLES POLIQUIN.
 - 3.6 BRAD SCHOENFELD.
4. MODELO DE PERIODIZACIÓN TRADICIONAL.
 - 4.1 MACROCICLO.
 - 4.2 MESOCICLO.
 - 4.3 MICROCICLO.
5. MODELO PERIODIZACIÓN CONTEMPORÁNEA.
 - 5.1 ACUMULACIÓN.
 - 5.2 TRANSFORMACIÓN.
 - 5.3 REALIZACIÓN.
6. MICROCICLOS DE ENTRENAMIENTO Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS.
 - 6.1 MICROCICLO ENTRANTE DESARROLLADOR.
 - 6.2 MICROCICLO ENTRANTE ESTABILIZADOR.
 - 6.3 MICROCICLO DE CARGA.
 - 6.4 MICROCICLO DE APROXIMACIÓN.
 - 6.5 MICROCICLO DE IMPACTO.
 - 6.6 MICROCICLO DE AJUSTE O MEDIO AJUSTE.



2. ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA EL DESARROLLO DE LA MASA MÚSCULO-ESQUELÉTICA EN LA ETAPA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO.

1. REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS PARA EL SUPERÁVIT KCALÓRICO.
 - 1.2 ESTIMACIÓN DEL GER.
 - 1.3 ESTIMACIÓN DEL GETD.
2. REQUERIMIENTOS DE GLÚCIDOS EN EL DEPORTE.
 - 2.1 RECOMENDACIÓN DE GLÚCIDOS PRE ENTRENO.
 - 2.2 RECOMENDACIÓN DE GLÚCIDOS PERI ENTRENO.
 - 2.3 RECOMENDACIÓN DE GLÚCIDOS POST ENTRENO.
 - 2.4 RECOMENDACIÓN DE GLÚCIDOS DURANTE EL DÍA.
 - 2.5 COMBINACIÓN DE GLÚCIDOS PARA EL PRE Y POST ENTRENAMIENTO.
3. REQUERIMIENTOS DE PROTEÍNAS.
 - 3.1 REQUERIMIENTO DE PROTEÍNA MÍNIMA POR TIEMPO DE COMIDA.
 - 3.2 REQUERIMIENTO DE PROTEÍNA POST ENTRENO.
 - 3.3 REQUERIMIENTO DE PROTEÍNA POST ENTRENO.
4. REQUERIMIENTO DE LÍPIDOS.
 - 4.1 REQUERIMIENTO DE LÍPIDOS DURANTE EL DÍA.
5. REQUERIMIENTOS HÍDRICOS EN EL FISICOCULTURISMO.
 - 5.1 REQUERIMIENTO HÍDRICO PRE ENTRENO.
 - 5.2 REQUERIMIENTO HÍDRICO PERI ENTRENO.
 - 5.3 REQUERIMIENTO HÍDRICO POST ENTRENO.
 - 5.4 REQUERIMIENTO HÍDRICO DURANTE EL DÍA.
 - 5.5 TASA DE SUDORACIÓN APLICADA AL FISICOCULTURISMO.
 - 5.6 REPOSICIÓN DE SODIO POST ENTRENO.
6. ÍNDICE GLUCÉMICO.
 - 6.1 TABLA INTERNACIONAL DEL ÍNDICE GLUCÉMICO DE LOS ALIMENTOS.
 - 6.2 CÁLCULO DE LA CARGA GLUCÉMICA DE LOS ALIMENTOS.

7. TALLER DE DIETOCÁLCULO CON USO DEL EXCEL PARA PLAN DE ALIMENTACIÓN EN HIPERÁVIT KCALÓRICO.
8. USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES DE PROTEÍNAS DE SUERO DE LECHE.
9. USO DE SUPLEMENTO DE MONOHIDRATO DE CREATINA.
10. USO DE GANADORES DE MASA CORPORAL.
11. USO CORRECTO DE SUPLEMENTO DE VITAMINA D.

3. ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA EL PROCESO DE DEFINICIÓN MÚSCULO-ESQUELÉTICA.

1. REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS PARA LA RESTRICCIÓN KCALÓRICA.

3.2 ESTIMACIÓN DEL GER

3.3 ESTIMACIÓN DEL GETD

2. REQUERIMIENTOS DE GLÚCIDOS EN EL DEPORTE

2.1 RECOMENDACIÓN DE GLÚCIDOS PRE ENTRENO

2.2 RECOMENDACIÓN DE GLÚCIDOS PERI ENTRENO

2.3 RECOMENDACIÓN DE GLÚCIDOS POST ENTRENO

2.4 RECOMENDACIÓN DE GLÚCIDOS DURANTE EL DÍA

2.5 COMBINACIÓN DE GLÚCIDOS PARA EL PRE Y POST ENTRENAMIENTO.

3. REQUERIMIENTOS DE PROTEÍNAS.

3.1 REQUERIMIENTO DE PROTEÍNA MÍNIMA POR TIEMPO DE COMIDA.

3.2 REQUERIMIENTO DE PROTEÍNA POST ENTRENO.

3.3 REQUERIMIENTO DE PROTEÍNA POST ENTRENO.

4. REQUERIMIENTO DE LÍPIDOS.

4.1 REQUERIMIENTO DE LÍPIDOS DURANTE EL DÍA.

5. REQUERIMIENTOS HÍDRICOS EN EL FISICOCULTURISMO.

5.1 REQUERIMIENTO HÍDRICO PRE ENTRENO.

5.2 REQUERIMIENTO HÍDRICO PERI ENTRENO.

5.3 REQUERIMIENTO HÍDRICO POST ENTRENO.

5.4 REQUERIMIENTO HÍDRICO DURANTE EL DÍA.

5.5 TASA DE SUDORACIÓN APLICADA AL FISICOCULTURISMO.

5.6 REPOSICIÓN DE SODIO POST ENTRENO.

6. ÍNDICE GLUCÉMICO.

6.1 TABLA INTERNACIONAL DEL ÍNDICE GLUCÉMICO DE LOS ALIMENTOS.

6.2 CÁLCULO DE LA CARGA GLUCÉMICA DE LOS ALIMENTOS.

7. USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES DE CAFEÍNA.

8. USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES DE CLA.

9. TALLER DE DIETA CÁLCULO CON USO DEL EXCEL PARA PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA LA RESTRICCIÓN KCALÓRICA.

4. ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA LA PUESTA A PUNTO PARA LA COMPETENCIA DE FISICOCULTURISMO.

1. NUTRICIÓN APLICADA AL FISICOCULTURISMO.

1.1 DESCARGA Y CARGA DE GLÚCIDOS UTILIZADA SIN EVIDENCIA CIENTÍFICA.

1.2 ALMACENAMIENTO DE 7.8 ML DE AGUA POR GRAMO DE GLUCÓGENO DURANTE LA CARGA DE GLÚCIDOS DURANTE LA COMPETENCIA.

1.3 TÉRMINO DE "SPILLING OVER" COMO RETENCIÓN DE LÍQUIDOS EXTRACELULARES EN EL ABDOMEN.

1.4 PREVALENCIA DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL EN EL FITNESS EUROPEO FEMENIL EN 4 ETAPAS DE LA PERIODIZACIÓN (REVISIÓN SISTEMÁTICA).

1.5 PREVALENCIA DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL EN EL FISICOCULTURISMO EUROPEO VARONIL EN 4 ETAPAS DE LA PERIODIZACIÓN (REVISIÓN SISTEMÁTICA).

1.6 PREVALENCIA EN EL CONSUMO DE MACRONUTRIMENTOS EN EL FITNESS EUROPEO FEMENIL EN 4 ETAPAS DE LA PERIODIZACIÓN (REVISIÓN SISTEMÁTICA).

1.7 PREVALENCIA EN EL CONSUMO DE MACRONUTRIMENTOS EN EL FISICOCULTURISMO EUROPEO VARONIL EN 4 ETAPAS DE LA PERIODIZACIÓN (REVISIÓN SISTEMÁTICA).

1.8 PERIODIZACIÓN DE LOS NUTRIMENTOS EN PERIODO PRE COMPETITIVO Y COMPETITIVO (EVIDENCIA CIENTÍFICA).

1.9 CONSUMO MÍNIMO DE PROTEÍNA EN PERIODOS DE MANTENIMIENTO O MICROCILOS DE AJUSTE O MEDIO AJUSTE (ENSAYOS CLÍNICOS ALEATORIZADOS).

- 1.10 COMPARATIVA ENTRE EL REQUERIMIENTO PROTEICO DIARIO DE FISICOCULTURISMO EN COMPARACIÓN CON CICLISMO DE RUTA Y PACIENTES FÍSICAMENTE INACTIVO. (ENSAYO CLÍNICO ALEATORIZADO).
- 1.11 PREVALENCIA DE ALIMENTOS UTILIZADOS EN LA CARGA DE GLÚCIDOS PRE Y PERI COMPETENCIA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS.
- 1.12 DESHIDRATACIÓN EN EL FISICOCULTURISMO Y FITNESS.
- 1.12.2 POR CARGA Y DESCARGA DE AGUA (INHIBICIÓN DE LA VASOPRESINA).
- 1.12.3 POR RESTRICCIÓN DE AGUA.
- 1.12.4 POR CARGA-DESCARGA Y CARGA DE SODIO.
- 1.12.5 MÉTODOS COMBINADOS.
- 1.13 CARGA DE SODIO DURANTE LA COMPETENCIA.
- 1.14 MODELAJES DE COMPETENCIAS PREVIAS A LAS COMPETENCIAS IMPORTANTES.
- 1.15 LOS 7 PARÁMETROS GENERALES CALIFICADOS EN EL FISICOCULTURISMO.
- 1.16 QUÍMICOS CONTENIDOS EN LAS PINTURAS PERMITIDAS Y PROHIBIDAS.
- 1.17 QUÍMICOS CONTENIDOS EN LOS PRODUCTOS VASODILADORES.
- 1.18 PREVALENCIA EN EL CONSUMO DE DIFERENTES SND UTILIZADOS POR FISICOCULTURISTAS MUJERES Y VARONES (REVISIÓN SISTEMÁTICA).

5. ASESORAMIENTO DEL FISICOCULTURISTA NATURAL PUESTA A PUNTO PARA COMPETENCIA.

1. MÉTODO GRADUAL DE DESCARGA DE HIDRATOS DE CARBONO.
2. ALIMENTOS RECOMENDADOS PRE COMPETENCIA.
3. MÉTODO DE DESHIDRATACIÓN PREVIO A LA COMPETENCIA.
4. REGLAMENTO DEL CÓDIGO MUNDIAL ANTI-DOPAJE.
5. TALLER DE DIETOCÁLCULO DE DESCARGA GRADUAL DE HIDRATOS DE CARBONO PRE COMPETENCIA.
6. USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES ADAPTÓGENOS (ASHWAGANDHA, RODHIOLA Y GING-SENG).

MÓDULO 6. ASESORAMIENTO PARA LA FISICOCULTURISTA FEMENIL.

1. PREVALENCIA DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL EN EL FITNESS EUROPEO FEMENIL EN 4 ETAPAS DE LA PERIODIZACIÓN (REVISIÓN SISTEMÁTICA).
2. PREVALENCIA EN EL CONSUMO DE MACRONUTRIMENTOS EN EL FITNESS EUROPEO FEMENIL EN 4 ETAPAS DE LA PERIODIZACIÓN (REVISIÓN SISTEMÁTICA).
3. REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS PARA LA RESTRICCIÓN KCALÓRICA.
 - 3.4 ESTIMACIÓN DEL GER.
 - 3.5 ESTIMACIÓN DEL GETD.
4. REQUERIMIENTOS DE GLÚCIDOS EN EL DEPORTE.
 - 4.1 RECOMENDACIÓN DE GLÚCIDOS PRE ENTRENO.
 - 4.2 RECOMENDACIÓN DE GLÚCIDOS PERI ENTRENO.
 - 4.3 RECOMENDACIÓN DE GLÚCIDOS POST ENTRENO.
 - 4.4 RECOMENDACIÓN DE GLÚCIDOS DURANTE EL DÍA.
 - 4.5 COMBINACIÓN DE GLÚCIDOS PARA EL PRE Y POST ENTRENAMIENTO.
5. REQUERIMIENTOS DE PROTEÍNAS.
 - 5.1 REQUERIMIENTOS DE PROTEÍNAS.
 - 5.2 REQUERIMIENTO DE PROTEÍNA MÍNIMA POR TIEMPO DE COMIDA.
 - 5.3 REQUERIMIENTO DE PROTEÍNA POST ENTRENO.
 - 5.4 REQUERIMIENTO DE PROTEÍNA POST ENTRENO.
6. REQUERIMIENTO DE LÍPIDOS Y ALIMENTOS RECOMENDADOS.
 - 6.1 REQUERIMIENTO DE LÍPIDOS DURANTE EL DÍA.
7. REQUERIMIENTOS DE GLÚCIDOS PARA EL SÍNDROME PRE MENSTRUAL.
8. REQUERIMIENTOS DE LÍPIDOS PARA EL SÍNDROME PRE MENSTRUAL.
9. USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES DE ACEITE DE PESCADO RICO EN OMEGA 3.
10. USO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES DE CURCUMINA.
11. MÉTODOS DE DESHIDRATACIÓN PREVIA A LA COMPETENCIA.
12. ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA LA DESCARGA DE HIDRATOS DE CARBONO.

7. EXAMEN FINAL.



FISICOCULTURISMO MÉXICO S.C.

Cel. (556) 436 0969 (whatsapp)

Facebook: fisicoculturismomx

Instagram: fisicoculturismomx

contacto@fisicoculturismomx.com

www.fisicoculturismomx.com