

TEMARIO CURSO ONLINE VIA ZOOM



Fecha: 9 y 10 de diciembre de 2023

Horario: sábado 9 am a 1 pm / domingo 10 am a 2 pm

TEMARIO:

Sábado 9 de diciembre

Nutrición aplicada para recomposición corporal.

Bases del entrenamiento de fuerza orientado a la hipertrofia.

Domingo 10 de diciembre

Evaluación ABCDE en la práctica del fitness, fisicoculturismo y puesta a punto.

Uso de suplementos en la estética corporal, ayudas ergogénicas, errores frecuentes y efectos secundarios.

QUIEN IMPARTE EL CURSO

Alberto Sevilla Chávez

Nutriólogo y entrenador apasionado del fitness, la salud metabólica y sarcopenia con más de 25 años de experiencia en el ámbito de la nutrición deportiva con enfoque en la recomposición corporal y prescripción del ejercicio de fuerza.

FORMACIÓN ACADÉMICA

- Licenciado en acondicionamiento físico y recreación, cédula profesional 10386613.
- Licenciado en educación nutricional deportiva, cédula profesional 12735648.
- Maestro en ciencias de la actividad física, cédula de maestría 12134140.
- Doctorado en ciencias de la investigación de la actividad física y del deporte (tesis doctoral con enfoque en el diagnóstico, prevención y tratamiento de la sarcodinaenia), cédula de doctorado 13505401.
- Certified Sports Nutrition Specialist - International Society of Sports Nutrition por la ISSN.
- Diplomado en Nutrición Deportiva UAGRO.

SUBTEMARIO CURSO ONLINE VIA ZOOM



SÁBADO 9 DE DICIEMBRE - HORARIO 9 AM - 1 PM

NUTRICIÓN APLICADA A LA RECOMPOSICIÓN CORPORAL

¿Qué es la recomposición corporal?

Definición.
Breve historia.
En quien aplica y es recomendable.

Coaching nutricional orientado a la pérdida de peso (grasa corporal).

Conductas alimentarias y su relación con la pérdida de peso.
Impacto de hábitos y explicación fisiológica/hormonal del comer despacio, no al lleno pleno y con plena conciencia.
Impacto de la ingesta de alimentos de baja densidad calórica (vegetales, frutas y proteínas) en un menor consumo calórico.

Tasa metabólica basal:

Fórmulas de predicción calórica.
Gasto energético total.
Factores que lo determinan.

Balance energético:

Mantenimiento calórico.
Superávit calórico.
Déficit calórico.

Nutrientes (macros).

Proteínas.
Hidratos de carbono.
Grasas.

Generalidades en las dietas para pérdida de grasa, recomposición e hipertrofia.

Ingesta calórica.
Distribución de macros.
Aspectos clave en la ganancia de músculo.
Aspectos clave en la pérdida de grasa.

Abordajes nutricionales contemporáneos (de moda).

Dieta basada en plantas (vegana, vegetariana, etc).
Dieta cetogénica (keto).
Ayuno intermitente (comida en tiempos restringidos).
Dieta flexible (IIFYM).

BASES DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA ORIENTDO A LA HIPERTROFIA

Factores que influyen en la hipertrofia:

Genéticos.
Género.
Edad.
Agentes hormonales y fármacos.
Otros factores.

Pirámide del entrenamiento de fuerza:

Adherencia.
Volumen.
Intensidad.
Progresión.
Selección de ejercicios.
Descanso entre series.
Tempo.

Mecanismos fisiológicos de la hipertrofia:

Tensión / carga mecánica.
Estrés metabólico.
Daño muscular.

Variables del entrenamiento de fuerza:

Volumen.
Frecuencia.
Carga.
Selección de ejercicios.
Tipo de acción muscular.
Descanso entre series.
Duración de la repetición.
Orden de los ejercicios.
Rango de movimiento.
Intensidad del esfuerzo.
Aplicación práctica de las variables.

Métodos populares de entrenamiento; ventajas y desventajas:

Biseries.
Triseries.
Series gigantes.
Método piramidal.
Series descendentes.
Método superlento.

Errores frecuentes en el entrenamiento de fuerza orientado a la hipertrofia

¿Es necesario llegar totalmente al fallo muscular?
Fatiga excesiva.
Volumen o intensidad elevadas.
Diferencia de entrenar en contexto natural comparado con un escenario donde existe apoyo hormonal y farmacológico.
Estímulo inferior al necesario.

SUBTEMARIO CURSO ONLINE VIA ZOOM



DOMINGO 10 DE DICIEMBRE - HORARIO 10 AM - 2 PM

EVALUACIÓN DEL ESTADO DE NUTRICIÓN ABCDE EN EL FITNESS, FISICOCULTURISMO Y PUESTA A PUNTO

Importancia de la estandarización.

Proceso de atención nutricia PAN.
¿Qué es la evaluación ABCDE?
Objetivos importantes en la puesta a punto.
Conocer los errores frecuentes y evitar prácticas de riesgo.

Entrevista inicial y valoración clínica.

Recopilar historia clínica.
Evaluación ABCDE.
Analizar objetivamente.
Establecer una relación sólida con el cliente/paciente.

Historia clínica.

Datos del deportista.
Anamnesis y exploración física.
Antecedentes de salud y enfermedad.
Consumo de suplementos o medicamentos.
Signos clínicos.
Indicadores dietéticos.
Tipo (filosofía) de entrenamiento.
Estilo de vida.

Proceso de atención nutricia PAN.

Evaluación.
Diagnóstico.
Intervención.
Monitoreo.

Evaluación ABCDE orientada al fitness y fisicoculturismo (recomposición corporal).

Datos antropométricos.
Aspectos bioquímicos.
Valores clínicos.
Datos relacionados con la ingesta de alimentos, (dietéticos).
Estilo de vida.

Puesta a punto.

Recomendaciones sobre cuando iniciar la reducción en la ingesta calórica, macros y suplementos.
Aspectos cruciales en el ejercicio de fuerza.
Descarga y carga de hidratos de carbono, ingesta de agua y sodio.
Errores frecuentes y prácticas de riesgo en la semana previa.

SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS, AYUDAS ERGOGÉNICAS Y EFECTOS ADVERSOS

Suplementos que favorecen el incremento en masa muscular y fuerza.

Monohidrato de creatina.
Proteínas en polvo.
Contextos en los que pueden servir.
Suero de leche.
Mezclas de proteínas.
Proteínas de origen vegetal.
Aspectos importantes al escoger la proteína en polvo.

Suplementos que influyen en la pérdida de grasa.

Cafeína.
Extracto de te verde.
Extracto de Yohimbe.
Tirosina.

Suplementos que mejoran el rendimiento físico.

Cafeína.
Preworkouts.
Termogénicos.

Andrógenos.

Generalidades del mecanismo de acción.
Testosterona.
Esteroides anabólicos androgénicos.
Orales.
Inyectables.

Hormonas.

Hormona de crecimiento.
Insulina.
HCG.

Agentes farmacológicos relacionados con la pérdida de grasa.

Clenbuterol, riesgo vs beneficio real.
Hormonas tiroideas, ¿son necesarias?
Supresores del apetito, ¿realmente desarrollan el temple en el deportista para lidiar con el hambre?

Efectos secundarios estéticos (acné, ginecomastia, caída de cabello), riesgo cardiovascular, renal y agentes profilácticos.

Impacto del peso corporal en la tensión arterial.
Incremento en los glóbulos rojos.
Efecto de andrógenos en la función renal.
Dependencia.
Agentes farmacológicos con impacto en la tensión arterial, salud metabólica, lípidos en sangre.
Importancia de valoración médica deportiva, panel recomendado de análisis de sangre, imagen y pruebas físicas.