



Curso

La Ciencia del Buen Comer para Iniciar tu Vida Fit

Modalidad Aula Virtual



Tecnológico
de Monterrey

Educación
Continua

Nutrición deportiva
práctica para un
rendimiento sólido
y a prueba de futuro.



Es una *modalidad*
en la que podrás



Disfrutar en tiempo real las clases de **Educación Continua**, sin importar el lugar en donde estés.



Vivir tus clases de una forma **100% sincrónica** con los mejores maestros.



Aprovechar los **recursos de consulta** seleccionados especialmente por expertos en la materia a través de una plataforma de aprendizaje digital.



Obtener una atención más **personalizada de los profesores** al formar parte de un grupo pequeño.



Realizar un **networking** con profesionistas de todo el mundo.

Dato sobre Retorno de Inversión (ROI)



Para 2030 el mercado global de la nutrición deportiva superará los 73,000 millones de dólares. La nutrición adecuada impulsa el rendimiento físico, fortalece el funcionamiento del cuerpo y eleva indicadores clave como fuerza, velocidad y desempeño deportivo*.

**Periódico elDinero. (2024). Para 2030 la nutrición deportiva y suplementos superará los US\$73,000 millones.*





Objetivo

Reconocerás principios prácticos de nutrición deportiva para optimizar el rendimiento físico, acelerar la recuperación muscular y alcanzar objetivos personales de composición corporal, con ajustes de alimentación según el nivel de actividad y las metas personales.

Dirigido a

Este programa está dirigido a personas adultas mayores de 18 años con un estilo de vida activo que buscan optimizar su alimentación para mejorar el rendimiento físico, la recuperación muscular y la composición corporal.

Beneficios del programa

- Evaluarás tus necesidades nutricionales según tu nivel de actividad y objetivos personales.
- Identificarás estrategias de timing nutricional antes y después del entrenamiento para potenciar el rendimiento y la recuperación.
- Ajustarás la ingesta de macronutrientes y la planeación de comidas para apoyar metas de composición corporal y rendimiento.
- Identificarás errores alimentarios frecuentes que limitan el progreso en el entrenamiento y sabrás cómo corregirlos.
- Aplicarás principios básicos de nutrición deportiva para tomar decisiones informadas en tu día a día y orientar a otras personas de forma básica.
- Al terminar tu programa, obtendrás una insignia digital black con tecnología blockchain para fortalecer tu currículum digital y demostrar tus habilidades de una manera rápida y segura en plataformas digitales.

Duración

8 horas — 4 módulos

Módulo 1

Fundamentos de nutrición deportiva

2 horas

Reconocerás el rol de los nutrientes y la hidratación en la actividad física, con énfasis en las funciones de los macronutrientes y el balance energético para sostener la energía, el rendimiento y la recuperación.

1. Introducción a nutrición deportiva: qué es y por qué es relevante para cualquier deportista
2. Macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas: roles y recomendaciones prácticas
3. Micronutrientes e hidratación: su impacto en el rendimiento y salud
4. Errores comunes que afectan el rendimiento: equilibrio y calidad alimentaria

Módulo 2

Alimentación para el entrenamiento y la recuperación

2 horas

Identificarás estrategias de timing nutricional antes, durante y después del ejercicio para maximizar la energía, reducir la fatiga y favorecer la reparación muscular.

1. Timing nutricional: cuándo comer y qué comer alrededor del ejercicio
2. Energía y resistencia: estrategias para mantener performance
3. Recuperación postentrenamiento: nutrición que favorece reparación muscular

Módulo 3

Nutrición según objetivos personales

2 horas

Estructurarás un plan nutricional acorde a objetivos como ganar masa muscular, perder grasa o mejorar la resistencia, con ajustes en porciones y composición de comidas.

1. Evaluación de objetivos personales: cómo definir metas claras
2. Cálculo de necesidades energéticas: estimaciones simples aplicables
3. Modelos de menú según metas: ejemplos de comidas y ajustes
4. Seguimiento y ajustes progresivos: cómo interpretar resultados

Módulo 4

Hábitos alimentarios y sostenibilidad a largo plazo

2 horas

Distinguirás hábitos alimentarios que favorecen la continuidad de resultados, la prevención de lesiones relacionadas con la nutrición y un bienestar físico sostenido.

1. Construcción de hábitos alimentarios sólidos
2. Estrategias para comer fuera o en eventos sociales
3. Prevención de lesiones y mantenimiento nutricional
4. Nutrición y bienestar general

¿Por qué somos el mejor aliado para tu *desarrollo profesional*?



Universidad #1 en México
(universidades públicas y privadas), según QS World University Rankings 2026.



Top 4 de las mejores universidades de Latinoamérica, según QS World University Rankings: Latin America & The Caribbean 2026.



Universidad #1 en Latinoamérica en THE Global Employability University Ranking Survey 2025.



Educación
a prueba
de futuro.

¡Aprende más sobre tu *programa*!

www.maestriasydiplomados.tec.mx

Haz Contacto

800 800 2114

educacion.continua@itesm.mx