



## Instituto Técnico de Preparación Física

ESCUELA DE ENTRENADORES FISICOS PARA LA SALUD EN LA CDMX  
DE LA FUNDACIÓN EDUCA DEPORTE A.C.  
"Incorporado al Sistema del Deporte del Distrito Federal"

### CURSOS TÉCNICO-DEPORTIVOS

www.educadeporte.com



Cta. No. 65-50572143-1  
Clabe interbancaria: 014180655057214317  
"FUNDACIÓN EDUCA DEPORTE A.C."



mayores informes:  
01 (55) 53 86 6334  
01 (55) 70 37 9752  
01 (55) 70 28 6408  
01 (55) 53 86 0361



## INSTITUTO TÉCNICO DE PREPARACIÓN FÍSICA

ESCUELA DE ENTRENADORES FISICOS PARA LA SALUD  
DE LA FUNDACIÓN EDUCA DEPORTE A.C.

# TEMARIO

## PLAN DE ESTUDIOS

### Nutrición Deportiva

"ASOCIACION NACIONAL DE CULTURA FISICA Y DEPORTE"  
ESCUELA DE ENTRENADORES FISICOS PARA LA SALUD EN LA CDMX DE LA FUNDACION EDUCA DEPORTE A.C.  
"Incorporado al sistema del Deporte del Distrito Federal"



STPS  
SECRETARÍA DEL TRABAJO  
Y PREVISIÓN SOCIAL



FUNDACION EDUCA DEPORTE A.C.  
Escuela de Entrenadores Fisicos para la Salud en la CDMX



RENADEP  
Programa Nacional de Entrenadores Deportivos  
Fundación Educa Deporte A.C.





## INSTITUTO TÉCNICO DE PREPARACIÓN FÍSICA

NUESTRO CURSO DE HABILITACION FISICA FUNCIONAL SE ENCUENTRA DEBIDAMENTE INCORPORADO A LA S.E.P. EXISTEN TRES AREAS DE PROFESIONALIZACION INTERNA: **1).-ENTRENADOR DEPORTIVO, 2).-TERAPEUTA DEPORTIVO, 3).-ASESOR DEPORTIVO.** CADA AREA TIENE DIVERSAS ACTIVIDADES COCURRICULARES A ELEGIR, LA METODOLOGIA Y LOS PLANES DE ESTUDIO FUERON DISEÑADOS EN UN SISTEMA DE INTEGRACION CONTINUA MODULAR QUE PERMITE A LOS ALUMNOS INTEGRARSE DE FORMA PERMANENTE A LAS ACTIVIDADES COCURRICULARES DE CADA AREA POR LO QUE LE BRINDA LA OPORTUNIDAD DE CONCLUIR SU PREPARACION EN UN PERIODO EXACTO DE 28 SEMANAS. (120 HRS TEORICO-PRACTICAS).

### REQUISITOS:

NO SE REQUIERE RANGO MINIMO DE ESTUDIOS	DOS FOTOS TAMAÑO INFANTIL B/N Ó COLOR	CERTIFICADO MÉDICO (PARTICULAR Y/O OFICIAL)
CUADERNO PARA TOMAR NOTAS	PAGO CORRESPONDIENTE A INSCRIPCIÓN	ROPA PARA HACER EJERCICIO Y TENIS.

### CUOTAS INICIALES DE RECUPERACION:

INSCRIPCION INICIAL \$850.00*	
*1era CLASE INCLUIDA	
<b>CUOTA DE RECUPERACIÓN:</b>	\$ 200.00 Semanales X 27 Semanas + \$850.00 Inscripción + \$600.00 Re-inscripciones = Total de \$6,850.00 Descuento por pago anticipado es de \$ 5,850.00, usted obtiene un ahorro de \$ 1,000.00 (Re-inscripciones incluidas)
<b>2 RE-INSCRIPCIONES (SEMANA 17 Y 25):</b>	\$300.00 C/U
<b>CREDENCIAL ESCOLAR:</b>	\$50.00 (7 MESES)
<b>MANUALES:</b>	Se adquieren con cada capacitador tienen un costo extra de recuperación de bajo costo.
<b>UNIFORMES ESCOLARES:</b>	<b>DISTRIBUIDOR AUTORIZADO: SABADOS Y DOMINGOS PATIO DEL PLANTEL Y/O 044 55 3147 6374</b>

### CUOTAS DE RECUPERACION FINAL:

-CUOTAS FINALES DE RECUPERACION: \$ **1,250.00** (Incluye examen final, compulsas de Títulos Honoríficos Máster -Elite, Diploma-ITPF, Constancia interna y Cedula de Identidad "RENADEP" para comprobación de identidad (registro nacional de entrenadores deportivos.com). solo el Diploma oficial S.E.P. de habilitación física funcional tarda de 3 a 4 meses más.  
-UNA VEZ HABIENDOTE CERTIFICADO Y HABIENDO OBTENIDO TU DOCUMENTACION FINAL, SI LO DESEAS EL PLANTEL TRAMITARA TU AFILIACION COMO ENTRENADOR O TERAPEUTA FISICO PARA LA SALUD ANTE LA ASOCIACION NACIONAL DE CULTURA FISICA Y DEPORTE "ANECFID", **LA AFILIACION ES DE \$700.00. ANUAL** (Se recomienda como apoyo curricular y te otorga beneficios y descuentos en talleres internos de capacitación, incluso R.C.P. GRATIS CADA SEIS MESES con constancia incluida).

# TEMARIO

## PLAN DE ESTUDIOS

### NUTRICION DEPORTIVA

**Habilitación Física Funcional: Por ser asignatura del tronco común, se imparte dentro de las 28 clases de especialización.**

CLASE:	CONTENIDO TEMATICO
1	HISTORIA DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA, EDUCACIÓN NUTRICIONAL
2	SISTEMAS ENERGÉTICOS
3	TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
4	EVALUACIÓN NUTRICIONAL
5	IMC Y COMPOSICIÓN CORPORAL
6	FÓRMULAS DE LA ANTROPOMETRÍA
7	EQUILIBRIO HÍDRICO
8	VITAMINAS EN EL DEPORTE
9	MINERALES EN EL DEPORTE
10	HIDRATOS DE CARBONO EN EL DEPORTE
11	GRASAS Y ACEITES EN EL DEPORTE
12	PROTEÍNAS EN EL DEPORTE
13	AYUDAS ERGO GÉNICAS
14	METABOLISMO (FACTORES QUE AFECTAN EL METABOLISMO)
15	OBESIDAD; TRATAMIENTO NUTRICIONAL DE LA OBESIDAD
16	OBESIDAD; PROGRAMA DE HÁBITOS
17	OBESIDAD; PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA
18	SISTEMA DE EQUIVALENTES Y TRATAMIENTO NUTRICIONAL
19	PAPEL DEL ASESOR EN NUTRICIÓN
20	BIOTIPO (SOMATO TIPO)
21	ANÁLISIS DE ESTUDIOS BIOQUÍMICOS
22	FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA Y PRUEBAS DE ESFUERZO
23	ANEMIA
24	DIABETES
25	HIPERCOLESTEROLEMIAS
26	INFLAMACIÓN CRÓNICA
27	DIETA METABÓLICA
28	ANOREXIA