



Mi Universidad

supernota

Nombre del Alumno: *Luis Rodrigo Cancino Castellanos*

Nombre del tema: *Elaboración de tesis*

Parcial: *I*

Nombre de la Materia: *TALLER DE ELABORACION DE TESIS*

Nombre del profesor: *Luz Elena Cervantes Monroy*

Nombre de la Licenciatura: *Nutrición*

Cuatrimestre: *9*

REDACCIÓN DEL CAPÍTULO I TESIS UDS

Tesis:

Es un trabajo escrito y original que presenta los resultados de una investigación profunda sobre un tema específico, con el fin de demostrar un argumento o contribuir al conocimiento en un área. Generalmente se presenta para obtener un grado académico.

Portada Institucional

- Es la primera página de un documento oficial o académico que incluye los datos de la institución, título del trabajo, nombre del autor, docente, grupo, fecha y otros elementos formales. Sirve para identificar y presentar el trabajo de manera ordenada y profesional.



TESIS

Nombre del Alumno: Luis Rodrigo Castro Castellanos
Nombre del tema: Elaboración de tesis
Ponente:
Nombre de la Materia: TALLER DE ELABORACIÓN DE TESIS
Nombre del profesor: Luis Elías Coronado Manríquez
Nombre de la Licenciatura: Nutrición
Carrera: 9

Título

- Es el nombre que se le da a un trabajo, texto o documento. Debe reflejar de forma clara y concisa el tema principal del contenido.

Impacto nutricional básico en la recuperación física después del ejercicio en adultos tempranos en el género masculino de Costa Rica Dominguez 2025

Agradecimientos y dedicatorias.

- Agradecimientos:**
Sección donde el autor expresa gratitud a personas o instituciones que apoyaron en la realización del trabajo.
- Dedicatorias:**
Parte en la que el autor dedica su trabajo a una o varias personas por motivos personales o emocionales.

Dedicatoria:
Dedico este trabajo con profunda gratitud a mis profesores, por compartir su conocimiento, por sus enseñanzas valiosas y por haberme guiado con paciencia y dedicación a lo largo de este proceso académico. Gracias por sembrar en mí el compromiso con el aprendizaje y la superación.
También dedico este logro a mi familia, por ser mi pilar en todo momento. Agradezco sinceramente el apoyo económico, emocional y moral que me han brindado, sin el cual no habría sido posible llegar hasta aquí. Su confianza en mí ha sido una fuente constante de motivación y fortaleza.

Índice general.

- Es una lista ordenada de los contenidos de un documento, indicando los títulos de secciones o capítulos y la página donde se encuentran. Facilita la localización de la información.

Índice
Capítulo I Introducción
1.1 Antecedentes
1.2 Planteamiento del problema
1.3 Objetivos
1.4 Justificación
1.5 Estructura
1.6 Hipótesis
Capítulo II Marco teórico
2.1 Aparatos del marco teórico
2.2 Metodología del marco teórico
Capítulo III Marco Metodológico
3.1 Diseño de la investigación
3.2 Selección de la muestra
3.3 Caracterización de las variables
3.4 Recolección de los datos
Capítulo IV Resultados
4.1 Resumen de los resultados
4.2 Análisis de los datos
Capítulo V Discusión de resultados
5.1 Conclusiones
5.2 Recomendaciones
Capítulo VI Propósito
6.1 Agradecimientos y dedicatorias de la tesis

Introducción

- Es la parte inicial de un trabajo donde se presenta el tema, su propósito, objetivos y la importancia del contenido. También puede mencionar la metodología y la estructura general del documento.

Introducción

- En esta charla hablaremos de la seguridad desde el punto de vista del programador, es decir, de aquello que tenemos que tener en cuenta en las etapas de diseño y codificación de los programas.
- Describiremos algunos errores de programación habituales que tienen implicaciones desde el punto de vista de la seguridad, daremos ejemplos de como se han usado para romper la seguridad de aplicaciones reales y comentaremos técnicas para detectar y corregir estos errores.

287

1.2 Planteamiento del problema.

A nivel mundial, la incidencia de atletas que practican la hipertrofia muscular ha experimentado un notable aumento en los últimos años. Este crecimiento se ha observado especialmente en individuos dentro de la adultez temprana, quienes buscan mejorar su composición corporal, aumentar su rendimiento deportivo y desarrollar una mayor fuerza muscular. La hipertrofia, entendida como el aumento del tamaño de las fibras musculares en respuesta al entrenamiento con cargas, se ha convertido en un objetivo primordial para muchos atletas, ya sea en disciplinas como el fisicoculturismo, el levantamiento de pesas, deportes de contacto o incluso en el ámbito recreativo.

El uso de esta práctica ha llevado a la implementación y evolución de distintos métodos de entrenamiento con el fin de optimizar las ganancias musculares. Tradicionalmente, el enfoque principal, sin embargo, en los últimos años se han integrado técnicas como la sobrecarga progresiva, la periodización del entrenamiento, el entrenamiento con restricción de flujo sanguíneo (BFR) y la combinación de ejercicios exocéntricos y concéntricos estratégicamente programados. Estos métodos han demostrado ser efectivos para estimular el crecimiento muscular de manera más eficiente y adaptada a las necesidades individuales de los atletas.

Además del entrenamiento, la nutrición y la suplementación han tomado un papel fundamental en el proceso de hipertrofia. La ingesta adecuada de proteínas, carbohidratos y grasas, junto con estrategias como el consumo de creatina, aminoácidos esenciales y otros suplementos, ha permitido optimizar la recuperación muscular y maximizar el desarrollo de masa magra. Asimismo, la ciencia ha profundizado en la importancia del descanso y la recuperación, ya que procesos como la síntesis de proteínas y la reparación de las fibras musculares ocurren principalmente durante el sueño y en períodos de descanso adecuado. En este Documento se explorará un enfoque integral que se centra en el proceso integral (entrenamiento, nutrición y descanso) en la creación de un programa de hipertrofia.

Planteamiento del problema

- Es la descripción clara y precisa de la situación que se desea analizar o resolver. Explica qué se va a investigar, por qué es importante y cuál es el contexto del problema.

REDACCIÓN DEL CAPÍTULO I TESIS UDS

Preguntas de investigación.

- Preguntas de investigación: Son interrogantes claras y específicas que guían el estudio de un problema. Ayudan a enfocar la investigación y a delimitar lo que se busca responder o descubrir.



Objetivos.

- Son las metas que se pretende alcanzar con una investigación o trabajo. Se dividen en:
 - General: Meta principal del estudio.
 - Específicos: Pasos concretos que ayudan a lograr el objetivo general.

Justificación

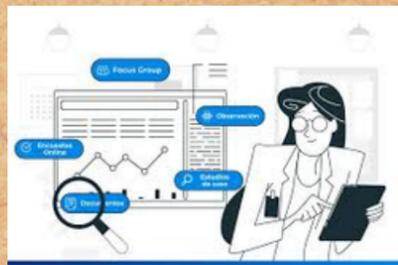
- Explica las razones por las cuales se realiza un trabajo o investigación. Señala su relevancia, utilidad y a quién beneficia, destacando la importancia del tema.

Hipótesis.

- Es una suposición o explicación provisional que se plantea para responder al problema de investigación, y que se puede comprobar o refutar mediante el estudio.

Metodología.

- Es la descripción del conjunto de métodos, técnicas y procedimientos que se usan para realizar la investigación o el trabajo, detallando cómo se obtuvieron y analizaron los datos.



Bibliografía;

Diapositivas sobre la estructura de la tesis mayo 2025 UDS