

1º COHORTE

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Nutrición Deportiva y Fitness

CRONOGRAMA

PROGRAMACIÓN ACADÉMICA

Certificación Internacional en Nutrición Deportiva y Fitness

CLASE	DOCENTE	PROGRAMACIÓN
Módulo 1: Bases de la nutrición deportiva aplicada al fitness		
1. Introducción al entrenamiento: generalidades sobre la actividad física, el ejercicio físico y el fitness	Rodrigo Negrete	28-02
2. Bioquímica y bioenergética en la actividad física, el ejercicio físico y el fitness	Matías Monsalves	02-03
3. Laboratorio de Morfofisiología: Fundamentos de la fisiología del ejercicio	Matías Monsalves	07-03
4. Fisiología de la pérdida de tejido adiposo	Carlos Pimentel	09-03
5. Fisiología de la hipertrofia muscular	Carlos Pimentel	14-03
Módulo 2: Métodos para la evaluación y seguimiento en la nutrición deportiva aplicada al fitness		
6. Métodos para determinar la composición corporal	Mauricio Ríos	23-03
7. Interpretación de la composición corporal	Adolfo Rocha	28-03
8. Estrategias y herramientas para el monitoreo del progreso	María Fernanda Sandoval	30-03
• Encuentro en vivo (Módulos 1 y 2)	Docentes	05-04
Módulo 3: Alimentación, nutrición y suplementación deportiva aplicada al fitness		
9. Bases de la planificación alimentaria para la ganancia de masa muscular	Cristian Fuentes	13-04
1. Simulación: Ganancia de masa muscular	Cristian Fuentes	18-04
10. Bases de la planificación alimentaria para la disminución del tejido adiposo	Cristian Fuentes	20-04
2. Simulación: Disminución del tejido adiposo	Cristian Fuentes	27-04
11. Timing nutricional	Adolfo Rocha	04-05

PROGRAMACIÓN ACADÉMICA

Certificación Internacional en Nutrición Deportiva y Fitness

CLASE	DOCENTE	PROGRAMACIÓN
Módulo 3: Alimentación, nutrición y suplementación deportiva aplicada al fitness		
12. Recuperación después del ejercicio ¿Qué comer?	Carolina Peña	09-05
3. Simulación: Timing nutricional	Adolfo Rocha	11-05
13. Ayuno intermitente y dietas low carb	Álvaro Vergara	16-05
4. Simulación: Ayuno intermitente y dietas low carb	Álvaro Vergara	18-05
14. Ayudas ergogénicas nutricionales en la actividad física, el ejercicio físico y el fitness	Maximiliano Kammerer	23-05
5. Simulación: Ayudas ergogénicas nutricionales	Maximiliano Kammerer	25-05
15. Hidratación en la actividad física, el ejercicio físico y el fitness	Cristian Puschel	30-05
16. Estrategias culinarias en el ámbito de la nutrición deportiva	Rodrigo Tolosa	01-06
• Encuentro en vivo	Docentes	31-05
Módulo 4: Nuevas tendencias de la nutrición deportiva aplicada al fitness		
17. Dietas de moda en la actividad física, el ejercicio físico y el fitness	Álvaro Vergara	13-06
18. Alimentación basada en plantas en el ámbito de la nutrición deportiva	Carolina Peña	15-06
19. Efectos del sueño en el rendimiento deportivo	Mauricio Ríos	20-06
20. Microbiota intestinal en la actividad física, el ejercicio físico y el fitness	Katherin Quintero	22-06
21. Mitos y ciencia ficción de la nutrición aplicada al fitness	Adolfo Rocha	27-06
22. Introducción al fitness coach	Jessica Gordillo	29-06
• Encuentro en vivo	Docentes	05-07

1º COHORTE

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Nutrición Deportiva y Fitness

Evaluaciones

Prueba 1 desde el 16-03-23

Prueba 2 desde el 06-04-23

Prueba 3 desde el 07-06-23

Prueba 4 desde el 07-07-23

Cierre Definitivo

18 agosto de 2023

1º COHORTE

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Nutrición Deportiva y Fitness

CRONOGRAMA