

2° 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	25-07
2. Bioquímica y bioenergética en la actividad física, el ejercicio físico y el fitness	Matías Monsalves	27-07
3. Laboratorio de Morfofisiología: Fundamentos de la fisiología del ejercicio	Matías Monsalves	01-08
4. Fisiología de la pérdida de tejido adiposo	Carlos Pimentel	03-08
5. Fisiología de la hipertrofia muscular	Carlos Pimentel	08-08
Módulo 2: Métodos para la evaluación y seguimiento en la nutrición deportiva aplicada al fitness		
6. Métodos para determinar la composición corporal	Mauricio Ríos	10-08
7. Interpretación de la composición corporal	Adolfo Rocha	15-08
8. Estrategias y herramientas para el monitoreo del progreso	María Fernanda Sandoval	17-08
• Encuentro en vivo (Módulos 1 y 2)	Docentes	23-08
Módulo 3: Alimentación, nutrición y suplementación deportiva aplicada al fitness		
9. Bases de la planificación alimentaria para la ganancia de masa muscular	Cristian Fuentes	05-09
1. Simulación: Ganancia de masa muscular	Cristian Fuentes	07-09
10. Bases de la planificación alimentaria para la disminución del tejido adiposo	Cristian Fuentes	12-09
2. Simulación: Disminución del tejido adiposo	Cristian Fuentes	14-09
11. Timing nutricional	Adolfo Rocha	19-09

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	21-09
3. Simulación: Timing nutricional	Adolfo Rocha	26-09
13. Ayuno intermitente y dietas low carb	Álvaro Vergara	28-09
4. Simulación: Ayuno intermitente y dietas low carb	Álvaro Vergara	03-10
14. Ayudas ergogénicas nutricionales en la actividad física, el ejercicio físico y el fitness	Maximiliano Kammerer	05-10
5. Simulación: Ayudas ergogénicas nutricionales	Maximiliano Kammerer	10-10
15. Hidratación en la actividad física, el ejercicio físico y el fitness	Cristian Puschel	12-10
16. Estrategias culinarias en el ámbito de la nutrición deportiva	Rodrigo Tolosa	17-10
• Encuentro en vivo	Docentes	25-10
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	07-11
18. Alimentación basada en plantas en el ámbito de la nutrición deportiva	Carolina Peña	09-11
19. Efectos del sueño en el rendimiento deportivo	Mauricio Ríos	14-11
20. Microbiota intestinal en la actividad física, el ejercicio físico y el fitness	Katherin Quintero	16-11
21. Mitos y ciencia ficción de la nutrición aplicada al fitness	Adolfo Rocha	21-11
22. Introducción al fitness coach	Jessica Gordillo	23-11
• Encuentro en vivo	Docentes	29-11

2° COHORTE

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Nutrición Deportiva y Fitness

Evaluaciones

Prueba 1 desde el 25-08-23

Prueba 2 desde el 27-10-23

Prueba 3 desde el 01-12-23

Cierre Definitivo

12 enero de 2024

2° COHORTE

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Nutrición Deportiva y Fitness

CRONOGRAMA