

3° COHORTE

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

# Nutrición Deportiva y Fitness

CRONOGRAMA

# PROGRAMACIÓN ACADÉMICA

## Certificación Internacional en Nutrición Deportiva y Fitness

CLASE	DOCENTE	PROGRAMACIÓN
<b>Módulo 1: Bases de la nutrición deportiva aplicada al fitness</b>		
1. Introducción al entrenamiento: generalidades sobre la actividad física, el ejercicio físico y el fitness	<b>Rodrigo Negrete</b>	<b>05-12</b>
2. Bioquímica y bioenergética en la actividad física, el ejercicio físico y el fitness	<b>Matías Monsalves</b>	<b>07-12</b>
3. <b>Laboratorio Virtual   Morfofisiología:</b> Fundamentos de la fisiología del ejercicio	<b>Matías Monsalves</b>	<b>12-12</b>
4. Fisiología de la pérdida de tejido adiposo	<b>Carlos Pimentel</b>	<b>14-12</b>
5. Fisiología de la hipertrofia muscular	<b>Carlos Pimentel</b>	<b>26-12</b>
<b>Módulo 2: Métodos para la evaluación y seguimiento en la nutrición deportiva aplicada al fitness</b>		
6. Métodos para determinar la composición corporal	<b>Mauricio Ríos</b>	<b>28-12</b>
7. Interpretación de la composición corporal	<b>Adolfo Rocha</b>	<b>09-01</b>
8. Estrategias y herramientas para el monitoreo del progreso	<b>María Fernanda Sandoval</b>	<b>11-01</b>
• Encuentro en vivo (Módulos 1 y 2)	<b>Docentes</b>	<b>17-01</b>
<b>Módulo 3: Alimentación, nutrición y suplementación deportiva aplicada al fitness</b>		
9. Bases de la planificación alimentaria para la ganancia de masa muscular	<b>Cristian Fuentes</b>	<b>30-01</b>
1. <b>Simulación:</b> Ganancia de masa muscular	<b>Cristian Fuentes</b>	<b>01-02</b>
10. Bases de la planificación alimentaria para la disminución del tejido adiposo	<b>Cristian Fuentes</b>	<b>06-02</b>
2. <b>Simulación:</b> Disminución del tejido adiposo	<b>Cristian Fuentes</b>	<b>08-02</b>
11. Timing nutricional	<b>Adolfo Rocha</b>	<b>13-02</b>

# PROGRAMACIÓN ACADÉMICA

## Certificación Internacional en Nutrición Deportiva y Fitness

CLASE	DOCENTE	PROGRAMACIÓN
<b>Módulo 3: Alimentación, nutrición y suplementación deportiva aplicada al fitness</b>		
12. Recuperación después del ejercicio ¿Qué comer?	<b>Carolina Peña</b>	<b>15-02</b>
3. <b>Simulación:</b> Timing nutricional	<b>Adolfo Rocha</b>	<b>20-02</b>
13. Ayuno intermitente y dietas low carb	<b>Álvaro Vergara</b>	<b>22-02</b>
4. <b>Simulación:</b> Ayuno intermitente y dietas low carb	<b>Álvaro Vergara</b>	<b>27-02</b>
14. Ayudas ergogénicas nutricionales en la actividad física, el ejercicio físico y el fitness	<b>Maximiliano Kammerer</b>	<b>29-02</b>
5. <b>Simulación:</b> Ayudas ergogénicas nutricionales	<b>Maximiliano Kammerer</b>	<b>05-03</b>
15. Hidratación en la actividad física, el ejercicio físico y el fitness	<b>Cristian Puschel</b>	<b>07-03</b>
16. Estrategias culinarias en el ámbito de la nutrición deportiva	<b>Rodrigo Tolosa</b>	<b>12-03</b>
• Encuentro en vivo	<b>Docentes</b>	<b>20-03</b>
<b>Módulo 4: Nuevas tendencias de la nutrición deportiva aplicada al fitness</b>		
17. Dietas de moda en la actividad física, el ejercicio físico y el fitness	<b>Álvaro Vergara</b>	<b>02-04</b>
18. Alimentación basada en plantas en el ámbito de la nutrición deportiva	<b>Carolina Peña</b>	<b>04-04</b>
19. Efectos del sueño en el rendimiento deportivo	<b>Mauricio Ríos</b>	<b>09-04</b>
20. Microbiota intestinal en la actividad física, el ejercicio físico y el fitness	<b>Katherin Quintero</b>	<b>11-04</b>
21. Mitos y ciencia ficción de la nutrición aplicada al fitness	<b>Adolfo Rocha</b>	<b>16-04</b>
22. Introducción al fitness coach	<b>Jessica Gordillo</b>	<b>18-04</b>
• Encuentro en vivo	<b>Docentes</b>	<b>24-04</b>

3° COHORTE

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

# Nutrición Deportiva y Fitness

Evaluaciones

**Prueba 1 desde el 19-01-24**

**Prueba 2 desde el 22-03-24**

**Prueba 3 desde el 26-04-24**

**Cierre Definitivo**

**7 junio de 2024**

3° COHORTE

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

# Nutrición Deportiva y Fitness

CRONOGRAMA