

4° 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	Rodrigo Negrete	05-11
2. Bioquímica y bioenergética en la actividad física, el ejercicio físico y el fitness	Matías Monsalves	07-11
3. Laboratorio Virtual   Morfofisiología: Fundamentos de la fisiología del ejercicio	Matías Monsalves	12-11
4. Fisiología de la pérdida de tejido adiposo	Carlos Pimentel	14-11
5. Fisiología de la hipertrofia muscular	Carlos Pimentel	19-11
<b>Módulo 2: métodos para la evaluación y seguimiento en la nutrición deportiva aplicada al fitness</b>		
6. Métodos para determinar la composición corporal	Mauricio Ríos	21-11
7. Interpretación de la composición corporal	Adolfo Rocha	26-11
8. Estrategias y herramientas para el monitoreo del progreso	María Fernanda Sandoval	28-11
• Encuentro en vivo (módulos 1 y 2)	Docentes	04-12
<b>Módulo 3: alimentación, nutrición y suplementación deportiva aplicada al fitness</b>		
9. Bases de la planificación alimentaria para la ganancia de masa muscular	Cristian Fuentes	17-12
1. Simulación - Ganancia de masa muscular	Cristian Fuentes	19-12
10. Bases de la planificación alimentaria para la disminución del tejido adiposo	Cristian Fuentes	26-12
2. Simulación - Disminución del tejido adiposo	Cristian Fuentes	07-01
11. Timing nutricional	Adolfo Rocha	09-01

# 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>14-01</b>
3. <b>Simulación</b> - Timing nutricional	<b>Adolfo Rocha</b>	<b>16-01</b>
13. Ayuno intermitente y dietas low carb	<b>Álvaro Vergara</b>	<b>21-01</b>
4. <b>Simulación</b> - Ayuno intermitente y dietas low carb	<b>Álvaro Vergara</b>	<b>23-01</b>
14. Ayudas ergogénicas nutricionales en la actividad física, el ejercicio físico y el fitness	<b>Maximiliano Kammerer</b>	<b>28-01</b>
5. <b>Simulación</b> - Ayudas ergogénicas nutricionales	<b>Maximiliano Kammerer</b>	<b>30-01</b>
15. Hidratación en la actividad física, el ejercicio físico y el fitness	<b>Cristian Puschel</b>	<b>04-02</b>
16. Estrategias culinarias en el ámbito de la nutrición deportiva	<b>Rodrigo Tolosa</b>	<b>06-02</b>
• <b>Encuentro en vivo</b>	<b>Docentes</b>	<b>12-02</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>18-02</b>
18. Alimentación basada en plantas en el ámbito de la nutrición deportiva	<b>Carolina Peña</b>	<b>20-02</b>
19. Efectos del sueño en el rendimiento deportivo	<b>Mauricio Ríos</b>	<b>25-02</b>
20. Microbiota intestinal en la actividad física, el ejercicio físico y el fitness	<b>Katherin Quintero</b>	<b>27-02</b>
21. Mitos y ciencia ficción de la nutrición aplicada al fitness	<b>Adolfo Rocha</b>	<b>04-03</b>
22. Introducción al fitness coach	<b>Jessica Gordillo</b>	<b>06-03</b>
• <b>Encuentro en vivo</b>	<b>Docentes</b>	<b>12-03</b>

4° COHORTE

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

# Nutrición Deportiva y Fitness

Evaluaciones

**Prueba 1 desde el 06-12-24**

**Prueba 2 desde el 14-02-25**

**Prueba 3 desde el 14-03-25**

**Cierre Definitivo**

**16 mayo de 2025**

4° COHORTE

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

# Nutrición Deportiva y Fitness

CRONOGRAMA