

1º cohorte

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Nutrición Deportiva y Fitness

NUTRICIÓN Y MOVIMIENTO CON BASE CIENTÍFICA



CRONOGRAMA

PROGRAMACIÓN ACADÉMICA

Certificación Internacional Nutrición Deportiva y Fitness
Nutrición y movimiento con base científica

CLASE	DOCENTE	PROGRAMACIÓN
Módulo 1 Bases fisiológicas y evaluación funcional aplicada al rendimiento deportivo		
1. Fisiología del ejercicio: adaptaciones fisiológicas al entrenamiento	Mauricio Rios	25-11
2. Introducción a la fisiología del ejercicio y metabolismo energético	Jair Aburto	27-11
3.1. Historia de salud física del cliente: composición corporal, bioquímica y lesiones deportivas	Mauricio Rios	02-12
3.2. Evaluación física: pruebas de capacidades y fuerza física (clásicos y avances)	Leonardo Salcedo	04-12
Semana de receso del 05-12 al 12-12		
Módulo 2 Prescripción del entrenamiento y adaptaciones físicas en el fitness y el deporte		
4. Principios científicos aplicados al fitness: sobrecarga progresiva y más	Angel Becerra	16-12
5. Periodización del entrenamiento: diseño y planificación estratégica	Angel Becerra	18-12
6.1. Entrenamiento de fuerza e hipertrofia muscular: fundamentos y aplicaciones	Angel Becerra	23-12
6.2. Dosificación y métodos avanzados en el entrenamiento físico	Leonardo Salcedo	06-01
7.1. Resistencia aeróbica: efectos fisiológicos y beneficios	Mauricio Rios	08-01
7.2. Métodos de entrenamiento aeróbico: teoría y práctica	Leonardo Salcedo	13-01
Semana de receso del 14-01 al 21-01		

PROGRAMACIÓN ACADÉMICA

Certificación Internacional Nutrición Deportiva y Fitness
Nutrición y movimiento con base científica

CLASE	DOCENTE	PROGRAMACIÓN
Módulo 3 Intervención nutricional y composición corporal en el deporte: estrategias para el rendimiento y la recuperación		
8.1. Métodos para determinar la composición corporal	Verónica Gómez	22-01
8.2. Interpretación de la composición corporal	Verónica Gómez	27-01
9. Recomposición corporal: estrategias para perder grasa y ganar masa muscular	Carlos Garrido	29-01
10. Carbohidratos en la alimentación del deportista	Verónica Gómez	03-02
11. Proteínas en la alimentación del deportista	Maximiliano Kammerer	05-02
12. Grasas en la alimentación del deportista	Rafael León	10-02
13.1. Periodización nutricional en el deporte	Maximiliano Kammerer	12-02
13.2. Timing nutricional en el deporte	Jair Aburto	17-02
14.1. Estrategias para la recuperación deportiva	Rafael León	19-02
14.2. Estrategias nutricionales para control de peso (ayuno intermitente y dieta cetogénica)	Maximiliano Kammerer	24-02
15. Suplementación nutricional en el deporte: uso seguro y ético	Maximiliano Kammerer	26-02
16. Desmitificando el fitness: mitos y realidades basados en evidencia	Rafael León	03-03

1º cohorte

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Nutrición Deportiva y Fitness

NUTRICIÓN Y MOVIMIENTO CON BASE CIENTÍFICA



Evaluaciones

Prueba 1 desde el 05-12-25

Prueba 2 desde el 14-01-26

Prueba 3 desde el 04-03-26

Cierre Definitivo

20 de abril 2026

CONOCE A NUESTROS (AS) PROFESORES (AS)

Las personas que están detrás de este curso:



Jair Aburto

Nutricionista

- *Magíster en nutrición para la actividad física y el deporte*
- *Magíster en rendimiento deportivo*



Mauricio Rios

Kinesiólogo / Nutricionista

- *Magíster en ciencias del deporte y salud*



Maximiliano Kammerer

Nutricionista

- *Magíster en ciencias de la alimentación y nutrición humana*



Carlos Garrido

Nutricionista

- *Diplomado en nutrición deportiva*



Ángel Becerra

Educador físico

- *Doctorando en ciencias de la actividad física y el deporte*



Verónica Gómez

Nutricionista

- *Doctora en ciencias de la actividad física y el deporte*



Leonardo Salcedo

Educador físico

- *Doctorando en ciencias de la actividad física y el deporte*



Rafael León

Nutricionista

- *Doctorando en ciencias de la actividad física y el deporte*

1º cohorte

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Nutrición Deportiva y Fitness

NUTRICIÓN Y MOVIMIENTO CON BASE CIENTÍFICA



CRONOGRAMA