SEGUNDA EDICIÓN

3° cohorte

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Nutrición Deportiva y Fitness

NUTRICIÓN Y MOVIMIENTO CON BASE CIENTÍFICA



CRONOGRAMA

@VIVESANOBRASIL

WWW.VIVESANOACADEMY.ORG

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**	**18-03**
2. Introducción a la fisiología del ejercicio y metabolismo energético	**Jair Aburto**	**30-03**
3.1. Historia de salud física del cliente: composición corporal, bioquímica y lesiones deportivas	**Mauricio Rios**	**01-04**
3.2. Evaluación física: pruebas de capacidades y fuerza física (clásicos y avances)	**Leonardo Salcedo**	**06-04**
Semana de receso del 07-04 al 14-04		
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**	**15-04**
5. Periodización del entrenamiento: diseño y planificación estratégica	**Angel Becerra**	**20-04**
6.1. Entrenamiento de fuerza e hipertrofia muscular: fundamentos y aplicaciones	**Angel Becerra**	**22-04**
6.2. Dosificación y métodos avanzados en el entrenamiento físico	**Leonardo Salcedo**	**27-04**
7.1. Resistencia aeróbica: efectos fisiológicos y beneficios	**Mauricio Rios**	**29-04**
7.2. Métodos de entrenamiento aeróbico: teoría y práctica	**Leonardo Salcedo**	**04-05**
Semana de receso del 05-05 al 12-05		

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**	**13-05**
8.2. Interpretación de la composición corporal	**Verónica Gómez**	**18-05**
9. Recomposición corporal: estrategias para perder grasa y ganar masa muscular	**Carlos Garrido**	**20-05**
10. Carbohidratos en la alimentación del deportista	**Verónica Gómez**	**25-05**
11. Proteínas en la alimentación del deportista	**Maximiliano Kammerer**	**27-05**
12. Grasas en la alimentación del deportista	**Rafael León**	**01-06**
13.1. Periodización nutricional en el deporte	**Maximiliano Kammerer**	**03-06**
13.2. Timing nutricional en el deporte	**Jair Aburto**	**08-06**
14.1. Estrategias para la recuperación deportiva	**Rafael León**	**10-06**
14.2. Estrategias nutricionales para control de peso (ayuno intermitente y dieta cetogénica)	**Maximiliano Kammerer**	**15-06**
15. Suplementación nutricional en el deporte: uso seguro y ético	**Rafael León**	**17-06**
16. Desmitificando el fitness: mitos y realidades basados en evidencia	**Rafael León**	**22-06**

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*

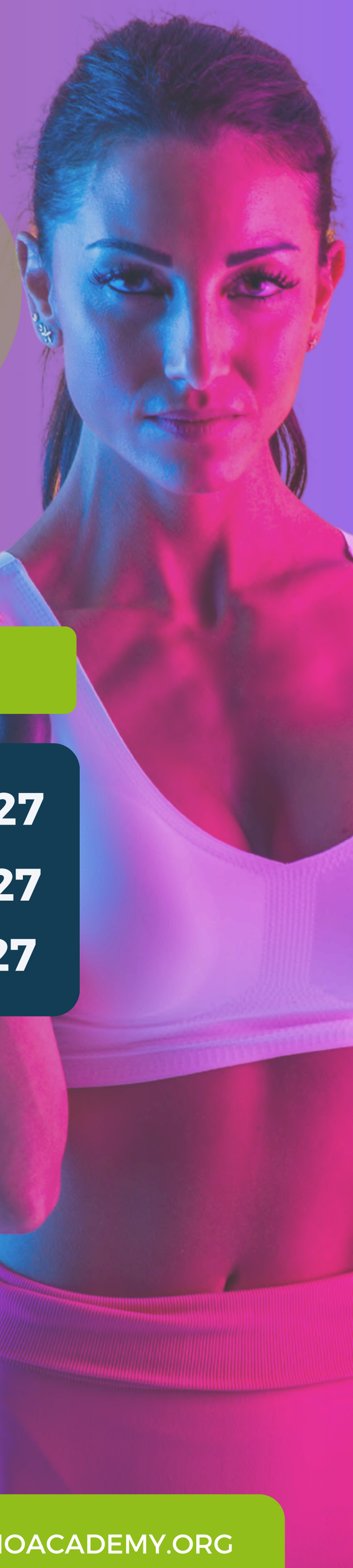
SEGUNDA EDICIÓN

3° cohorte

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Nutrición Deportiva y Fitness

NUTRICIÓN Y MOVIMIENTO CON BASE CIENTÍFICA



Evaluaciones

Prueba 1 desde el **07-04-27**

Prueba 2 desde el **06-04-27**

Prueba 3 desde el **23-06-27**

Cierre Definitivo

06 de agosto 2027

@VIVESANOBRASIL

WWW.VIVESANOACADEMY.ORG

SEGUNDA EDICIÓN

3° cohorte

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Nutrición Deportiva y Fitness

NUTRICIÓN Y MOVIMIENTO CON BASE CIENTÍFICA



CRONOGRAMA

@VIVESANOBRASIL

WWW.VIVESANOACADEMY.ORG