

Documento de Información General.

Título de la Certificación:	Dietética aplicada a la Reconstrucción Corporal	
Objetivo general.		
Al finalizar la Certificación, los alumnos participantes serán capaces de identificar las estrategias de la dietética deportiva necesarias para promover la reconstrucción corporal en atletas y deportistas a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan aplicar de manera efectiva dichas estrategias en la creación de planes de alimentación para sus pacientes y asesorados.		
Contenido temático	Objetivos particulares	Carga horaria
Dietética Deportiva.	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de integrar los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de macronutrientes y micronutrientes, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan diseñar planes de alimentación enfocados en la reconstrucción corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.	6 horas con 57 minutos. 2 semanas sugeridas
Puesta a punto en Fisicoculturismo	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de integrar los conceptos teórico-prácticos especializados necesarios referentes al consumo de macronutrientes y micronutrientes, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan diseñar planes de alimentación especializados basados en estrategias enfocadas en la competición de sus atletas en el ámbito del Fisicoculturismo.	1 hora con 26 minutos. 2 semanas sugeridas
Dieta Hiperproteica en la Reconstrucción Corporal.	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de integrar los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de macronutrientes y micronutrientes, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan diseñar planes de alimentación especializados en la dieta hiperproteica enfocada en la reconstrucción corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.	2 horas con 1 minuto. 1 semana sugerida
Dieta Cetogénica en la Reconstrucción Corporal.	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de integrar los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de macronutrientes y micronutrientes, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan diseñar planes de alimentación especializados en la dieta cetogénica enfocada en la reconstrucción corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.	2 horas con 48 minutos. 1 semana sugerida
Ayuno Intermitente en la	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de integrar los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de macronutrientes y micronutrientes, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases	1 hora con 9 minutos. 1 semana sugerida

Recomposición Corporal.	sincrónicas y asíncronas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan diseñar planes de alimentación especializados en la dieta de ayuno intermitente enfocada en la recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.	
Dieta Paleolítica en la Recomendación Corporal.	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de integrar los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de macronutrientes y micronutrientes, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asíncronas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan diseñar planes de alimentación especializados en la dieta paleolítica enfocada en la recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.	37 minutos. 1 semana sugerida
Dieta Vegetariana en la Recomendación Corporal.	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de integrar los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de macronutrientes y micronutrientes, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asíncronas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan diseñar planes de alimentación especializados en la dieta vegetariana enfocada en la recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.	1 hora con 24 minutos. 1 semana sugerida
Duración total de la Certificación		
19 horas con 52 minutos. 9 semanas sugeridas		
Introducción a la Certificación		
La Certificación en Nutrición aplicada a la Recomendación Corporal mejora las habilidades y conocimientos en el diseño de planes de nutrición enfocados en la recomposición corporal, permitiendo evaluar las necesidades nutricionales y abordar desórdenes nutricionales. Únase a nuestra plataforma digital y asíncrona para seguir aprendiendo y creciendo como profesional de la nutrición.		
Metodología de trabajo		
La Certificación tiene 7 contenidos temáticos (anteriormente mencionados), que constan de video clases pregrabadas, fraccionadas en lecciones más cortas para facilitar su estudio. Cada clase tiene sus diapositivas en PDF para descarga y posterior consulta. El alumno deberá de estudiar cada eje temático las veces que le sean necesarias, para después contestar los exámenes y subir sus trabajos finales, en ese momento habrá terminado la Certificación. La metodología de estudio es 100% asíncrona, brindando total flexibilidad de estudio tanto en inicio, frecuencia y duración de las sesiones académicas, teniendo la posibilidad de escribir sus dudas en el foro de cada uno de los ejes temáticos, que el profesor encargado responderá de manera escrita.		
Guía visual	Perfil de ingreso	
Gráfico adjunto en este documento	Nutriólogos, Entrenadores, Instructores y Médicos que estén o deseen especializarse en la Recomendación Corporal, de igual manera, alumnos de dichas carreras. También, atletas que quieran aprender y/o profundizar sobre los procesos que llevan a cabo. Y, por último, población general que quiera dedicarse a esta temática, a pesar de no contar con las carreras universitarias anteriormente mencionadas.	

Requisitos tecnológicos y de materiales para participar en el curso

Hardware: Laptop, PC, Tablet o Smartphone, en todos los casos de gama media o superior, que tengan acceso a internet de 1.5 mbps (tanto de subida como de bajada) y con cámara, bocinas y micrófonos funcionales. Software: Sistema operativo Windows 7 o superior, Mac OS 10 o superior. Office Suite (Power Point, Word y Excel) y/o sus aplicaciones respectivas en iOS / MacOS. Adobe Acrobat como lector de PDF. Navegador web (Google Chrome, Safari, Firefox, Opera). Email personal y activo. Y, crear perfil de usuario dentro de la plataforma.

Evaluación

Exámenes, uno por cada Módulo / Curso, con todos los reactivos siendo preguntas cerradas a respuestas tanto de "Opción Múltiple" y de "Verdadero / Falso", en donde todos los reactivos respondidos correctamente tienen valor de 1 punto sobre el 100% del total (99, 28, 22, 36, 30, 9 y 21, en el orden anteriormente señalado), los reactivos respondidos incorrectamente solamente no abonan ningún punto, pero, no penalizan quitando puntos ya obtenidos, y en este caso, obtendrás instantáneamente una retroalimentación que ayudara a tu aprendizaje y mejora continua. No se tiene tiempo máximo para realizar este examen y además se puede realizar las veces que sean necesarias como para aprobarlo con mínimo el 80% correctamente. Al terminar, obtendrás de manera automática tu calificación, y podrás tomarlo de nuevo si así lo necesitas.

También, se deberá de realizar un Trabajo Final, el cual estando en plataforma se sube un PDF con las especificaciones que se pidió en esta Certificación (los detalles del ejemplo presentados en dicha Certificación). El documento en PDF deriva de los archivos con los cuales trabajas en tu consulta diaria. Puede ser generado a partir de un Word, Excel o Power Point (o sus respectivos softwares equivalentes en el iOS / Mac). Incluso puede ser capturas de pantalla en un PDF tomadas a partir del Software / App que uses en consulta (Wellogi Professional o cualquier otro). Por último, se redactarán las Conclusiones de los aprendizajes que alcanzaste en esta Certificación, tomando en cuenta tanto los Cursos / Módulos (video-clases), los Exámenes y los Trabajos Finales. Esto tiene la finalidad de reforzar los puntos clave que aprendiste y que aplicarás en tu trabajo día a día. El profesor / maestro encargado, en este caso, L.N. Luis Alberto Gomez Martin E.P. lo revisará junto con los exámenes y trabajos finales.

Guía visual

Contenido temático	Actividad a realizar
14. Dietética Deportiva.	
Evaluación parcial	
15. Puesta a punto en Fisicoculturismo	
Evaluación parcial	
16. Dieta Hiperproteica en la Recomposición Corporal.	
Evaluación parcial	
17. Dieta Cetogenica en la Recomposición Corporal.	
Evaluación parcial	

18. Ayuno Intermitente en la Recomposición Corporal.	
Evaluación parcial	
19. Dieta Paleolítica en la Recomposición Corporal.	
Evaluación parcial	
20. Dieta Vegetariana en la Recomposición Corporal.	
Evaluación parcial	
Evaluación final total	
Simbología	
Estudiar las video - clases pre - grabadas las veces que sean necesarias	
Descarga de Diapositiva y el Ebook para consulta posterior fuera de línea	
Tomar las Mentorías Privadas en vivo para resolución de dudas y contextualización de casos	
Realizar el examen de reactivos de "Opción múltiple" y de "Verdadero / Falso"	
Crear y subir el Trabajo Final para validación de habilidades teórico-prácticas	
Desarrollar las Conclusiones del aprendizaje, por escrito, abierto y recibiendo retroalimentación del profesor	

Luis Alberto Gómez Martín

L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P. Cedula Profesional Federal: 11084284.

Registro como entrenador: 21MSU1222S/EMP/2016-10 y 21MSU1228/NEF/08/2016

Teléfono de contacto: (+52) 3781130544. **Correo electrónico:** ceoluis@wellogi.com

Director Ejecutivo (CEO) & Founder: FitWellTech S.A.P.I. de C.V. / Wellogi ®.

CURP: GOML910814HJCMRS07 y **RFC:** GOML910814KU3