

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN GENERAL DEL EVENTO.		
Nombre de evento	Certificación en Dietética Aplicada a la Recomposición Corporal en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).	
2. DESCRIPCION GENERAL DE APRENDIZAJE POR COMPETENCIAS		
Módulos Horas	Asíncrono. 8 módulos que totalizan 19 horas con 52 minutos.	
Perfil de ingreso	Nutriólogos, Entrenadores, Instructores y Médicos que estén o deseen especializarse en la Recomposición 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.	
Objetivo general	Al finalizar el Curso, los alumnos participantes serán capaces de identificar las estrategias de la dietética deportiva necesarias para promover la recomposición corporal en atletas y población general, 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.	
Metodología general	<p>Modalidad y estructura: El curso se desarrollará a través de la plataforma educativa institucional, combinando actividades sincrónicas y asincrónicas. El alumno deberá visualizar las video clases grabadas y participar en las sesiones en vivo, en las que podrá interactuar con el profesor y resolver dudas sobre los contenidos revisados. Sesiones en vivo, todos los miércoles a las 7:30 pm (hora del centro de México) con duración aproximada de entre 1 hora a 1.5 horas.</p> <p>Actividades formativas: Análisis y discusión de casos de estudio, Ejercicios prácticos y tareas aplicadas y Debates o foros dentro de la plataforma.</p> <p>El alumno contará con material complementario descargable, que incluirá: Presentaciones utilizadas en las clases, Lecturas complementarias y E-book con los contenidos esenciales del curso. Estos recursos estarán disponibles en la plataforma para su consulta y estudio posterior.</p> <p>Evaluación: Al finalizar el curso, el alumno deberá realizar una evaluación final en línea, compuesta por reactivos de opción múltiple y verdadero o falso.</p> <p>Características de la evaluación: Modalidad asíncrona con Retroalimentación: automática y Calificación mínima aprobatoria de 80%.</p> <p>Para obtener la constancia o certificación correspondiente, el alumno deberá: Completar todas las actividades y materiales del curso, y Alcanzar la calificación mínima aprobatoria en la evaluación final.</p>	
Competencias Generales	Al finalizar la certificación, los participantes aplican de manera integral los principios de la dietética deportiva y estrategias nutricionales avanzadas, incluyendo dietas hiperproteicas, cetogénicas, paleolíticas, vegetarianas, así como protocolos de ayuno intermitente y puesta a punto en culturismo, con el objetivo de diseñar planes de alimentación personalizados y efectivos que promuevan la recomposición corporal en atletas y población general, optimizando el rendimiento, la salud y la adherencia de sus pacientes y asesorados.	
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	Componente	Descripción
	Conocimientos	El participante demuestra pensamiento crítico, ética profesional, responsabilidad y compromiso con la seguridad y bienestar de sus pacientes o asesorados, promoviendo hábitos saludables, evitando prácticas riesgosas y fundamentando sus recomendaciones en evidencia científica actualizada.

	Actitud / Hábitos/ Valores	El participante demuestra pensamiento crítico, ética profesional, responsabilidad y compromiso con la seguridad y bienestar de sus pacientes o asesorados, promoviendo hábitos saludables, evitando prácticas riesgosas y fundamentando sus recomendaciones en evidencia científica actualizada.
	Desempeños	El participante aplica los conocimientos adquiridos para evaluar necesidades individuales, diseñar planes de alimentación estratégicos y personalizados, integrar protocolos dietéticos a los objetivos de recomposición corporal y optimizar el rendimiento deportivo, considerando siempre la seguridad y la evidencia científica.
	Productos	El participante entrega planes de alimentación completos, claros, funcionales y adaptados a cada individuo, incluyendo recomendaciones dietéticas específicas, dietocálculos, estrategias de suplementación cuando corresponda y protocolos que permitan la implementación práctica de la recomposición corporal de manera segura y efectiva.

3.1 DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 1 DE 7		
Nombre del Módulo	Dietética Deportiva en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).	
Fecha horas	Asíncrono. 6 hora con 57 minutos. 2 semanas sugeridas.	
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.	
Introducción	En el presente modulo se enseñará al alumno como transformar las bases teóricas sobre los macronutrientes y los micronutrientes, con ayuda de fórmulas específicas a la recomposición corporal, en dietas y planes de alimentación enfocados al aumento de masa muscular y a la disminución de grasa corporal.	
Objetivo específico	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de integrar los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de macronutrientes y micronutrientes, con el criterio de que se puedan diseñar planes de alimentación enfocados en la recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.	
Metodología específica	<p>Modalidad y estructura: El curso se desarrollará a través de la plataforma educativa institucional, combinando actividades sincrónicas y asincrónicas. El alumno deberá visualizar las video clases grabadas y participar en las sesiones en vivo, en las que podrá interactuar con el profesor y resolver dudas sobre los contenidos revisados. Sesiones en vivo, todos los miércoles a las 7:30 pm (hora del centro de México) con duración aproximada de entre 1 hora a 1.5 horas.</p> <p>Actividades formativas: Análisis y discusión de casos de estudio, Ejercicios prácticos y tareas aplicadas y Debates o foros dentro de la plataforma.</p> <p>El alumno contará con material complementario descargable, que incluirá: Presentaciones utilizadas en las clases, Lecturas complementarias y E-book con los contenidos esenciales del curso. Estos recursos estarán disponibles en la plataforma para su consulta y estudio posterior.</p> <p>Evaluación: Al finalizar el curso, el alumno deberá realizar una evaluación final en línea, compuesta por reactivos de opción múltiple y verdadero o falso.</p> <p>Características de la evaluación: Modalidad asíncrona con Retroalimentación: automática y Calificación mínima aprobatoria de 80%.</p> <p>Para obtener la constancia o certificación correspondiente, el alumno deberá: Completar todas las actividades y materiales del curso, y alcanzar la calificación mínima aprobatoria en la evaluación final.</p>	
Competencias Específicas	Al término del módulo, el participante analiza e integra los conceptos de metabolismo humano, balance energético, gasto energético en reposo, actividad diaria y física, efecto termogénico de los alimentos, y recomendaciones para superávit o déficit energético, aplicándolos de manera efectiva en la planificación de dietas y estrategias de recomposición corporal para atletas y población general.	
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	Componente	Descripción
	Conocimientos	Al término del módulo, el participante comprende los fundamentos del metabolismo anabólico y catabólico, cálculo del gasto energético en reposo (GER), gasto energético por actividad diaria (NEAT) y por actividad física (Williams/METs, Henselmans, pulsómetro), y efecto termogénico de los alimentos, así como la aplicación del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE).

	Actitud / Hábitos / Valores	Al término del módulo, el participante demuestra responsabilidad en la planificación dietética, ética profesional, atención a la individualidad de cada sujeto y compromiso con la evidencia científica en la aplicación de estrategias de nutrición deportiva.
	Desempeños	Al término del módulo, el participante aplica cálculos y herramientas de evaluación energética para definir superávit o déficit calórico, integrando toda la información para diseñar planes de alimentación adaptados a las necesidades y objetivos de recomposición corporal de atletas y población general.
	Productos	Al término del módulo, el participante entrega planes dietéticos documentados y estructurados que incluyen cálculo energético, estrategias de superávit o déficit, recomendaciones alimentarias y uso del SMAE, listos para su implementación profesional.
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Metabolismo humano (anabolismo y catabolismo). • Balance energético. • GER – Gasto Energético en Reposo. • NEAT – Gasto Energético de la Actividad Diaria. • Gasto de la Actividad Física (Williams/METs, Henselmans, Pulsometro). • ETA – Efecto Termogénico de los Alimentos subdividido. • Recomendación para Superávit energético. • Recomendación para Déficit energético. • Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE). 	
Actividades didácticas	Video clases pre grabadas en la plataforma.	
Evaluación parcial	Examen con reactivos de opción múltiple y verdadero falso, el cual se encuentra en la misma plataforma, dicho examen se realiza de forma asincrónica y con evaluación automática instantánea al momento de terminar, con calificación aprobatoria mínima de 80%.	
Link Bibliografía	Biografía colocada al final de las diapositivas, dicho material descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/dietetica-deportiva/	
Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/dietetica-deportiva/	
Observaciones:	El presente Curso forma parte de un Diplomado con 7 Cursos en total, que dicho Diplomado totaliza 160 horas de Valor Curricular.	

3.1 DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 2 DE 7

Nombre del Módulo	Puesta a Punto en Fisicoculturismo (3ra Generación).	
Fecha horas	Asíncrono. 1 hora con 26 minutos. 2 semanas sugeridas.	
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.	
Introducción	En el presente modulo se enseñará al alumno como poder diseñar planes de alimentación y de entrenamiento, enfocados en lograr los cambios fisiológicos puntuales necesarios para lograr el estado físico característico del deporte del fisicoculturismo, cuidando lo máximo posible la salud de los atletas durante dicho proceso.	
Objetivo específico	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de integrar los conceptos teórico-prácticos especializados necesarios referentes al consumo de macronutrientes y micronutrientes, 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.	
Metodología específica	<p>Modalidad y estructura: El curso se desarrollará a través de la plataforma educativa institucional, combinando actividades sincrónicas y asincrónicas. El alumno deberá visualizar las video clases grabadas y participar en las sesiones en vivo, en las que podrá interactuar con el profesor y resolver dudas sobre los contenidos revisados. Sesiones en vivo, todos los miércoles a las 7:30 pm (hora del centro de México) con duración aproximada de entre 1 hora a 1.5 horas.</p> <p>Actividades formativas: Análisis y discusión de casos de estudio, Ejercicios prácticos y tareas aplicadas y Debates o foros dentro de la plataforma.</p> <p>El alumno contará con material complementario descargable, que incluirá: Presentaciones utilizadas en las clases, Lecturas complementarias y E-book con los contenidos esenciales del curso. Estos recursos estarán disponibles en la plataforma para su consulta y estudio posterior.</p> <p>Evaluación: Al finalizar el curso, el alumno deberá realizar una evaluación final en línea, compuesta por reactivos de opción múltiple y verdadero o falso.</p> <p>Características de la evaluación: Modalidad asíncrona con Retroalimentación: automática y Calificación mínima aprobatoria de 80%.</p> <p>Para obtener la constancia o certificación correspondiente, el alumno deberá: Completar todas las actividades y materiales del curso, y alcanzar la calificación mínima aprobatoria en la evaluación final.</p>	
Competencias Específicas	Al término del módulo, el participante analiza e integra los aspectos de macronutrientes, minerales, hidratación, suplementación y entrenamiento durante la semana previa a la competencia, aplicando estos conocimientos para planificar dietas y rutinas personalizadas, incluyendo ejemplos de dietocálculo y menús específicos para atletas de Mens Physique natural y Bikini artificial.	
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	Componente	Descripción
	Conocimientos	Al término del módulo, el participante comprende la planificación de macronutrientes, minerales, hidratación, suplementación y entrenamiento en la semana previa a la competencia, así como la estructura de dietocálculos y menús aplicables a diferentes disciplinas de fisicoculturismo.

	Actitud / Hábitos / Valores	Al término del módulo, el participante demuestra compromiso con la seguridad y la individualización de los atletas, respeto por las buenas prácticas nutricionales y éticas profesionales en la preparación pre-competencia.
	Desempeños	Al término del módulo, el participante integra conocimientos de nutrición y entrenamiento para diseñar estrategias de puesta a punto, elaborando planes dietéticos y rutinas que optimicen la composición corporal y el rendimiento estético según la modalidad del atleta.
	Productos	Al término del módulo, el participante entrega dietocálculos, menús y planes de entrenamiento estructurados, claros y prácticos, que pueden ser implementados profesionalmente en atletas de Mens Physique natural y Bikini artificial.
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Macronutrientes en la semana previa a la competencia. • Minerales en la semana previa a la competencia. • Agua en la semana previa a la competencia. • Suplementación en la semana previa a la competencia. • Entrenamiento en la semana previa a la competencia. • Ejemplo de dietocálculo y menú en Mens Physique natural. • Ejemplo de dietocálculo y menú en Bikini artificial. 	
Actividades didácticas	Video clases pre grabadas en la plataforma.	
Evaluación parcial	Examen con reactivos de opción múltiple y verdadero o falso, el cual se encuentra en la misma plataforma, dicho examen se realiza de forma asíncrona y con evaluación automática instantánea al momento de terminar, con calificación aprobatoria mínima de 80%.	
Link Bibliografía	Biografía colocada al final de las diapositivas, dicho material descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/puesta-a-punto/	
Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/puesta-a-punto/	
Observaciones:	El presente Curso forma parte de un Diplomado con 7 Cursos en total, que dicho Diplomado totaliza 160 horas de Valor Curricular.	

3.1 DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 3 DE 7					
Nombre del Módulo	Dieta Hiperproteica en la Reconstrucción Corporal en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).				
Fecha horas	Asíncrono. 2 horas con 1 minuto. 1 semana sugerida.				
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.				
Introducción	En el presente modulo se enseñará al alumno las características clave para definir una dieta alta en proteína, los contextos en los cuales pueden ser útiles en el logro de los resultados deportivos y de composición corporal, así como desmitificar sus efectos adversos y prevenir los verdaderos efectos secundarios de las mismas.				
Objetivo específico	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de integrar los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de macronutrientes y micronutrientes, 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.				
Metodología específica	<p>Modalidad y estructura: El curso se desarrollará a través de la plataforma educativa institucional, combinando actividades sincrónicas y asincrónicas. El alumno deberá visualizar las video clases grabadas y participar en las sesiones en vivo, en las que podrá interactuar con el profesor y resolver dudas sobre los contenidos revisados. Sesiones en vivo, todos los miércoles a las 7:30 pm (hora del centro de México) con duración aproximada de entre 1 hora a 1.5 horas.</p> <p>Actividades formativas: Análisis y discusión de casos de estudio, Ejercicios prácticos y tareas aplicadas y Debates o foros dentro de la plataforma.</p> <p>El alumno contará con material complementario descargable, que incluirá: Presentaciones utilizadas en las clases, Lecturas complementarias y E-book con los contenidos esenciales del curso. Estos recursos estarán disponibles en la plataforma para su consulta y estudio posterior.</p> <p>Evaluación: Al finalizar el curso, el alumno deberá realizar una evaluación final en línea, compuesta por reactivos de opción múltiple y verdadero o falso.</p> <p>Características de la evaluación: Modalidad asíncrona con Retroalimentación: automática y Calificación mínima aprobatoria de 80%.</p> <p>Para obtener la constancia o certificación correspondiente, el alumno deberá: Completar todas las actividades y materiales del curso, y alcanzar la calificación mínima aprobatoria en la evaluación final.</p>				
Competencias Específicas	Al término del módulo, el participante identifica y evalúa los efectos metabólicos, hepáticos, cardiovasculares, renales, óseos y gastrointestinales de las dietas hiperproteicas, integrando la influencia del ejercicio físico sobre el metabolismo proteico, y distingue información fundamentada de charlatanería nutricional, para aplicar recomendaciones seguras y efectivas en planes de alimentación orientados a la reconstrucción corporal.				
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Componente</th> <th>Descripción</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Conocimientos</td> <td>Al término del módulo, el participante comprende los conceptos fundamentales de las dietas hiperproteicas, sus efectos sobre la fisiología y el metabolismo, los riesgos asociados en diferentes sistemas del organismo, la interacción con el ejercicio físico y los criterios para identificar información no basada en evidencia científica.</td> </tr> </tbody> </table>	Componente	Descripción	Conocimientos	Al término del módulo, el participante comprende los conceptos fundamentales de las dietas hiperproteicas, sus efectos sobre la fisiología y el metabolismo, los riesgos asociados en diferentes sistemas del organismo, la interacción con el ejercicio físico y los criterios para identificar información no basada en evidencia científica.
	Componente	Descripción			
Conocimientos	Al término del módulo, el participante comprende los conceptos fundamentales de las dietas hiperproteicas, sus efectos sobre la fisiología y el metabolismo, los riesgos asociados en diferentes sistemas del organismo, la interacción con el ejercicio físico y los criterios para identificar información no basada en evidencia científica.				

	Actitud / Hábitos / Valores	Al término del módulo, el participante demuestra responsabilidad, pensamiento crítico, ética profesional y compromiso con la seguridad y bienestar de sus pacientes, adoptando una actitud de análisis frente a prácticas no fundamentadas o riesgosas relacionadas con dietas hiperproteicas.
	Desempeños	Al término del módulo, el participante aplica los conocimientos adquiridos para evaluar la idoneidad de una dieta hiperproteica en distintos perfiles de pacientes, integrando riesgos y beneficios, y adapta los planes de alimentación de manera segura y fundamentada para la recomposición corporal.
	Productos	Al término del módulo, el participante genera planes dietéticos claros y estructurados que incorporan recomendaciones basadas en evidencia sobre la ingesta proteica, precauciones metabólicas y fisiológicas, considerando el ejercicio físico y evitando la inclusión de prácticas de charlatanería nutricional.
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Definición de conceptos. • Efectos metabólicos de las dietas hiperproteicas. • Efectos hepáticos de las dietas hiperproteicas. • Efectos cardiovasculares de las dietas hiperproteicas. • Efectos renales de las dietas hiperproteicas. • Efectos óseos de las dietas hiperproteicas. • Efectos gastrointestinales de las dietas hiperproteicas. • Efectos cancerígenos de las dietas hiperproteicas. • Efectos del ejercicio físico en el metabolismo proteico. • Charlatanería nutricional. 	
Actividades didácticas	Video clases pre grabadas en la plataforma.	
Evaluación parcial	Examen con reactivos de opción múltiple y verdadero o falso, el cual se encuentra en la misma plataforma, dicho examen se realiza de forma asíncrona y con evaluación automática instantánea al momento de terminar, con calificación aprobatoria mínima de 80%.	
Link Bibliografía	Biografía colocada al final de las diapositivas, dicho material descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/dieta-hiperproteica/	
Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/dieta-hiperproteica/	
Observaciones:	El presente Curso forma parte de un Diplomado con 7 Cursos en total, que dicho Diplomado totaliza 160 horas de Valor Curricular.	

3.1 DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 4 DE 7

Nombre del Módulo	Dieta Cetogénica en la Recomposición Corporal en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).	
Fecha horas	Asíncrono. 2 hora con 48 minutos. 1 semana sugerida.	
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.	
Introducción	En el presente modulo se enseñará al alumno las características clave para definir una baja en carbohidratos, los contextos en los cuales pueden ser útiles en el logro de los resultados deportivos y de composición corporal, así como desmitificar sus efectos adversos y prevenir los verdaderos efectos secundarios de las mismas.	
Objetivo específico	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de integrar los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de macronutrientes y micronutrientes, con el criterio de que se puedan diseñar planes de alimentación especializados en la dieta cetogenica enfocada en la recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.	
Metodología específica	<p>Modalidad y estructura: El curso se desarrollará a través de la plataforma educativa institucional, combinando actividades sincrónicas y asincrónicas. El alumno deberá visualizar las video clases grabadas y participar en las sesiones en vivo, en las que podrá interactuar con el profesor y resolver dudas sobre los contenidos revisados. Sesiones en vivo, todos los miércoles a las 7:30 pm (hora del centro de México) con duración aproximada de entre 1 hora a 1.5 horas.</p> <p>Actividades formativas: Análisis y discusión de casos de estudio, Ejercicios prácticos y tareas aplicadas y Debates o foros dentro de la plataforma.</p> <p>El alumno contará con material complementario descargable, que incluirá: Presentaciones utilizadas en las clases, Lecturas complementarias y E-book con los contenidos esenciales del curso. Estos recursos estarán disponibles en la plataforma para su consulta y estudio posterior.</p> <p>Evaluación: Al finalizar el curso, el alumno deberá realizar una evaluación final en línea, compuesta por reactivos de opción múltiple y verdadero o falso.</p> <p>Características de la evaluación: Modalidad asíncrona con Retroalimentación: automática y Calificación mínima aprobatoria de 80%.</p> <p>Para obtener la constancia o certificación correspondiente, el alumno deberá: Completar todas las actividades y materiales del curso, y alcanzar la calificación mínima aprobatoria en la evaluación final.</p>	
Competencias Específicas	Al término del módulo, el participante comprende la fisiología de la cetosis, la cetoadaptación, el aporte adecuado de carbohidratos, la gluconeogénesis y los cuerpos cetónicos, identifica los efectos de la dieta cetogénica sobre la salud y el rendimiento deportivo, reconoce riesgos, efectos secundarios y límites de seguridad, y distingue información basada en evidencia de la charlatanería nutricional, aplicando estos conocimientos para planificar dietas cetogénicas seguras y efectivas en recomposición corporal.	
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	Componente	Descripción
	Conocimientos	Al término del módulo, el participante domina los principios fisiológicos y bioquímicos de la cetosis y cetoadaptación, la relación entre ingesta de carbohidratos y cetosis, los efectos de dietas altas en lípidos y su interacción con el ejercicio físico, así como los riesgos, beneficios y evidencia científica sobre la dieta cetogénica.

	Actitud / Hábitos / Valores	Al término del módulo, el participante evidencia pensamiento crítico, ética profesional, responsabilidad en la seguridad del paciente y actitud analítica frente a información no fundamentada o mitos relacionados con la dieta cetogénica.
	Desempeños	Al término del módulo, el participante aplica sus conocimientos para evaluar la idoneidad de la dieta cetogénica según el perfil del paciente o atleta, integrar prioridades dietéticas y adaptar planes alimenticios de manera segura y fundamentada, considerando salud y rendimiento.
	Productos	Al término del módulo, el participante elabora planes dietéticos claros y fundamentados de dieta cetogénica, incluyendo aportes de carbohidratos y lípidos, efectos sobre el metabolismo y rendimiento, y estrategias de transición y mitigación de riesgos, evitando la incorporación de prácticas de charlatanería nutricional.
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Fisiología de la cetosis. • Cetoadaptación. • Aporte diario de carbohidratos para entrar en cetosis. • Gluconeogénesis. • Historia de la dieta cetogénica. • Cuerpos cetónicos. • Cetosis fisiológica y cetoacidosis metabólica. • Transición a una dieta cetogénica. • Efectos secundarios • Dieta cetogénica y rendimiento deportivo. • Dieta cetogénica y salud. • Prioridades dietéticas en la dieta cetogénica. • Ventajas y desventajas • Riesgos a la salud de la dieta cetogénica. • Planificación dietética cetogénica. • Efectos de las dietas altas en lípidos. • Efectos del ejercicio al metabolismo de lípidos. • Charlatanería nutricional. 	
Actividades didácticas	Video clases pre grabadas en la plataforma.	
Evaluación parcial	Examen con reactivos de opción múltiple y verdadero o falso, el cual se encuentra en la misma plataforma, dicho examen se realiza de forma asincrónica y con evaluación automática instantánea al momento de terminar, con calificación aprobatoria mínima de 80%.	
Link Bibliografía	Biografía colocada al final de las diapositivas, dicho material descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/dieta-cetogenica/	
Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/dieta-cetogenica/	
Observaciones:	El presente Curso forma parte de un Diplomado con 7 Cursos en total, que dicho Diplomado totaliza 160 horas de Valor Curricular.	



Razón Social: FITWELLTECH S.A.P.I. de C.V.

RFC: FIL191210SQ5

Registro Público de Comercio. NCI: 201900304825

Registro Público de Comercio. FME: N-2019100690

Dirección operativa: calle Pedro Moreno #81A,
Colonia: Centro, CP: 47700. Capilla de Guadalupe, Jalisco, México.

www.wellogi.com



3.1 DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 5 DE 7		
Nombre del Módulo	Ayuno Intermitente en la Reconposición Corporal en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).	
Fecha horas	Asíncrono. 1 hora con 9 minutos. 1 semana sugerida.	
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.	
Introducción	En el presente modulo se enseñará al alumno las características clave para definir una dieta restringida en horario (sea matutino o vespertino), los contextos en los cuales pueden ser útiles en el logro de los resultados deportivos y de composición corporal, así como desmitificar sus efectos adversos y prevenir los verdaderos efectos secundarios de las mismas.	
Objetivo específico	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de integrar los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de macronutrientes y micronutrientes, 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.	
Metodología específica	<p>Modalidad y estructura: El curso se desarrollará a través de la plataforma educativa institucional, combinando actividades sincrónicas y asincrónicas. El alumno deberá visualizar las video clases grabadas y participar en las sesiones en vivo, en las que podrá interactuar con el profesor y resolver dudas sobre los contenidos revisados. Sesiones en vivo, todos los miércoles a las 7:30 pm (hora del centro de México) con duración aproximada de entre 1 hora a 1.5 horas.</p> <p>Actividades formativas: Análisis y discusión de casos de estudio, Ejercicios prácticos y tareas aplicadas y Debates o foros dentro de la plataforma.</p> <p>El alumno contará con material complementario descargable, que incluirá: Presentaciones utilizadas en las clases, Lecturas complementarias y E-book con los contenidos esenciales del curso. Estos recursos estarán disponibles en la plataforma para su consulta y estudio posterior.</p> <p>Evaluación: Al finalizar el curso, el alumno deberá realizar una evaluación final en línea, compuesta por reactivos de opción múltiple y verdadero o falso.</p> <p>Características de la evaluación: Modalidad asíncrona con Retroalimentación: automática y Calificación mínima aprobatoria de 80%.</p> <p>Para obtener la constancia o certificación correspondiente, el alumno deberá: Completar todas las actividades y materiales del curso, y alcanzar la calificación mínima aprobatoria en la evaluación final.</p>	
Competencias Específicas	Al término del módulo, el participante analiza la fisiología y endocrinología del ayuno, evalúa los distintos protocolos de ayuno intermitente, identifica los beneficios, riesgos y mitos asociados, y aplica criterios técnicos para planificar estrategias dietéticas y de entrenamiento durante el ayuno intermitente, con el fin de optimizar la recomposición corporal y el rendimiento deportivo en atletas y población general.	
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	Componente	Descripción
	Conocimientos	Al término del módulo, el participante domina los fundamentos fisiológicos, endocrinos y metabólicos del ayuno, los distintos protocolos de ayuno intermitente, los beneficios, riesgos y posibles mitos, así como la relación del ayuno con el rendimiento deportivo y la recomposición corporal.

	Actitud / Hábitos / Valores	Al término del módulo, el participante evidencia ética profesional, pensamiento crítico frente a la charlatanería nutricional, compromiso con la seguridad de los pacientes, respeto a la individualidad de cada persona y responsabilidad en la aplicación de estrategias dietéticas de ayuno intermitente.
	Desempeños	Al término del módulo, el participante integra la información teórica y práctica para evaluar la idoneidad de diferentes protocolos de ayuno intermitente, ajustando recomendaciones nutricionales y de entrenamiento según las características del atleta o población general.
	Productos	Al término del módulo, el participante presenta planes de alimentación y estrategias de entrenamiento adaptadas al ayuno intermitente, claras, estructuradas y fundamentadas en evidencia científica, listas para su aplicación en pacientes o asesorados.
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Fisiología del ayuno. • Endocrinología del ayuno. • Protocolos de Ayuno Intermitente. • Ayuno matutino o Ayuno vespertino. • Beneficios del Ayuno Intermitente. • Horas recomendables para ayunar. • Alimentos que no rompen el ayuno. • Entrenamiento durante el Ayuno Intermitente. • Usuarios recomendables para el Ayuno Intermitente. • Planificación dietética del Ayuno Intermitente. • Ayuno Intermitente y rendimiento deportivo. • Ventajas y desventajas del Ayuno Intermitente. • Mitos sobre el Ayuno Intermitente. • Charlatanería nutricional. 	
Actividades didácticas	Video clases pre grabadas en la plataforma.	
Evaluación parcial	Examen con reactivos de opción múltiple y verdadero o falso, el cual se encuentra en la misma plataforma, dicho examen se realiza de forma asíncrona y con evaluación automática instantánea al momento de terminar, con calificación aprobatoria mínima de 80%.	
Link Bibliografía	Biografía colocada al final de las diapositivas, dicho material descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/ayuno-intermitente/	
Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/ayuno-intermitente/	
Observaciones:	El presente Curso forma parte de un Diplomado con 7 Cursos en total, que dicho Diplomado totaliza 160 horas de Valor Curricular.	

3.1 DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 6 DE 7					
Nombre del Módulo	Dieta Paleolítica en la Reconposición Corporal en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).				
Fecha horas	Asíncrono. 37 minutos. 1 semanas sugeridas.				
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.				
Introducción	En el presente modulo se enseñará al alumno las características clave para definir una dieta con enfoque evolutivo, los contextos en los cuales pueden ser útiles en el logro de los resultados deportivos y de composición corporal, así como desmitificar sus efectos adversos y prevenir los verdaderos efectos secundarios de las mismas.				
Objetivo específico	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de integrar los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de macronutrientes y micronutrientes, 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.				
Metodología específica	<p>Modalidad y estructura: El curso se desarrollará a través de la plataforma educativa institucional, combinando actividades sincrónicas y asincrónicas. El alumno deberá visualizar las video clases grabadas y participar en las sesiones en vivo, en las que podrá interactuar con el profesor y resolver dudas sobre los contenidos revisados. Sesiones en vivo, todos los miércoles a las 7:30 pm (hora del centro de México) con duración aproximada de entre 1 hora a 1.5 horas.</p> <p>Actividades formativas: Análisis y discusión de casos de estudio, Ejercicios prácticos y tareas aplicadas y Debates o foros dentro de la plataforma.</p> <p>El alumno contará con material complementario descargable, que incluirá: Presentaciones utilizadas en las clases, Lecturas complementarias y E-book con los contenidos esenciales del curso. Estos recursos estarán disponibles en la plataforma para su consulta y estudio posterior.</p> <p>Evaluación: Al finalizar el curso, el alumno deberá realizar una evaluación final en línea, compuesta por reactivos de opción múltiple y verdadero o falso.</p> <p>Características de la evaluación: Modalidad asíncrona con Retroalimentación: automática y Calificación mínima aprobatoria de 80%.</p> <p>Para obtener la constancia o certificación correspondiente, el alumno deberá: Completar todas las actividades y materiales del curso, y alcanzar la calificación mínima aprobatoria en la evaluación final.</p>				
Competencias Específicas	Al término del módulo, el participante analiza los principios y fundamentos de la alimentación evolutiva, evalúa los alimentos permitidos y restringidos, identifica los beneficios, limitaciones y riesgos de la dieta paleolítica, y aplica criterios técnicos para planificar estrategias dietéticas que promuevan la recomposición corporal y el rendimiento deportivo en atletas y población general.				
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Componente</th> <th>Descripción</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Conocimientos</td> <td>Al término del módulo, el participante domina los fundamentos teóricos de la alimentación evolutiva, la clasificación de alimentos permitidos y restringidos, las características y filosofía de la dieta paleolítica, sus beneficios y limitaciones, así como su relación con la recomposición corporal y el rendimiento deportivo.</td> </tr> </tbody> </table>	Componente	Descripción	Conocimientos	Al término del módulo, el participante domina los fundamentos teóricos de la alimentación evolutiva, la clasificación de alimentos permitidos y restringidos, las características y filosofía de la dieta paleolítica, sus beneficios y limitaciones, así como su relación con la recomposición corporal y el rendimiento deportivo.
	Componente	Descripción			
Conocimientos	Al término del módulo, el participante domina los fundamentos teóricos de la alimentación evolutiva, la clasificación de alimentos permitidos y restringidos, las características y filosofía de la dieta paleolítica, sus beneficios y limitaciones, así como su relación con la recomposición corporal y el rendimiento deportivo.				

	Actitud / Hábitos / Valores	Al término del módulo, el participante demuestra pensamiento crítico frente a la charlatanería nutricional, ética profesional, compromiso con la seguridad de los pacientes, respeto a la individualidad de cada persona y responsabilidad en la implementación de dietas evolutivas.
	Desempeños	Al término del módulo, el participante integra los conocimientos teóricos para evaluar y diseñar estrategias dietéticas basadas en la dieta paleolítica, ajustando recomendaciones según las necesidades de los atletas o población general.
	Productos	Al término del módulo, el participante presenta planes de alimentación estructurados, claros y fundamentados en evidencia científica, adaptados a la dieta paleolítica, listos para su aplicación en pacientes o asesorados.
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentación de la alimentación evolutiva. • Alimentos y productos evitados. • Alimentos y productos permitidos. • Características de la dieta evolutiva. • Filosofía de la dieta paleolítica. • Dieta evolutiva en la actualidad. • Beneficios reales de la dieta paleolítica. • Dieta paleolítica y rendimiento deportivo. • Problemas de la dieta paleolítica. • Charlatanería nutricional. 	
Actividades didácticas	Video clases pre grabadas en la plataforma.	
Evaluación parcial	Examen con reactivos de opción múltiple y verdadero o falso, el cual se encuentra en la misma plataforma, dicho examen se realiza de forma asíncrona y con evaluación automática instantánea al momento de terminar, con calificación aprobatoria mínima de 80%.	
Link Bibliografía	Biografía colocada al final de las diapositivas, dicho material descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/dieta-paleolitica/	
Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/dieta-paleolitica/	
Observaciones:	El presente Curso forma parte de un Diplomado con 7 Cursos en total, que dicho Diplomado totaliza 160 horas de Valor Curricular.	

3.1 DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 7 DE 7		
Nombre del Módulo	Dieta Vegetariana en la Reconposición Corporal en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).	
Fecha horas	Asíncrono. 1 hora con 24 minutos. 1 semanas sugeridas.	
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.	
Introducción	En el presente modulo se enseñará al alumno las características clave para definir una dieta basada en plantas (tanto general como sus diversos subtipos), los contextos en los cuales pueden ser útiles en el logro de los resultados deportivos y de composición corporal, así como desmitificar sus efectos adversos y prevenir los verdaderos efectos secundarios de las mismas.	
Objetivo específico	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de integrar los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de macronutrientes y micronutrientes, 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.	
Metodología específica	<p>Modalidad y estructura: El curso se desarrollará a través de la plataforma educativa institucional, combinando actividades sincrónicas y asincrónicas. El alumno deberá visualizar las video clases grabadas y participar en las sesiones en vivo, en las que podrá interactuar con el profesor y resolver dudas sobre los contenidos revisados. Sesiones en vivo, todos los miércoles a las 7:30 pm (hora del centro de México) con duración aproximada de entre 1 hora a 1.5 horas.</p> <p>Actividades formativas: Análisis y discusión de casos de estudio, Ejercicios prácticos y tareas aplicadas y Debates o foros dentro de la plataforma.</p> <p>El alumno contará con material complementario descargable, que incluirá: Presentaciones utilizadas en las clases, Lecturas complementarias y E-book con los contenidos esenciales del curso. Estos recursos estarán disponibles en la plataforma para su consulta y estudio posterior.</p> <p>Evaluación: Al finalizar el curso, el alumno deberá realizar una evaluación final en línea, compuesta por reactivos de opción múltiple y verdadero o falso.</p> <p>Características de la evaluación: Modalidad asíncrona con Retroalimentación: automática y Calificación mínima aprobatoria de 80%.</p> <p>Para obtener la constancia o certificación correspondiente, el alumno deberá: Completar todas las actividades y materiales del curso, y alcanzar la calificación mínima aprobatoria en la evaluación final.</p>	
Competencias Específicas	Al término del módulo, el participante analiza los distintos tipos y subtipos de dietas vegetarianas y veganas, evalúa los beneficios, limitaciones y riesgos de cada enfoque, identifica posibles deficiencias nutricionales y aplica criterios técnicos para planificar estrategias dietéticas que promuevan la recomposición corporal y el rendimiento deportivo en atletas y población general.	
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	Componente	Descripción
	Conocimientos	Al término del módulo, el participante domina los fundamentos teóricos de los distintos tipos de dietas vegetarianas y veganas, sus características, pirámides alimentarias asociadas, posibles deficiencias de proteínas y micronutrientes, suplementación recomendada, y su relación con la recomposición corporal y el rendimiento deportivo.

	Actitud / Hábitos / Valores	Al término del módulo, el participante evidencia ética profesional, pensamiento crítico frente a la charlatanería nutricional, responsabilidad en la seguridad y bienestar de los pacientes, respeto a la individualidad de cada persona y compromiso con la práctica basada en evidencia científica.
	Desempeños	Al término del módulo, el participante integra los conocimientos teóricos y prácticos para evaluar, seleccionar y diseñar estrategias dietéticas vegetarianas adaptadas a las necesidades del atleta o población general, considerando posibles deficiencias y requerimientos nutricionales.
	Productos	Al término del módulo, el participante presenta planes de alimentación vegetarianos estructurados, claros, completos y fundamentados en evidencia científica, listos para ser implementados en pacientes o asesorados.
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta Vegana. • Dieta Vegetariana. • Dieta Lacto Vegetariana. • Dieta Pesco Vegetariana. • Dieta Ave Vegetariana. • Dieta Ovo Vegetariana. • Subtipos secundarios de dietas vegetarianas. • Dieta Flexi Vegetariana. • Dieta CrudiVegana. • Dieta Fruti Vegana. • Pirámide Alimentaria Vegetariana. • Ventajas y Desventajas de los Grupos de alimentos válidos. • Deficiencia de Proteínas. • Deficiencia de Calcio. • Deficiencia de Zinc. • Deficiencia de Hierro. • Deficiencia de Vitamina B12. • Suplementación sugerida. • Dieto cálculo vegetariano. • Charlatanería nutricional. 	
Actividades didácticas	Video clases pre grabadas en la plataforma.	
Evaluación parcial	Examen con reactivos de opción múltiple y verdadero o falso, el cual se encuentra en la misma plataforma, dicho examen se realiza de forma asíncrona y con evaluación automática instantánea al momento de terminar, con calificación aprobatoria mínima de 80%.	
Link Bibliografía	Biografía colocada al final de las diapositivas, dicho material descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/dieta-vegetariana/	
Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/dieta-vegetariana/	

Observaciones:	El presente Curso forma parte de un Diplomado con 7 Cursos en total, que dicho Diplomado totaliza 160 horas de Valor Curricular.
-----------------------	--

4. DESCRIPCIÓN DE CIERRE	
Link de encuesta de satisfacción	Encuesta disponible al finalizar todos los Exámenes y el Trabajo final, esta está en la plataforma; https://www.wellogi.com/cursos/curso/certificacion-en-dietetica-aplicada-a-la-recomposicion-corporal/
Clausura	Al ser un evento académico asincrónico, no tiene ninguna clausura.
5. POST-EVENTO	
Link a encuesta de satisfacción	Se accede a la Encuesta de Satisfacción al terminar los Exámenes finales y el Trabajo final, y dicha encuesta se debe de completar para que el alumno pueda obtener automáticamente su Certificado final.

ATENTAMENTE

Capilla de Guadalupe, Jalisco, México. Lunes, 2-3-2026.



L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.

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

Cedula Profesional Federal: 11084284. **Cedula Profesional de Jalisco:** PEJ368344.

Constancia de Situación Profesional: 000290189.

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

Afiliación a la Federación Mexicana de Nutrición Deportiva: S-01-2016-000180

Estándares de Competencia SEP-CONOCER: EC0366, EC0050 y EC0336.

Agente Capacitador Externo (ACE) ante la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS):
 GOML-910814-KU3-0005.

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

CURP: GOML910814HJCMRS07 y **RFC:** GOML910814KU3