

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN GENERAL DEL EVENTO.		
Nombre de evento	Certificación en Nutrición aplicada a la Reconstrucción Corporal en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).	
2. DESCRIPCIÓN GENERAL DE APRENDIZAJE POR COMPETENCIAS		
Módulos Horas	Asíncrono. 8 módulos que totalizan 13 horas con 15 minutos.	
Perfil de ingreso	Nutriólogos, Entrenadores, Instructores y Médicos que estén o deseen especializarse en la Reconstrucción 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 entender los conceptos de nutrición deportiva necesarios para promover la reconstrucción corporal en atletas y población general, con el criterio de que se puedan aplicar de manera efectiva dichos conceptos en la promoción de la reconstrucción corporal en 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 en Nutrición Aplicada a la Reconstrucción Corporal, el participante analiza e integra los conceptos fundamentales de la nutrición deportiva, evalúa la calidad y función de los macronutrientes y micronutrientes, aplica criterios técnicos sobre hidratación y balance energético, y sintetiza dicha información para diseñar planes de alimentación que promuevan la reconstrucción corporal en atletas y población general, con el fin de generar intervenciones efectivas, seguras y basadas en evidencia científica.	
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	Componente	Descripción
	Conocimientos	Domina los fundamentos fisiológicos, bioquímicos y nutricionales que explican la reconstrucción corporal; comprende el metabolismo energético, la interacción entre entrenamiento y nutrición, los principios de ingestión peri-entrenamiento, la periodización nutricional, y los métodos de análisis de composición corporal y estado metabólico, garantizando intervenciones basadas en evidencia y orientadas a resultados.

	Actitud / Hábitos/ Valores	Muestra compromiso ético, pensamiento crítico, respeto a la evidencia científica, rechazo a prácticas pseudocientíficas, responsabilidad frente a la salud del cliente, disposición al aprendizaje continuo, y una actitud profesional centrada en la precisión, la seguridad y la transparencia de los procesos de evaluación y prescripción nutricional.
	Desempeños	Integra los principios de nutrición, fisiología del ejercicio y análisis de composición corporal para diseñar estrategias nutricionales personalizadas; identifica necesidades energéticas, nutricionales y funcionales; aplica métodos de evaluación basados en evidencia; y adapta planes de recomposición corporal considerando el deporte, los objetivos, la experiencia del atleta y su estado fisiológico.
	Productos	Elabora planes nutricionales de recomposición corporal completos y sustentados, reportes de evaluación metabólica y antropométrica, esquemas de periodización nutricional y documentos técnicos que justifican las decisiones tomadas, todo ello con claridad, rigor metodológico y utilidad directa para la práctica profesional.

3.1 DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 1 DE 7		
Nombre del Módulo	Introducción a la Nutrición Deportiva en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).	
Fecha horas	Asíncrono. 1 hora con 57 minutos. 1 semana sugerida.	
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.	
Introducción	En el presente modulo se enseñará al alumno los conceptos generales de bioquímica y fisiología necesarios para el abordaje de la nutrición desde la óptica deportiva y recomposición corporal.	
Objetivo específico	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos clave necesarios para comenzar a estudiar la nutrición deportiva, con el criterio de que se puedan estudiar conceptos teóricos más complejos.	
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 nutrientes esenciales y su función energética, evalúa el uso relativo y absoluto de macronutrientes durante la actividad física, interpreta el funcionamiento de los sistemas energéticos y del continuo energético, identifica los mecanismos asociados a la fatiga aguda y crónica, y analiza el papel del sistema gastrointestinal en la digestión y absorción de nutrientes, con el fin de comprender los principios metabólicos que sustentan la nutrición deportiva en atletas Fitness y población general.	
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	Componente	Descripción
	Conocimientos	Comprende los principios fundamentales de la nutrición deportiva, incluyendo la función de los nutrientes esenciales, el metabolismo de macronutrientes, los sistemas energéticos, el continuo energético y la relación entre ingesta, absorción y rendimiento físico, así como los mecanismos de fatiga aguda y crónica.

	Actitud / Hábitos / Valores	Demuestra responsabilidad en la aplicación de conceptos nutricionales, ética profesional al orientar a pacientes y atletas, curiosidad científica para interpretar evidencia, y compromiso con la mejora continua de su conocimiento en nutrición y rendimiento.
	Desempeños	Analiza y aplica la información sobre metabolismo y uso energético de macronutrientes en tejidos activos, identifica causas de fatiga durante el ejercicio y correlaciona la absorción de nutrientes con el rendimiento físico, proponiendo recomendaciones basadas en evidencia.
	Productos	Elabora guías, reportes y planes de alimentación y entrenamiento fundamentados en los principios de nutrición deportiva, con explicaciones claras sobre el balance energético, uso de macronutrientes y estrategias para optimizar rendimiento y recuperación.
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Nutrientes esenciales. • Uso energético de macronutrientes. • Obtención de energía en tejidos activos. • Sistemas energéticos. • Continuo energético. • Cantidad relativa y absoluta de uso energético. • Fatiga aguda durante el ejercicio. • Fatiga crónica. • Sistema gastrointestinal y absorción de nutrientes. 	
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 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/introduccion-nutricion-deportiva/	
Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/introduccion-nutricion-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	Hidratos de Carbono en la Nutrición Deportiva en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).	
Fecha horas	Asíncrono. 2 hora con 22 minutos. 2 semanas sugeridas.	
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.	
Introducción	En el presente modulo se enseñará al alumno cual es el principal macronutriente energético durante las actividades físicas, su importancia en la nutrición deportiva dependiendo de las necesidades específicas de cada disciplina deportiva y las reglas básicas de su estructuración en planes de alimentación.	
Objetivo específico	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de hidratos de carbono, 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 terminar el módulo, el profesional es capaz de planificar, evaluar y aplicar estrategias nutricionales basadas en carbohidratos para optimizar el rendimiento, la recuperación y la composición corporal de atletas y población activa, ajustando cantidad, tipo y timing de ingesta según intensidad, duración y modalidad del ejercicio.	
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	Componente	Descripción
	Conocimientos	Domina la estructura, clasificación y digestión de carbohidratos, el transporte de glucosa y su destino, la regulación endocrina de la glucemia, los conceptos de índice y carga glucémica, gluconeogénesis y adaptaciones del organismo al uso de carbohidratos según la intensidad del ejercicio y la disciplina deportiva

	Actitud / Hábitos / Valores	Muestra responsabilidad en la aplicación de recomendaciones sobre carbohidratos, ética profesional al orientar a pacientes y atletas, curiosidad científica para actualizar conocimientos sobre metabolismo energético y compromiso con la mejora continua en estrategias nutricionales de rendimiento.
	Desempeños	Evalúa y aplica la información sobre carbohidratos en situaciones de entrenamiento y competencia, ajustando la ingesta de carbohidratos y fibra (pre, intra y post-entrenamiento) de acuerdo con la intensidad, duración y tipo de ejercicio, optimizando rendimiento, recuperación y control glucémico.
	Productos	Diseña planes de alimentación, guías peri-entrenamiento y reportes nutricionales fundamentados en el uso estratégico de carbohidratos, incluyendo recomendaciones sobre ingesta, timing, tipos de carbohidratos y fibra, adaptadas a la disciplina deportiva y objetivos del atleta o paciente.
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Estructura química y clasificación de carbohidratos. • Digestión de los carbohidratos. • Transporte de glucosa y sus destinos. • Índice Glucémico y Carga Glucémica. • Gluconeogénesis. • Funciones de los carbohidratos. • Adaptaciones del ejercicio al uso de carbohidratos. • Regulación endocrina de la glucemia. • Uso de carbohidratos según la intensidad del ejercicio. • Uso de carbohidratos exógenos en el ejercicio. • Reacción insulínica a los alimentos. • Ingesta de carbohidratos peri-entrenamiento (pre, intra y post). • Ingesta de carbohidratos acorde a la disciplina deportiva específica. • Ingesta de fibra diaria. • Ingesta de fibra peri-entrenamiento (pre, intra y post). 	
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/hidratos-de-carbono/	
Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/hidratos-de-carbono/	
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	Lípidos en la Nutrición Deportiva en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).						
Fecha horas	Asíncrono. 1 horas con 34 minutos. 1 semana sugerida.						
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.						
Introducción	En el presente modulo se enseñará al alumno cual es el macronutriente energético general, su función regulatoria endocrina, los diferentes tipos y su impacto metabólico en su consumo.						
Objetivo específico	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de lípidos, 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 terminar el módulo, el profesional es capaz de planificar, evaluar y aplicar estrategias nutricionales basadas en lípidos para optimizar el rendimiento, la recuperación y la composición corporal de atletas y población activa, ajustando tipo, cantidad y timing de ingesta según intensidad, duración y modalidad del ejercicio.						
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>Domina la estructura, clasificación y digestión de lípidos, transporte de colesterol y lípidos en sangre, rutas metabólicas, funciones fisiológicas y adaptaciones al ejercicio, así como la relación entre ingesta dietética y necesidades energéticas de entrenamiento y competencia.</td> </tr> <tr> <td>Actitud / Hábitos / Valores</td> <td>Mantiene ética profesional en la recomendación de lípidos, promueve hábitos alimentarios responsables y evidencia compromiso con la actualización científica y la mejora continua en nutrición deportiva.</td> </tr> </tbody> </table>	Componente	Descripción	Conocimientos	Domina la estructura, clasificación y digestión de lípidos, transporte de colesterol y lípidos en sangre, rutas metabólicas, funciones fisiológicas y adaptaciones al ejercicio, así como la relación entre ingesta dietética y necesidades energéticas de entrenamiento y competencia.	Actitud / Hábitos / Valores	Mantiene ética profesional en la recomendación de lípidos, promueve hábitos alimentarios responsables y evidencia compromiso con la actualización científica y la mejora continua en nutrición deportiva.
	Componente	Descripción					
Conocimientos	Domina la estructura, clasificación y digestión de lípidos, transporte de colesterol y lípidos en sangre, rutas metabólicas, funciones fisiológicas y adaptaciones al ejercicio, así como la relación entre ingesta dietética y necesidades energéticas de entrenamiento y competencia.						
Actitud / Hábitos / Valores	Mantiene ética profesional en la recomendación de lípidos, promueve hábitos alimentarios responsables y evidencia compromiso con la actualización científica y la mejora continua en nutrición deportiva.						

	Desempeños	Evalúa y aplica la información sobre lípidos para elaborar planes alimenticios, ajustando la ingesta y timing (pre, intra y post-entrenamiento) según intensidad y duración del ejercicio, disciplina deportiva y objetivos del paciente o atleta.
	Productos	Genera reportes, guías y planes de alimentación fundamentados en el uso estratégico de lípidos, con recomendaciones específicas sobre tipos de grasas, cantidades y timing de ingesta para optimizar rendimiento, recuperación y salud metabólica.
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Estructura química y clasificación de lípidos. • Digestión y absorción de lípidos. • Tipos de lípidos en la dieta. • Tipos de lípidos en la sangre. • Transporte reverso de colesterol. • Rutas metabólicas de los lípidos. • Funciones de los lípidos. • Uso de lípidos durante el ejercicio. • Adaptaciones de ejercicio al uso de lípidos. • Ingesta de lípidos según las necesidades energéticas. • Ingesta de lípidos peri-entrenamiento (pre, intra y post). 	
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/lipidos/	
Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/lipidos/	
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	Proteínas en la Nutrición Deportiva en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).				
Fecha horas	Asíncrono. 2 hora con 24 minutos. 2 semana sugerida.				
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.				
Introducción	En el presente modulo se le enseñara al alumno cual es el macronutriente enteramente con función plástica, de reparación y construcción de células, hormonas, neurotransmisores, tejidos, órganos y sistemas, asi como los diferentes aportes dietéticos acordes a las diferentes necesidades según cada uno de los estímulos de cada deporte y actividad física.				
Objetivo específico	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de proteínas, 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 terminar el módulo, el profesional es capaz de planificar, evaluar y aplicar estrategias nutricionales centradas en proteínas para optimizar el balance nitrogenado, la síntesis proteica, la recuperación y el rendimiento deportivo, ajustando tipo, calidad, cantidad y timing de ingesta según la modalidad, intensidad y duración del ejercicio.				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Componente</th> <th>Descripción</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Componente	Descripción		
Componente	Descripción				

El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	Conocimientos	Domina la estructura química de proteínas y aminoácidos, índices de calidad proteica, balance nitrogenado, digestión y absorción de proteínas, diferencias entre proteínas animales y vegetales, recambio proteico, efectos del ejercicio sobre el metabolismo proteico y rutas metabólicas como el ciclo de Cori y ciclo alanina-glucosa, así como el concepto de hiperaminoacidemia, transaminación, desaminación y umbrales de leucina y nitrógeno.
	Actitud / Hábitos / Valores	Mantiene un enfoque ético y crítico frente a recomendaciones proteicas, respeta la evidencia científica y promueve la actualización continua en nutrición deportiva, evitando prácticas de charlatanería y aplicando criterios de seguridad y eficacia.
	Desempeños	Evalúa y aplica información proteica para elaborar planes de alimentación personalizados, determinando el tipo, la cantidad y el timing de proteínas peri-entrenamiento (pre, intra y post), en cada tiempo de comida, considerando disciplina deportiva, intensidad del ejercicio y objetivos del paciente o atleta.
	Productos	Elabora reportes, guías y planes alimenticios basados en evidencia científica, incluyendo recomendaciones específicas sobre fuentes proteicas, cantidades, frecuencia y timing de ingesta, para mejorar la síntesis proteica, recuperación muscular y rendimiento.
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Estructura química. • Estructura química de los aminoácidos. • Índices de calidad proteica. • Balance nitrogenado neutro, anabólico y catabólico. • Diferencias entre las proteínas animales y vegetales. • Digestión y absorción de proteínas. • Función de las proteínas. • Recambio proteico. • Ayuno y sustratos energéticos. • Catabolismo proteico durante el ejercicio. • Ciclo de cori y ciclo alanina-glucosa. • Hiperaminoacidemia. • Transaminación y Desaminación. • Estímulo del ejercicio y su respuesta anabólica. • Ingesta de proteínas acorde a la disciplina deportiva específica. • Ingesta de proteínas peri-entrenamiento (pre, intra y post). • Ingesta proteica en cada tiempo de comida. • Umbral de nitrógeno y umbral de leucina. 	
Actividades didácticas	Video clases pre grabadas en la plataforma.	



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

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/proteinas/
Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/proteinas/
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 5 DE 7		
Nombre del Módulo	Vitaminas en la Nutrición Deportiva en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).	
Fecha horas	Asíncrono. 1 hora con 58 minutos. 1 semana sugerida.	
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.	
Introducción	En el presente modulo se enseñará al alumno desde los procesos anabólicos o catabólicos, hasta las regulaciones de las reacciones enzimáticas mediadas por las vitaminas, asociándolo con las dosis para el correcto funcionamiento del cuerpo humano, para la salud, rendimiento deportivo y composición corporal.	
Objetivo específico	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de vitaminas, con el criterio de que se puedan diseñar planes de alimentación enfocados en la recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y <u>asesorados</u> .	
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 terminar el módulo, el profesional es capaz de evaluar, planificar y aplicar estrategias nutricionales basadas en vitaminas para optimizar el metabolismo energético, la recuperación muscular, la función antioxidante y la prevención de deficiencias o toxicidad, ajustando la ingesta según las necesidades individuales, disciplina deportiva y etapa del entrenamiento.	
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	Componente	Descripción
	Conocimientos	Domina la clasificación de vitaminas hidrosolubles y liposolubles, sus funciones coenzimáticas y antioxidantes, ingesta diaria recomendada y máxima tolerable, fuentes alimentarias, signos y estadios de deficiencia o exceso, y su impacto en la adaptación al ejercicio y en la salud general del deportista.

	Actitud / Hábitos / Valores	Aplica un enfoque crítico y basado en evidencia al recomendar suplementación o ajuste dietético de vitaminas, promoviendo prácticas seguras y evitando la charlatanería nutricional, valorando la educación del paciente y la ética profesional.
	Desempeños	Evalúa el estado vitamínico de los deportistas o pacientes, identifica posibles deficiencias o excesos, y diseña planes de alimentación o suplementación que aseguren niveles óptimos de vitaminas para favorecer el rendimiento, recuperación y prevención de patologías relacionadas.
	Productos	Elabora informes de evaluación nutricional, guías dietéticas y protocolos de suplementación vitamínica, incorporando recomendaciones personalizadas, evidencia científica y estrategias para mantener la homeostasis vitamínica según la disciplina deportiva y objetivos del individuo.
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Nutrientes esenciales. • Función coenzimática. • Función antioxidante. • Deficiencias y excesos vitamínicos. • Ingesta Diaria Recomendada de las vitaminas. • Ingesta Máxima Tolerable de las vitaminas. • Vitaminas hidrosolubles y liposolubles. • Fuentes alimentarias ricas en vitaminas. • Estadios de desnutrición vitamínica. 	
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/vitaminas-y-nutricion-deportiva/	
Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/vitaminas-y-nutricion-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 6 DE 7					
Nombre del Módulo	Minerales en la Nutrición Deportiva en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).				
Fecha horas	Asíncrono. 1 horas con 22 minutos. 1 semanas sugeridas.				
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.				
Introducción	En el presente modulo se enseñará y explicará al alumno las funciones vitales de la ingesta de minerales, desde el balance hidroelectrolítico Inter compartimental, hasta la regulación de reacciones enzimáticas, todo esto relacionado con las diversas ingestas de cada uno de los oligoelementos.				
Objetivo específico	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de minerales, 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 terminar el módulo, el profesional es capaz de evaluar, planificar y aplicar estrategias nutricionales enfocadas en minerales esenciales, asegurando un aporte adecuado para optimizar el metabolismo, la contracción muscular, la función ósea, la hidratación y la prevención de deficiencias o toxicidad, ajustando la ingesta según las necesidades individuales, disciplina deportiva y fase del entrenamiento.				
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>Comprende la clasificación de minerales en macrominerales y oligoelementos, sus funciones fisiológicas, ingesta diaria recomendada y máxima tolerable, fuentes alimentarias, deficiencias y excesos, y cómo las demandas del ejercicio influyen en los requerimientos minerales.</td> </tr> </tbody> </table>	Componente	Descripción	Conocimientos	Comprende la clasificación de minerales en macrominerales y oligoelementos, sus funciones fisiológicas, ingesta diaria recomendada y máxima tolerable, fuentes alimentarias, deficiencias y excesos, y cómo las demandas del ejercicio influyen en los requerimientos minerales.
	Componente	Descripción			
Conocimientos	Comprende la clasificación de minerales en macrominerales y oligoelementos, sus funciones fisiológicas, ingesta diaria recomendada y máxima tolerable, fuentes alimentarias, deficiencias y excesos, y cómo las demandas del ejercicio influyen en los requerimientos minerales.				

	Actitud / Hábitos / Valores	Aplica un enfoque crítico y ético en la selección de estrategias dietéticas o suplementarias para minerales, promoviendo la educación del paciente, la prevención de riesgos y la práctica basada en evidencia científica.
	Desempeños	Evalúa el estado mineral de los deportistas o pacientes, identifica riesgos de deficiencia o exceso, y diseña planes de alimentación o suplementación que aseguren niveles óptimos de minerales para favorecer el rendimiento, la recuperación y la salud general.
	Productos	Elabora reportes de evaluación nutricional, planes dietéticos y protocolos de suplementación mineral individualizados, incluyendo recomendaciones prácticas, evidencia científica y estrategias para mantener la homeostasis mineral según la disciplina deportiva y los objetivos del paciente.
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Nutrientes esenciales. • Funciones de los minerales. • Deficiencias y excesos de minerales. • Ingesta Diaria Recomendada de minerales. • Ingesta Máxima Tolerable de minerales. • Macrominerales y minerales traza. • Fuentes alimentarias ricas en minerales. • Necesidades aumentadas por el ejercicio. 	
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/minerales-en-la-nutricion-deportiva/	
Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/minerales-en-la-nutricion-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 7 DE 7

Nombre del Módulo	Hidratación en la Nutrición Deportiva en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).	
Fecha horas	Asíncrono. 28 minutos. 1 semanas sugeridas.	
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.	
Introducción	En el presente modulo se enseñará y explicará al alumno como las ingestas tanto muy bajas como muy altas, son relacionadas a enfermedades específicas, las fórmulas clave para calcular su consumo correcto que favorezca tanto la salud, el rendimiento y la recomposición corporal.	
Objetivo específico	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de agua, 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 terminar el módulo, el profesional es capaz de evaluar, planificar y aplicar estrategias de hidratación individualizadas, considerando la ingesta de líquidos, el equilibrio hídrico y electrolítico, la regulación de la sed y las necesidades específicas según la actividad física, con el objetivo de optimizar el rendimiento deportivo, la recuperación y la salud general del paciente o atleta.	
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	Componente	Descripción
	Conocimientos	Conoce la fisiología del balance hídrico, la regulación de la sed, la composición de los compartimentos líquidos corporales, las consecuencias de la deshidratación y las ingestas mínimas recomendadas para adultos sedentarios y activos, así como los efectos del ejercicio sobre el equilibrio hídrico.
	Actitud / Hábitos / Valores	Promueve una cultura de hidratación responsable, ética y basada en evidencia, fomentando hábitos adecuados en pacientes y atletas, y detectando riesgos de deshidratación o sobrehidratación.

	Desempeños	Evalúa el estado de hidratación de manera subjetiva y objetiva, adapta planes de ingesta de líquidos a las necesidades individuales y disciplina deportiva, y supervisa la recuperación hidroelectrolítica post-entrenamiento o competencia.
	Productos	Diseña protocolos y planes de hidratación personalizados, guías prácticas para pacientes y deportistas, informes de estado hídrico y estrategias de intervención para prevenir deshidratación y optimizar el rendimiento deportivo.
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Nutrientes esenciales. • Ingesta mínima diaria de agua para adultos sedentarios. • Ingesta mínima diaria para adultos físicamente activos. • Control subjetivo de la hidratación personal. • Equilibrio hídrico corporal. • Balance hidroelectrolítico intercompartimental. • Regulación de la sensación de sed. • Fisiología de la deshidratación. 	
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/hidratacion-en-la-nutricion-deportiva/	
Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/hidratacion-en-la-nutricion-deportiva/	
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-nutricion-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.



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

ATENTAMENTE

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




L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.

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

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

CURP: GOML910814HJCMRS07 y **RFC:** GOML910814KU3

