

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN GENERAL DEL EVENTO.		
Nombre de evento	Certificación en Suplementación aplicada a la Reconstrucción Corporal en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).	
2. DESCRIPCIÓN GENERAL DE APRENDIZAJE POR COMPETENCIAS		
Módulos Horas	Asíncrono. 6 módulos que totalizan 11 horas con 23 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 identificar los productos de la suplementación deportiva necesarios para promover la reconstrucción corporal en deportistas y población general, con el criterio de que se puedan aplicar de manera efectiva dichos productos 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 término de la Certificación en Suplementación aplicada a la Reconstrucción Corporal, el participante analiza críticamente la información disponible sobre suplementos deportivos, identifica los productos efectivos y no efectivos, evalúa riesgos de contaminación y adulteración, reconoce sesgos de marketing y aplica criterios técnicos para planificar estrategias de suplementación seguras y fundamentadas, con el fin de optimizar la reconstrucción corporal y el rendimiento deportivo en atletas y población general.	
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	Componente	Descripción
	Conocimientos	Al término de la certificación, el participante domina los principios teóricos de la suplementación deportiva, incluyendo sus fundamentos metabólicos y fisiológicos, la evaluación de eficacia de los suplementos, riesgos asociados a la adulteración y contaminación, y los sesgos de marketing que afectan la percepción del consumidor.

	Actitud / Hábitos/ Valores	Al término de la certificación, el participante evidencia pensamiento crítico, ética profesional, responsabilidad en la recomendación de suplementos, compromiso con la seguridad de los pacientes y respeto a la individualidad de cada persona, evitando la difusión de información no fundamentada o engañosa.
	Desempeños	Al término de la certificación, el participante integra la información teórica y práctica para evaluar la idoneidad de diferentes suplementos, diseñar protocolos de suplementación basados en evidencia, y prevenir riesgos asociados a productos adulterados o de baja eficacia.
	Productos	Al término de la certificación, el participante presenta estrategias y planes de suplementación claros, estructurados y fundamentados en evidencia científica, listos para su aplicación en atletas y población general, contribuyendo a la mejora de la recomposición corporal y el rendimiento deportivo.

3.1 DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 1 DE 5		
Nombre del Módulo	Marketing y Sesgos de la Suplementación Deportiva en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).	
Fecha horas	Asíncrono. 2 horas con 6 minutos. 1 semana sugerida.	
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.	
Introducción	En el presente modulo se enseñará al alumno cuales son los sesgos cognitivos usados en las estrategias mercadológicas de la industria de la suplementación, como estas influyen en las decisiones de compra de los pacientes y como orillar la compra de productos eficaces y basados en evidencia científica sólida.	
Objetivo específico	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos referentes a la venta de suplementos, con el criterio de que se puedan integrar el consumo de suplementos nutricionales a los planes de alimentación enfocados en la recomposición corporal dirigidos a <u>sus pacientes y 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 término del módulo, el participante analiza críticamente los tipos de ayudas ergogénicas y la definición de ergogénico nutricional, identifica los sesgos cognitivos, falacias lógicas, efectos placebo y fenómenos de nutricionismo, reconoce los riesgos asociados a trastornos de la conducta alimentaria y aplica criterios técnicos para evaluar información de marketing en suplementación deportiva, con el fin de tomar decisiones fundamentadas y seguras en la recomposición corporal y rendimiento deportivo de atletas y población general.	
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	Componente	Descripción
	Conocimientos	Al término del módulo, el participante domina los conceptos de ayudas ergogénicas, principios de nutricionismo, efectos placebo, trastornos de la conducta alimentaria, falacias lógicas y sesgos cognitivos, y comprende cómo estos influyen en la percepción y uso de la suplementación deportiva.

	Actitud / Hábitos / Valores	Al término del módulo, el participante evidencia pensamiento crítico, ética profesional, responsabilidad en la interpretación de información, compromiso con la seguridad y bienestar de los pacientes, y rechazo a la charlatanería o prácticas engañosas en suplementación.
	Desempeños	Al término del módulo, el participante integra los conocimientos teóricos y prácticos para evaluar críticamente la información de marketing sobre suplementos, discernir entre datos confiables y engañosos, y prevenir riesgos asociados a la adopción de prácticas nutricionales no fundamentadas.
	Productos	Al término del módulo, el participante presenta informes y análisis sobre la suplementación deportiva basados en evidencia científica, claros, estructurados y aplicables a la planificación de estrategias de recomposición corporal y rendimiento deportivo.
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de ayudas ergogénicas. • Nutricionismo. • Efecto placebo. • Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA). • Falacias lógicas y Sesgos cognitivos. • Definición de un ergogénico nutricional. • Prioridades de la nutrición deportiva. 	
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/marketing-y-sesgos-de-la-suplementacion-deportiva/	
Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/marketing-y-sesgos-de-la-suplementacion-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 5		
Nombre del Módulo	Contaminación y Adulteración de la Suplementación en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).	
Fecha horas	Asíncrono. 1 hora con 25 minutos. 1 semana sugerida.	
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.	
Introducción	En el presente modulo se enseñará al alumno como identificar la calidad en ingredientes de los suplementos más populares, así como descartar los productos que muestren prácticas fraudulentas por parte de la industria, lo anterior con el fin de aconsejar compras consientes e informadas por parte de los pacientes.	
Objetivo específico	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos referentes a la contaminación y adulteración de suplementos, con el criterio de que se puedan integrar el consumo de suplementos nutricionales a los 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 los riesgos de contaminación y adulteración en la suplementación deportiva, identifica los criterios de agencias como WADA, COI, FDA y COFEPRIS, reconoce prácticas como amino spiking, protein spiking y nitrogen spiking, evalúa la validez de sellos anti-dopaje y rankings de suplementos, y aplica métodos de análisis bromatológico y estrategias de verificación para seleccionar suplementos seguros y confiables, contribuyendo a la recomposición corporal y 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 sobre adulteración y contaminación de suplementos, regulaciones nacionales e internacionales, análisis bromatológicos y técnicas de verificación de fuentes proteicas, y comprende los riesgos para la salud y el rendimiento deportivo.

	Actitud / Hábitos / Valores	Al término del módulo, el participante demuestra pensamiento crítico, ética profesional, responsabilidad en la selección de suplementos, compromiso con la seguridad del atleta o paciente, y rechazo a prácticas engañosas o fraudulentas en suplementación.
	Desempeños	Al término del módulo, el participante integra la información teórica y práctica para identificar suplementos adulterados o contaminados, aplicar métodos de verificación, evaluar la seguridad de los productos y asesorar de manera fundamentada a atletas y población general.
	Productos	Al término del módulo, el participante presenta informes y evaluaciones sobre la seguridad y calidad de suplementos, estructurados, claros y fundamentados en evidencia científica, listos para la toma de decisiones en recomposición corporal y rendimiento deportivo.
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de ayudas ergogénicas. • Definición de un ergogénico nutricional. • Agencia Mundial Antidopaje (WADA). • Comité Olímpico Internacional (COI). • Contaminación cruzada e intencional. • Ranking de suplementos (Labdoor, Examine y Consumer lab). • Sellos anti-dopaje (Informed choice e Informed sport). • Definición de suplemento por la FDA. • Regulaciones y alcances de la FDA y COFEPRIS. • Amino spiking, Protein spiking y Nitrogen spiking. • Pasos para identificar un suplemento adulterado. • Aminograma de fuentes proteicas clásicas. • Mezclas patentadas y concentrados proteicos. • Análisis bromatológico Kjeldahl. • Cromatografía líquida de alto rendimiento y Electroforesis. • Adulteramiento con engaño de fuente proteica. 	
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/contaminacion-y-adulteracion-de-la-suplementacion/	
Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/contaminacion-y-adulteracion-de-la-suplementacion/	
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 5					
Nombre del Módulo	Generalidades de la Suplementación Deportiva en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).				
Fecha horas	Asíncrono. 1 hora. 1 semana sugerida.				
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.				
Introducción	En el presente modulo se enseñará al alumno las clasificaciones sobre utilidad y seguridad de los suplementos, por parte de las principales instituciones internacionales encargadas de crear guías de uso para la población general y deportistas.				
Objetivo específico	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos referentes al uso de suplementos, con el criterio de que se puedan integrar el consumo de suplementos nutricionales a los 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 asincrónica 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 de ayudas ergogénicas, comprende la definición de ergogénico nutricional, evalúa las prioridades de la nutrición deportiva y aplica los criterios de clasificación de organismos reconocidos como el Instituto Australiano del Deporte, la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva y el Colegio Americano de Medicina Deportiva, con el fin de seleccionar estrategias de suplementación fundamentadas para optimizar 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 conceptos de ayudas ergogénicas, definición de ergogénico nutricional, prioridades de la nutrición deportiva y criterios de clasificación de organismos internacionales reconocidos, comprendiendo su relevancia para la seguridad y eficacia de la suplementación.</td> </tr> </tbody> </table>	Componente	Descripción	Conocimientos	Al término del módulo, el participante domina los conceptos de ayudas ergogénicas, definición de ergogénico nutricional, prioridades de la nutrición deportiva y criterios de clasificación de organismos internacionales reconocidos, comprendiendo su relevancia para la seguridad y eficacia de la suplementación.
	Componente	Descripción			
Conocimientos	Al término del módulo, el participante domina los conceptos de ayudas ergogénicas, definición de ergogénico nutricional, prioridades de la nutrición deportiva y criterios de clasificación de organismos internacionales reconocidos, comprendiendo su relevancia para la seguridad y eficacia de la suplementación.				

	Actitud / Hábitos / Valores	Al término del módulo, el participante evidencia pensamiento crítico, ética profesional, responsabilidad en la selección de suplementos, compromiso con la seguridad del paciente o atleta, y rechazo a la difusión de información no fundamentada o engañosa.
	Desempeños	Al término del módulo, el participante integra conocimientos y criterios de clasificación para evaluar la pertinencia de distintos suplementos, identificar los más adecuados según evidencia científica y elaborar recomendaciones fundamentadas para atletas y población general.
	Productos	Al término del módulo, el participante presenta informes y estrategias de suplementación claros, estructurados y basados en evidencia científica, listos para aplicarse en la práctica profesional y mejorar la recomposición corporal y el rendimiento deportivo.
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de ayudas ergogénicas. • Definición de un ergogénico nutricional. • Prioridades de la nutrición deportiva. • Clasificación del Instituto Australiano del Deporte. • Clasificación de la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva. • Clasificación del Colegio Americano de Medicina Deportiva. 	
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/generalidades-de-la-suplementacion-deportiva/	
Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/generalidades-de-la-suplementacion-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 4 DE 5		
Nombre del Módulo	Suplementación Deportiva Efectiva en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).	
Fecha horas	Asíncrono. 4 horas con 39 minutos. 1 semana sugerida.	
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.	
Introducción	En el presente modulo se enseñará al alumno los puntos clave sobre el funcionamiento fisiológico de los suplementos deportivos, los protocolos de uso adecuados para cada uno de ellos y los contextos adecuados para cada uno de los mismos.	
Objetivo específico	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos referentes al uso efectivo de suplementos, con el criterio de que se puedan integrar el consumo de suplementos nutricionales a los 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 evalúa y aplica los distintos suplementos deportivos con eficacia comprobada, incluyendo proteínas (suero de leche, caseína, soya, albumina), creatina, beta alanina, bicarbonato de sodio, hidratos de carbono, electrolitos, cafeína, aminoácidos y otros ergogénicos, identificando sus mecanismos de acción, indicaciones, dosis y posibles efectos secundarios, con el fin de diseñar estrategias de suplementación fundamentadas para 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 teóricos de los suplementos deportivos efectivos, incluyendo proteínas, aminoácidos, creatina, beta alanina, carbohidratos, electrolitos, cafeína y otros ergogénicos, así como sus mecanismos de acción, efectos fisiológicos, indicaciones y dosis recomendadas.

	Actitud / Hábitos / Valores	Al término del módulo, el participante demuestra pensamiento crítico, ética profesional, responsabilidad en la recomendación de suplementos, respeto por la seguridad del paciente o atleta y compromiso con la evidencia científica, evitando la difusión de prácticas no fundamentadas.
	Desempeños	Al término del módulo, el participante integra los conocimientos teóricos y prácticos para seleccionar y aplicar suplementos deportivos efectivos según necesidades individuales, planificando estrategias seguras y fundamentadas que mejoren la recomposición corporal y el rendimiento deportivo.
	Productos	Al término del módulo, el participante presenta planes y protocolos de suplementación claros, estructurados y basados en evidencia científica, listos para su aplicación profesional en atletas y población general.
Contenidos	Descripción	
Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Suero de leche (Whey). • Caseína / Caseinato de calcio. • Proteína de soya. • Albumina (huevo). • Creatina monohidratada. • Beta alanina. • Bicarbonato de sodio. • Hidratos de carbono (Geles, dulces, barras y ganadores de peso). • Isomaltulosa, Amilopectina, Maltodextrina, Glucosa y Fructosa. • Electrolitos (Sodio, Potasio, Cloro, Magnesio, Calcio). • Cafeína anhidra. • Efedrina y Pseudoefedrina. • Epigallocatequina 3 galato (EGCG). • Nitratos. • Aminoácidos de cadena ramificada (BCAAs). • Glicerina. • Beta hidroxibetametilbutirato (HMB). • Glutamina. • Carnitina. 	
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/suplementacion-deportiva-efectiva/	
Link de Material didáctico	Descargable en; https://www.wellogi.com/cursos/curso/suplementacion-deportiva-efectiva/	
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 5		
Nombre del Módulo	Suplementación Deportiva NO Efectiva en población general y Atletas Fitness (3ra Generación).	
Fecha horas	Asíncrono. 1 hora con 33 minutos. 1 semana sugerida.	
Responsable	L.N. Luis Alberto Gómez Martín E.P.	
Introducción	En el presente modulo se enseñará al alumno los supuestos beneficios tanto para la salud, el rendimiento y la composición corporal de los suplementos que no poseen la suficiente evidencia científica que justifique su uso, así como los presuntos protocolos que han mostrado débil evidencia científica y los errores metodológicos que llevan a la industria a intentar venderlos.	
Objetivo específico	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos referentes al uso no efectivo de suplementos, con el criterio de que se puedan integrar el consumo de suplementos nutricionales a los 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 críticamente los suplementos deportivos considerados no efectivos, incluyendo aminoácidos, ácidos grasos, antioxidantes, fitonutrientes, moduladores hormonales y productos herbolarios, identificando la evidencia científica disponible, sus limitaciones, riesgos potenciales y la diferencia entre efectos percibidos y comprobados, con el fin de asesorar de manera fundamentada a atletas y población general, evitando prácticas ineficaces o potencialmente dañinas en la recomposición corporal y el rendimiento deportivo.	
El alumno es competente cuando presenta los siguientes:	Componente	Descripción
	Conocimientos	Al término del módulo, el participante comprende los fundamentos teóricos sobre suplementos no efectivos, conoce los mecanismos biológicos que se les atribuyen, la evidencia científica que respalda o refuta su uso, y los riesgos asociados a su consumo indiscriminado.

	Actitud / Hábitos / Valores	Al término del módulo, el participante demuestra pensamiento crítico, ética profesional, responsabilidad en la recomendación de suplementos, y rechazo a prácticas engañosas o pseudocientíficas, promoviendo la seguridad y bienestar del paciente o atleta.
	Desempeños	Al término del módulo, el participante integra los conocimientos teóricos y evidencia científica para evaluar suplementos no efectivos, identificar posibles riesgos y elaborar recomendaciones fundamentadas, desestimando productos sin respaldo científico.
	Productos	Al término del módulo, el participante genera informes y guías de suplementación claras, estructuradas y basadas en evidencia, destacando suplementos no efectivos y contribuyendo a decisiones informadas en recomposición corporal y rendimiento deportivo.
Contenidos	Descripción	

Temas	<ul style="list-style-type: none"> • Arginina. • Citrulina malato. • Glucosamina y Condroitina. • Omega 3 (DHA y EPA). • Flavonoides. • S-adenosil metionina (SAME). • Glicina. • Ornitina y Lisina. • Triptófano y Melatonina. • Zinc. • Ácido linoleico conjugado (CLA). • Triglicéridos de cadena media y Cetonas. • Tirosina. • Taurina. • Inosina. • Quercetina. • Antioxidantes (Vit. C., Vit. E., beta carotenos, N-acetil cisteína y Glutación). • Ubiquinona y Citocromo C. • Lecitina. • Ácido hidroxicítrico (HCA). • Fosfatidilserina. • Ribosa. • Lactato. • Bitartrato de colina. • Picolinato de cromo. • Vanadio. • Boro. • Piruvato y Dihidroxiacetona fosfato. • Dimetilglicina. • Gama-orizanol. • GABA. • Androstenediona y Dehidroepiandrostenediona. • Tribulus terrestres y Raíz maca. • Herbolarios. • Folistatina (Inhibidor de la Miostatina). • Moduladores Selectivos del Receptor de Andrógenos (SARMs).
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/suplementacion-deportiva-no-efectiva/
Link de Material didáctico	Descargable en: https://www.wellogi.com/cursos/curso/suplementacion-deportiva-no-efectiva/

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-suplementacion-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. 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