

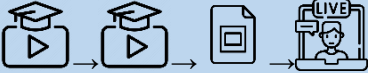






## Documento de Información General.








<b>Título de la Certificación:</b>		Nutrición aplicada a la Reconstrucción Corporal.
<b>Objetivo general.</b>		
Al finalizar la Certificación, los alumnos participantes serán capaces de entender los conceptos de nutrición deportiva necesarios para promover la reconstrucción corporal en atletas y deportistas a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan aplicar de manera efectiva dichos conceptos en la promoción de la reconstrucción corporal en sus pacientes y asesorados.		
<b>Contenido temático</b>	<b>Objetivos particulares</b>	<b>Carga horaria</b>
Introducción a la Nutrición Deportiva.	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos clave necesarios para comenzar a estudiar la nutrición deportiva, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan estudiar conceptos teóricos más complejos.	1 hora con 57 minutos. 1 semana sugerida
Hidratos de carbono en la Nutrición Deportiva.	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de hidratos de carbono, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan diseñar planes de alimentación enfocados en la reconstrucción corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.	2 horas con 22 minutos. 2 semanas sugeridas
Lípidos en la Nutrición Deportiva.	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de lípidos, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan diseñar planes de alimentación enfocados en la reconstrucción corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.	1 hora con 34 minutos. 1 semana sugerida
Proteínas en la Nutrición Deportiva.	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de proteínas, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan diseñar planes de alimentación enfocados en la reconstrucción corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.	2 horas con 24 minutos. 2 semanas sugeridas
Vitaminas en la Nutrición Deportiva.	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de vitaminas, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan diseñar planes de alimentación enfocados en la reconstrucción corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.	1 hora con 58 minutos. 1 semana sugerida
Minerales en la Nutrición Deportiva.	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de minerales, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio	1 hora con 22 minutos. 1 semana sugerida

	de que se puedan diseñar planes de alimentación enfocados en la recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.	
Hidratación en la Nutrición Deportiva.	Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos teórico-prácticos clave necesarios referentes al consumo de agua, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan diseñar planes de alimentación enfocados en la recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.	28 minutos. 1 semana sugerida
<b>Duración total de la Certificación</b>		
13 horas con 15 minutos. 9 semanas sugeridas		
<b>Introducción a la Certificación</b>		
La Certificación en Nutrición aplicada a la Recomposición Corporal está diseñada para mejorar las habilidades y conocimientos en el diseño de planes de nutrición enfocados en la recomposición corporal. Al concluir la certificación, el alumno estará capacitado para evaluar las necesidades nutricionales, diseñar planes de alimentación personalizados y abordar desórdenes nutricionales relacionados con la recomposición corporal. Le invitamos a unirse a nuestra plataforma digital y asíncrona para seguir aprendiendo y creciendo como profesional de la nutrición.		
<b>Metodología de trabajo</b>		
La Certificación tiene 7 contenidos temáticos (anteriormente mencionados), que constan de video clases pregrabadas, fraccionadas en lecciones más cortas para facilitar su estudio. Cada clase tiene sus diapositivas en PDF para descarga y posterior consulta. El alumno deberá de estudiar cada eje temático las veces que le sean necesarias, para después contestar los exámenes y subir sus trabajos finales, en ese momento habrá terminado la Certificación. La metodología de estudio es 100% asíncrona, brindando total flexibilidad de estudio tanto en inicio, frecuencia y duración de las sesiones académicas, teniendo la posibilidad de escribir sus dudas en el foro de cada uno de los ejes temáticos, que el profesor encargado responderá de manera escrita.		
<b>Guía visual</b>	<b>Perfil de ingreso</b>	
Gráfico adjunto en este documento	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.	
<b>Requisitos tecnológicos y de materiales para participar en el curso</b>		
Hardware: Laptop, PC, Tablet o Smartphone, en todos los casos de gama media o superior, que tengan acceso a internet de 1.5 mbps (tanto de subida como de bajada) y con cámara, bocinas y micrófonos funcionales. Software: Sistema operativo Windows 7 o superior, Mac OS 10 o superior. Office Suite (Power Point, Word y Excel) y/o sus aplicaciones respectivas en iOS / MacOS. Adobe Acrobat como lector de PDF. Navegador web (Google Chrome, Safari, Firefox, Opera). Email personal y activo. Y, crear perfil de usuario dentro de la plataforma.		
<b>Evaluación</b>		
Exámenes, uno por cada Módulo / Curso, con todos los reactivos siendo preguntas cerradas a respuestas tanto de "Opción Múltiple" y de "Verdadero / Falso", en donde todos los reactivos respondidos correctamente tienen valor de 1 punto sobre el 100% del total (30, 55, 38, 52, 56, 59 y 9, en el orden anteriormente señalado), los reactivos respondidos incorrectamente solamente no abonan ningún punto, pero, no penalizan quitando puntos ya obtenidos, y en este caso,		

obtendrás instantáneamente una retroalimentación que ayudara a tu aprendizaje y mejora continua. No se tiene tiempo máximo para realizar este examen y además se puede realizar las veces que sean necesarias como para aprobarlo con mínimo el 80% correctamente. Al terminar, obtendrás de manera automática tu calificación, y podrás tomarlo de nuevo si así lo necesitas. También, se deberá de realizar un Trabajo Final, el cual estando en plataforma se sube un PDF con las especificaciones que se pidió en esta Certificación (los detalles del ejemplo presentados en dicha Certificación). El documento en PDF deriva de los archivos con los cuales trabajas en tu consulta diaria. Puede ser generado a partir de un Word, Excel o Power Point (o sus respectivos softwares equivalentes en el iOS / Mac). Incluso puede ser capturas de pantalla en un PDF tomadas a partir del Software / App que uses en consulta (Wellogi Professional o cualquier otro). Por último, se redactarán las Conclusiones de los aprendizajes que alcanzaste en esta Certificación, tomando en cuenta tanto los Cursos / Módulos (video-clases), los Exámenes y los Trabajos Finales. Esto tiene la finalidad de reforzar los puntos clave que aprendiste y que aplicarás en tu trabajo día a día. El profesor / maestro encargado, en este caso, L.N. Luis Alberto Gomez Martin E.P. lo revisara junto con los exámenes y trabajo finales.

### Guía visual

Contenido temático	Actividad a realizar
7. Introducción a la Nutricion Deportiva. Evaluación parcial	
8. Hidratos de carbono en la Nutricion Deportiva. Evaluación parcial	
9. Lípidos en la Nutricion Deportiva. Evaluación parcial	
10. Proteínas en la Nutricion Deportiva. Evaluación parcial	
11. Vitaminas en la Nutricion Deportiva. Evaluación parcial	
12. Minerales en la Nutricion Deportiva. Evaluación parcial	
13. Hidratación en la Nutricion Deportiva. Evaluación parcial	

Evaluación final total	
<b>Simbología</b>	
Estudiar las video - clases pre - grabadas las veces que sean necesarias	
Descarga de Diapositiva y el Ebook para consulta posterior fuera de línea	
Tomar las Mentorías Privadas en vivo para resolución de dudas y contextualización de casos	
Realizar el examen de reactivos de "Opción múltiple" y de "Verdadero / Falso"	
Crear y subir el Trabajo Final para validación de habilidades teórico-prácticas	
Desarrollar las Conclusiones del aprendizaje, por escrito, abierto y recibiendo retroalimentación del profesor	

**ATENTAMENTE**

Capilla de Guadalupe, Jalisco, México. Lunes, 2 de marzo de 2026.

*Luis Alberto Gómez Martín* 

**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

