

Guía de Actividades de Aprendizaje de cada Curso de la Certificación							
Nombre de la Certificación: Dietética Deportiva aplicada a la Recomposición Corporal							
Nombre del Curso: Dietética Deportiva.							
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, 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.							
Tiempo absoluto de realización de las actividades: 6 hora con 57 minutos							
Periodo de realización de las actividades sugerido: 2 semanas sugeridas. 1ra y 2da semanas							
Ponderación general de actividades: 12.85%							
Criterios de evaluación de actividades: Aprobar con 80% mínimo el Examen asíncrono				Conocimientos: Si		Habilidades: Si	Actitudes: No
Descripción de actividades de la unidad de aprendizaje							
Título de la actividad	Instrucciones	Materiales o recursos	Forma de participación	Medio de entrega y/o ejecución	Ponderación de actividad	Criterios de evaluación	Tiempo para su realización
Video - clase pre - grabada sobre "Dietética Deportiva aplicada a la Recomposición Corporal"	Visualizar la video – clase pre – grabada en la plataforma	Clase pre – grabada en la plataforma adaptativa a cualquier dispositivo (Laptop, TV, PC, Tablet) con acceso a internet	Individual asíncrona con acceso a internet	Plataforma de Wellogi Academy (WordPress y Sensei Pro)	0%	Visualizada en su totalidad por lo menos una vez, no tiene límite máximo	4 horas con 58 minutos
Mentoría Privada exclusiva	Visualizar la transmisión en vivo a través de Zoom	Clase sincrónica en Zoom con participación de dudas en el Foro / chat y por micrófono	Grupal y colaborativa sincrónica con acceso a internet		0%	Visualizada en su totalidad	
Lectura del material de estudio complementario	Descargar la diapositiva y el e-book en PDF para posterior lectura	Diapositiva usada en la video – clase pre – grabada en formato PDF y el e-book de esa diapositiva	Individual asíncrona sin tener acceso a internet		0%	Descargada por lo menos una vez para su lectura posterior sin acceso a internet	

Evaluación final del conocimiento teórico adquirido	Leer las preguntas y contestar según se considere correcto entre las respuestas	Examen con reactivos de respuestas con opción múltiple y de verdadero / falso	Individual asíncrona con calificación automática instantánea		12.85%	Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos	1 hora con 59 minutos
Nombre del Curso: Puesta a punto en Fisicoculturismo							
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, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan diseñar planes de alimentación especializados basados en estrategias enfocadas en la competición de sus atletas en el ámbito del Fisicoculturismo.							
Tiempo absoluto de realización de las actividades: 1 hora con 26 minutos							
Periodo de realización de las actividades sugerido: 2 semanas sugeridas. 3ra y 4ta semanas							
Ponderación general de actividades: 12.85%							
Criterios de evaluación de actividades: Aprobar con 80% mínimo el Examen asíncrono				Conocimientos: Si		Habilidades: Si	Actitudes: No
Descripción de actividades de la unidad de aprendizaje							
Título de la actividad	Instrucciones	Materiales o recursos	Forma de participación	Medio de entrega y/o ejecución	Ponderación de actividad	Criterios de evaluación	Tiempo para su realización
Video - clase pre - grabada sobre "Puesta a punto en Fisicoculturismo"	Visualizar la video – clase pre – grabada en la plataforma	Clase pre – grabada en la plataforma adaptativa a cualquier dispositivo (Laptop, TV, PC, Tablet) con acceso a internet	Individual asíncrona con acceso a internet	Plataforma de Wellogi Academy (WordPress y Sensei Pro)	0%	Visualizada en su totalidad por lo menos una vez, no tiene límite máximo	52minutos
Mentoria Privada exclusiva	Visualizar la transmisión en vivo a través de Zoom	Clase sincrónica en Zoom con participación de dudas en el Foro / chat y por micrófono	Grupal y colaborativa sincrónica con acceso a internet		0%	Visualizada en su totalidad	

Lectura del material de estudio complementario	Descargar la diapositiva y el e-book en PDF para posterior lectura	Diapositiva usada en la video – clase pre – grabada en formato PDF y el e-book de esa diapositiva	Individual asíncrona sin tener acceso a internet		0%	Descargada por lo menos una vez para su lectura posterior sin acceso a internet	
Evaluación final del conocimiento teórico adquirido	Leer las preguntas y contestar según se considere correcto entre las respuestas	Examen con reactivos de respuestas con opción múltiple y de verdadero / falso	Individual asíncrona con calificación automática instantánea		12.85%	Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos	35 minutos

Nombre del Curso: Dieta Hiperproteica en la Reconposición 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, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan diseñar planes de alimentación especializados en la dieta hiperproteica enfocada en la recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.

Tiempo absoluto de realización de las actividades: 2 horas con 1 minuto

Periodo de realización de las actividades sugerido: 1 semana sugerida. 5ta semana

Ponderación general de actividades: 12.85%

Criterios de evaluación de actividades: Aprobar con 80% mínimo el Examen asíncrono

Conocimientos: Si

Habilidades: Si

Actitudes: No

Descripción de actividades de la unidad de aprendizaje

Título de la actividad	Instrucciones	Materiales o recursos	Forma de participación	Medio de entrega y/o ejecución	Ponderación de actividad	Criterios de evaluación	Tiempo para su realización
Video - clase pre - grabada sobre "Dieta Hiperproteica en la Reconposición Corporal"	Visualizar la video – clase pre – grabada en la plataforma	Clase pre – grabada en la plataforma adaptativa a cualquier dispositivo (Laptop, TV, PC, Tablet) con acceso a internet	Individual asíncrona con acceso a internet	Plataforma de Wellogi Academy (WordPress y Sensei Pro)	0%	Visualizada en su totalidad por lo menos una vez, no tiene límite máximo	1 hora con 35 minutos

Mentoría Privada exclusiva	Visualizar la transmisión en vivo a través de Zoom	Clase sincrónica en Zoom con participación de dudas en el Foro / chat y por micrófono	Grupal y colaborativa sincrónica con acceso a internet		0%	Visualizada en su totalidad	
Lectura del material de estudio complementario	Descargar la diapositiva y el e-book en PDF para posterior lectura	Diapositiva usada en la video – clase pre – grabada en formato PDF y el e-book de esa diapositiva	Individual asíncrona sin tener acceso a internet		0%	Descargada por lo menos una vez para su lectura posterior sin acceso a internet	
Evaluación final del conocimiento teórico adquirido	Leer las preguntas y contestar según se considere correcto entre las respuestas	Examen con reactivos de respuestas con opción múltiple y de verdadero / falso	Individual asíncrona con calificación automática instantánea		12.85%	Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos	26 minutos

Nombre del Curso: Dieta Cetogenica en la Reconstrucción 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, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan diseñar planes de alimentación especializados en la dieta cetogenica enfocada en la reconstrucción corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.

Tiempo absoluto de realización de las actividades: 2 horas con 48 minutos

Periodo de realización de las actividades sugerido: 1 semana sugerida. 6ta semana

Ponderación general de actividades: 12.85%

Criterios de evaluación de actividades: Aprobar con 80% mínimo el Examen asíncrono

Conocimientos: Si

Habilidades: Si

Actitudes: No

Descripción de actividades de la unidad de aprendizaje

Título de la actividad	Instrucciones	Materiales o recursos	Forma de participación	Medio de entrega y/o ejecución	Ponderación de actividad	Criterios de evaluación	Tiempo para su realización
Video - clase pre - grabada	Visualizar la video – clase	Clase pre – grabada en la plataforma	Individual asíncrona con	Plataforma de Wellogi	0%	Visualizada en su	2 horas con 5 minutos

sobre "Dieta Cetogenica en la Reconposición Corporal"	pre – grabada en la plataforma	adaptativa a cualquier dispositivo (Laptop, TV, PC, Tablet) con acceso a internet	acceso a internet	Academy (WordPress y Sensei Pro)		totalidad por lo menos una vez, no tiene límite máximo	
Mentoria Privada exclusiva	Visualizar la transmisión en vivo a través de Zoom	Clase sincrónica en Zoom con participación de dudas en el Foro / chat y por micrófono	Grupal y colaborativa sincrónica con acceso a internet		0%	Visualizada en su totalidad	
Lectura del material de estudio complementario	Descargar la diapositiva y el e-book en PDF para posterior lectura	Diapositiva usada en la video – clase pre – grabada en formato PDF y el e-book de esa diapositiva	Individual asíncrona sin tener acceso a internet		0%	Descargada por lo menos una vez para su lectura posterior sin acceso a internet	
Evaluación final del conocimiento teórico adquirido	Leer las preguntas y contestar según se considere correcto entre las respuestas	Examen con reactivos de respuestas con opción múltiple y de verdadero / falso	Individual asíncrona con calificación automática instantánea		12.85%	Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos	43 minutos

Nombre del Curso: Ayuno Intermitente en la Reconposición 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, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asíncronas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan diseñar planes de alimentación especializados en la dieta de ayuno intermitente enfocada en la recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.

Tiempo absoluto de realización de las actividades: 1 hora con 9 minutos

Periodo de realización de las actividades sugerido: 1 semana sugerida. 7ma semana

Ponderación general de actividades: 12.85%

Criterios de evaluación de actividades: Aprobar con 80% mínimo el Examen asíncrono

Conocimientos: Si

Habilidades: Si

Actitudes: No

Descripción de actividades de la unidad de aprendizaje

Título de la actividad	Instrucciones	Materiales o recursos	Forma de participación	Medio de entrega y/o ejecución	Ponderación de actividad	Criterios de evaluación	Tiempo para su realización
Video - clase pre - grabada sobre "Ayuno Intermitente en la Reconposición Corporal"	Visualizar la video – clase pre – grabada en la plataforma	Clase pre – grabada en la plataforma adaptativa a cualquier dispositivo (Laptop, TV, PC, Tablet) con acceso a internet	Individual asíncrona con acceso a internet	Plataforma de Wellogi Academy (WordPress y Sensei Pro)	0%	Visualizada en su totalidad por lo menos una vez, no tiene límite máximo	33 minutos
Mentoria Privada exclusiva	Visualizar la transmisión en vivo a través de Zoom	Clase sincrónica en Zoom con participación de dudas en el Foro / chat y por micrófono	Grupal y colaborativa sincrónica con acceso a internet		0%	Visualizada en su totalidad	
Lectura del material de estudio complementario	Descargar la diapositiva y el e-book en PDF para posterior lectura	Diapositiva usada en la video – clase pre – grabada en formato PDF y el e-book de esa diapositiva	Individual asíncrona sin tener acceso a internet		0%	Descargada por lo menos una vez para su lectura posterior sin acceso a internet	
Evaluación final del conocimiento teórico adquirido	Leer las preguntas y contestar según se considere correcto entre las respuestas	Examen con reactivos de respuestas con opción múltiple y de verdadero / falso	Individual asíncrona con calificación automática instantánea		12.85%	Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos	36 minutos

Nombre del Curso: Dieta Paleolítica en la Reconposición 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, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asíncronas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan diseñar planes de alimentación especializados en la dieta paleolítica enfocada en la recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.

Tiempo absoluto de realización de las actividades: 37 minutos

Periodo de realización de las actividades sugerido: 1 semana sugerida. 8va semana							
Ponderación general de actividades: 12.85%							
Criterios de evaluación de actividades: Aprobar con 80% mínimo el Examen asíncrono				Conocimientos: Si		Habilidades: Si	Actitudes: No
Descripción de actividades de la unidad de aprendizaje							
Título de la actividad	Instrucciones	Materiales o recursos	Forma de participación	Medio de entrega y/o ejecución	Ponderación de actividad	Criterios de evaluación	Tiempo para su realización
Video - clase pre - grabada sobre "Dieta Paleolítica en la Reconstrucción Corporal"	Visualizar la video – clase pre – grabada en la plataforma	Clase pre – grabada en la plataforma adaptativa a cualquier dispositivo (Laptop, TV, PC, Tablet) con acceso a internet	Individual asíncrona con acceso a internet	Plataforma de Wellogi Academy (WordPress y Sensei Pro)	0%	Visualizada en su totalidad por lo menos una vez, no tiene límite máximo	26 minutos
Mentoría Privada exclusiva	Visualizar la transmisión en vivo a través de Zoom	Clase sincrónica en Zoom con participación de dudas en el Foro / chat y por micrófono	Grupal y colaborativa sincrónica con acceso a internet		0%	Visualizada en su totalidad	
Lectura del material de estudio complementario	Descargar la diapositiva y el e-book en PDF para posterior lectura	Diapositiva usada en la video – clase pre – grabada en formato PDF y el e-book de esa diapositiva	Individual asíncrona sin tener acceso a internet		0%	Descargada por lo menos una vez para su lectura posterior sin acceso a internet	
Evaluación final del conocimiento teórico adquirido	Leer las preguntas y contestar según se considere correcto entre las respuestas	Examen con reactivos de respuestas con opción múltiple y de verdadero / falso	Individual asíncrona con calificación automática instantánea		12.85%	Realizado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos	11 minutos
Nombre del Curso: Dieta Vegetariana en la Reconstrucción 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, a través del análisis y discusión de casos de estudio, clases sincrónicas y asincrónicas, exámenes y la realización de ejercicios prácticos, con el criterio de que se puedan diseñar planes de alimentación especializados en la dieta vegetariana enfocada en la recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.

Tiempo absoluto de realización de las actividades: 1 hora con 24 minutos

Periodo de realización de las actividades sugerido: 1 semana sugerida. 9na semana

Ponderación general de actividades: 12.85%

Criterios de evaluación de actividades: Aprobar con 80% mínimo el Examen asíncrono				Conocimientos: Si		Habilidades: Si	Actitudes: No
Título de la actividad	Instrucciones	Materiales o recursos	Forma de participación	Medio de entrega y/o ejecución	Ponderación de actividad	Criterios de evaluación	Tiempo para su realización
Video - clase pre - grabada sobre "Dieta Vegetariana en la Recomposición Corporal"	Visualizar la video – clase pre – grabada en la plataforma	Clase pre – grabada en la plataforma adaptativa a cualquier dispositivo (Laptop, TV, PC, Tablet) con acceso a internet	Individual asíncrona con acceso a internet	Plataforma de Wellogi Academy (WordPress y Sensei Pro)	0%	Visualizada en su totalidad por lo menos una vez, no tiene límite máximo	59 minutos
Mentoría Privada exclusiva	Visualizar la transmisión en vivo a través de Zoom	Clase sincrónica en Zoom con participación de dudas en el Foro / chat y por micrófono	Grupal y colaborativa sincrónica con acceso a internet		0%	Visualizada en su totalidad	
Lectura del material de estudio complementario	Descargar la diapositiva y el e-book en PDF para posterior lectura	Diapositiva usada en la video – clase pre – grabada en formato PDF y el e-book de esa diapositiva	Individual asíncrona sin tener acceso a internet		0%	Descargada por lo menos una vez para su lectura posterior sin acceso a internet	
Evaluación final del conocimiento teórico adquirido	Leer las preguntas y contestar según se	Examen con reactivos de respuestas con opción múltiple y de verdadero / falso	Individual asíncrona con calificación		12.85%	Realizado por lo menos una vez, no tiene límite	

	considere correcto entre las respuestas		automática instantánea			máximo de intentos	
Nombre del Curso: Evaluación final del conocimiento practico aplicado							
Objetivo específico: Al finalizar la certificación, los alumnos participantes serán capaces de aplicar los conocimientos teóricos adquiridos, a través de una manera practica en forma trabajo final, que consta de la creación de un plan diagnóstico del paciente / asesorado, además de redactar sus conclusiones de lo aprendido de manera abierta y libre, para reforzar dicho aprendizaje.							
Tiempo absoluto de realización de las actividades: 40 minutos							
Periodo de realización de las actividades sugerido: 1 semana sugerida. 10ma semana							
Ponderación general de actividades: 10%							
Criterios de evaluación de actividades: Subir el Trabajo Final y redactar las conclusiones del aprendizaje				Conocimientos: Si		Habilidades: Si	Actitudes: No
Descripción de actividades de la unidad de aprendizaje							
Título de la actividad	Instrucciones	Materiales o recursos	Forma de participación	Medio de entrega y/o ejecución	Ponderación de actividad	Criterios de evaluación	Tiempo para su realización
Trabajo final aplicativo del conocimiento práctico adquirido	Leer los datos y contexto del paciente para subir el PDF a plataforma	Software de libre acceso, Office (Word, Excel y PowerPoint) donde crear el plan de trabajo	Individual asíncrona con calificación del profesor	Plataforma de Wellogi Academy (WordPress y Sensei Pro)	5%	Entregado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos	30 minutos
Conclusiones del aprendizaje	Escribir las conclusiones prácticas de los conocimientos teórico - practico adquiridos	Apartado en plataforma con espacio abierto a respuesta	Individual asíncrona con calificación del profesor		5%	Contestado por lo menos una vez, no tiene límite máximo de intentos	10 minutos



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 de marzo de 2026.

Luis Alberto Gómez Martín 
Wellogi.
Better Together
FITWELLTECH S.A.P.I. de C.V.

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

