

Guía de Actividades de Aprendizaje de cada Curso de la Certificación							
Nombre de la Certificación: Nutricion Deportiva aplicada a la Recomposición Corporal							
Nombre del Curso: Introducción a la Nutricion Deportiva							
Objetivo específico: Al finalizar el curso, los alumnos participantes serán capaces de comprender los conceptos clave necesarios para comenzar a estudiar la nutricion deportiva, 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 estudiar conceptos teóricos más complejos.							
Tiempo absoluto de realización de las actividades: 1 hora con 57 minutos							
Periodo de realización de las actividades sugerido: 1 semana sugerida. 1er 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 "Introducción a la Nutricion Deportiva"	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 22 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: Hidratos de carbono en la Nutricion Deportiva.							
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, 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: 2 horas con 22 minutos							
Periodo de realización de las actividades sugerido: 2 semanas sugeridas. 2da y 3er 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 "Hidratos de carbono en la Nutricion Deportiva"	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 16 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	1 hora con 6 minutos

Nombre del Curso: Lípidos en la Nutricion Deportiva.

Objetivo específico: 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 recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.

Tiempo absoluto de realización de las actividades: 1 hora con 34 minutos

Periodo de realización de las actividades sugerido: 1 semana sugerida. 4ta 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 "Lípidos en la Nutricion Deportiva"	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	48 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	46 minutos

Nombre del Curso: Proteínas en la Nutrición Deportiva.

Objetivo específico: 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 recomposición corporal dirigidos a sus pacientes y asesorados.

Tiempo absoluto de realización de las actividades: 2 horas con 24 minutos

Periodo de realización de las actividades sugerido: 2 semanas sugeridas. 5ta y 6ta 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	Visualizar la video – clase	Clase pre – grabada en la plataforma	Individual asíncrona con	Plataforma de Wellogi	0%	Visualizada en su	1 hora con 22 minutos

sobre "Proteínas en la Nutrición Deportiva"	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	
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 2 minutos

Nombre del Curso: Vitaminas en la Nutrición Deportiva

Objetivo específico: 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 asíncronas, 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: 1 hora con 58 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 "Vitaminas en la Nutrición Deportiva"	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	51 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 7 minutos

Nombre del Curso: Minerales en la Nutrición Deportiva.

Objetivo específico: 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 asíncronas, 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: 1 hora con 22 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 "Minerales en la Nutricion Deportiva"	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	21 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	
Nombre del Curso: Hidratación en la Nutricion Deportiva.							

Objetivo específico: 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.							
Tiempo absoluto de realización de las actividades: 28 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 "Hidratación en la Nutrición Deportiva"	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	17 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.



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

