

CURSO VIRTUAL

ESTRATEGIAS PARA LA RECOMPOSICIÓN CORPORAL

Nutrición y seguimiento según objetivos

PLAN ACADÉMICO

Bases de la recomposición corporal y nutrición: ¿Qué se busca con los enfoques de abordaje nutricional?. Estética corporal - objetivos nutricionales básicos. Evaluación de la composición corporal. Factores que influyen en el proceso de recomposición corporal.

Balance energético: Déficit calórico, puntos clave en la implementación del déficit calórico. ¿Cómo diseñar un plan de déficit calórico y qué estrategias debo seguir? Monitoreo del consumo de calorías, Monitoreo del gasto energético. ¿Qué tipo de dieta me puede funcionar en el proceso de la recomposición corporal?. Dieta flexible.

Distribución de macronutrientes. ¿Suplementos en la recomposición corporal? ¿Cómo poner en marcha el plan? ¿Cómo hacer el seguimiento a mi cliente para alcanzar sus objetivos? Estrategias para optimizar y tipos de entrenamiento. Cambios en la composición corporal y medición de resultados.

PLANA DOCENTE



LN. CARLOS PIMENTEL CORTEZ
Licenciado en Nutrición UNMSM, antropometrista ISAK Nivel 2 y CEO de NUTRES Consultoría nutricional. Amplia experiencia en la atención nutricional a pacientes con objetivos de recomposición corporal. Con estudios de posgrado en Nutrición aplicada en el deporte y alto rendimiento, composición corporal y estética corporal.

🕒 Duración: 14 h
📅 Sesiones: 2
🌐 Acceso ilimitado



Material educativo descargable
Videolecciones completas
Evidencia actualizada



Lecturas complementarias
Certificado de participación al completar el curso virtual



Aprendizaje progresivo

