



CURSO PRÁCTICO

Estrategias nutricionales en la reducción de grasa corporal

Modalidad virtual asincrónica



Valor: 14 horas
académicas



Modalidad virtual asincrónica
(clases en video)



Certificación
Incluida

DESCRIPCIÓN

En este curso práctico revisaremos la evidencia actualizada sobre la nutrición y nuevas perspectivas para la reducción de grasa corporal en contextos específicos. Conoceremos los fundamentos fisiológicos - metabólicos en la reducción de grasa corporal y entender las alteraciones fisiológicas - metabólicas presentes en la obesidad. Aprenderemos los métodos y evaluación de la composición corporal. Revisaremos las diversas estrategias nutricionales aplicadas para la reducción de grasa. Entrenamiento para aumentar la capacidad de oxidar grasa corporal. Suplementos efectivos, uso de fármacos, impacto del estilo de vida y ritmos circadianos para optimizar los resultados.

DIRIGIDO A

Principalmente a profesionales nutricionistas, nutricionistas–dietistas y/o nutriólogos. Estudiantes de Nutrición y/o afines de últimos años de carrera.

BENEFICIOS



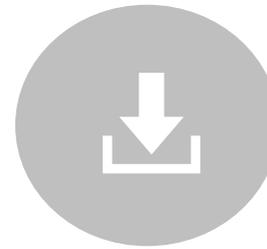
Clases en formato video para revisarlas en cualquier momento



Acceso ilimitado a plataforma virtual Genup educación



Material bibliográfico complementario



Material académico descargable



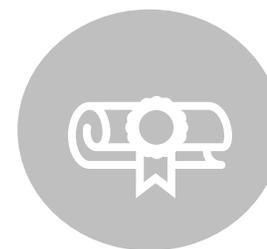
Avanza a tu propio ritmo y registra tu progreso



Acceso a grupo de Whatsapp



Descuentos en próximos cursos



Certificación incluida al finalizar el curso

DOCENTE



M.C JORGE
PADILLA
BARCELÓ, LN.



Licenciado en Nutrición por la Universidad La Salle Noroeste. Maestro en Nutrición y Dietética por la Universidad Iberoamericana de México. Cuenta con una Especialización en Nutrición Deportiva por la Universidad Iberoamericana de México. Nutriólogo certificado en Antropometría Humana por la Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría (ISAK). Diplomado en Ciencias del Deporte y Medicina Deportiva aplicada en fútbol por FIFA. Docente universitario en Universidad La Salle Noroeste de México.



PLAN DE ESTUDIOS

MÓDULO 1

Contenido del módulo →

A cargo de:



Fundamentos fisiológicos y metabólicos: Fisiología del tejido adiposo. Metabolismo de los lípidos. Mecanismos de regulación de la homeostasis energética. Importancia de la AMPK. Fisiopatología y alteraciones metabólicas en la obesidad.

Entrenamiento para aumentar la capacidad de oxidar grasa corporal: Impacto del ejercicio en la salud metabólica y oxidación de ácidos grasos. Respuesta y adaptación fisiológica y metabólica al ejercicio. Flexibilidad metabólica. Tipos de ejercicios.

Objetivos - Contextos: Salud, deporte y estética/fitness. Métodos y evaluación de la composición corporal. Cómo determinar el porcentaje de grasa corporal. Clasificación y rangos del % Grasa corporal.

Cálculo del gasto energético. Déficit calórico. Fundamentos, protocolo de implementación. Diseño de un plan de déficit calórico.

MÓDULO 2

Contenido del módulo →

A cargo de:



Prescripción nutricional: Revisión de las dietas frecuentes Dietas basadas en la modificación del contenido de macronutrientes: Alta en proteínas. Low Carb (Dieta baja en carbohidratos). Low Fat (Dieta baja en grasas). Keto Diet (Dieta cetogénica) Dietas basadas en la restricción específica de grupos de alimentos específicos o alimentos: Dieta paleo. Dieta mediterránea. Plant based o Dieta basada en planta. Dietas basadas en la modificación de los tiempos de comida: Ayuno intermitente. Otras tendencias: Dieta flexible.

Suplementos efectivos en la pérdida de grasa corporal ¿Uso de fármacos para perder grasa y en qué casos?

Influencia del estilo de vida: Riesgos de una vida sedentaria. Ritmos circadianos y obesidad. Descanso: calidad y horas de sueño. Nivel de estrés: Cómo controlarlo

INVERSIÓN

Precio regular: 60 soles
Internacional: 25 dólares

Formulario de inscripción
aquí:
<https://forms.gle/67VjuBiGrGvM2JKe6>

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

1

Registrarse en el formulario de inscripción
<https://forms.gle/67VjuBiGrGvM2JKe6>

2

Enviar una foto o captura del recibo de pago realizado al correo:
info@genupeducacion.com con sus nombres completos
También puede al Whatsapp +51 997758147 / +51 959248421

3

Se corroborará el pago efectuado y recibirá un correo de confirmación de compra y acceso a la plataforma virtual

MEDIOS DE PAGO NACIONAL (PERÚ)



CTA 0011-0177-0200461855
CCI 011177000200461855035



CTA 194-92388337-0-50
CCI 00219419238833705096



CTA 8983151381172
CCI 003-898-013151381172-42



Celular: 998 348 923

Titular - Asesora comercial:
Edith Obregon Calero

INTERNACIONAL



La forma fácil y segura de
enviar y recibir pagos en línea
sin costo adicional

Solicita el enlace de pago a uno
de nuestros asesores vía
Whatsapp wa.link/fe4mla

INSCRÍBETE EN EL FORMULARIO AQUÍ

[https://forms.gle/67VjuBiGrGvM2JK
e6](https://forms.gle/67VjuBiGrGvM2JK
e6)



INFORMES E INSCRIPCIONES



+51 959248421 wa.link/fe4mla



+51 997758147 wa.link/4q7anl