



# Curso Intensivo sobre Nutrición y Entrenamiento de la Mujer - Nivel Básico



<https://g-se.com/curso-nutricion-entrenamiento-mujer-nivel-basico-t-m63c069dc04b15>





# Curso Intensivo sobre Nutrición y Entrenamiento de la Mujer - Nivel Básico

---

*Valoración de la capacitación por parte de los alumnos:*

---





# Curso Intensivo sobre Nutrición y Entrenamiento de la Mujer - Nivel Básico

## Sobre el Curso



### De La Hoz Learning Team

El curso se dictará de manera virtual y tendrá 2 encuentros semanales en vivo en donde los estudiantes tendrán la oportunidad de conectarse para participar de forma sincrónica y de esta manera, interactuar con los docentes y otros compañeros.

Todas las clases quedarán grabadas y guardadas en plataforma para que aquellos que no alcancen a estar conectados en los encuentros sincrónicos, puedan verla en el espacio que más les quede cómodo o consultarlas como material de estudio. Es importante aclarar que la participación de las clases en tiempo real NO ES OBLIGATORIA.

**Esta capacitación corresponde a un módulo que hace parte del curso: Certificación internacional en Nutrición y Entrenamiento de la mujer.**

Además de las clases en vivo, contamos con foros habilitados 24/7 en dónde también podrán dejar sus dudas o inquietudes y éstas serán respondidas a la mayor brevedad posible por los profesores.

Los foros constituyen una alternativa de consulta para aquellos estudiantes que por alguna razón nunca puedan estar en las clases en vivo.

Todos los estudiantes una vez matriculados en el curso, tendrán acceso al campus virtual en donde podrán descargar y/o visualizar el material teórico-práctico de las clases que se irán habilitando a medida que se desarrolle el cronograma propuesto y se vayan cumpliendo las auto evaluaciones parciales.

#### **ESTRUCTURA ACADÉMICA DEL CURSO:**

##### **1. Introducción a la fisiología y comportamiento hormonal femenino:**

- Aspectos básicos de la composición corporal y fisiología de la mujer.
- Características fisiológicas y consideraciones nutricionales de la mujer desde la pubertad hasta la post menopausia.
- Ciclo menstrual y su comportamiento: eje hipotálamo-hipófisis-ovarios (HHO)
- Autoevaluación

##### **2. Aspectos básicos del entrenamiento y la nutrición de la mujer a lo largo del ciclo vital:**



# Curso Intensivo sobre Nutrición y Entrenamiento de la Mujer - Nivel Básico

## Sobre el Curso

- Entrenamiento y nutrición en la adolescencia
- Entrenamiento de alta intensidad y nutrición en mujeres jóvenes y maduras
- Entrenamiento de fuerza, hipertrofia y aspectos nutricionales en mujeres jóvenes y maduras
- Propuesta de entrenamiento de hipertrofia y nutrición según el ciclo menstrual
- Entrenamiento y nutrición en la mujer mayor de 60 años.
- Suplementos recomendados para mejorar rendimiento físico y la salud en mujeres.
- Autoevaluación

El curso se encuentra alojado dentro la plataforma G-SE (Grupo Sobre Entrenamiento), *plataforma líder en información y capacitación a distancia en ciencias del ejercicio físico y salud.*

**Para la aprobación final del curso y entrega de certificado, los estudiantes no sólo deberán rendir las autoevaluaciones propuestas, también deberán rendir un examen final escrito que contempla todas las temáticas estudiadas en el curso.**



# Información Útil



## OBJETIVOS:

Brindar a los estudiantes las bases teóricas para abordar de manera integral a la mujer en sus etapas de adolescencia, adulta joven, adulta madura y vejez desde los aspectos nutricionales, de salud y de entrenamiento.



## CURSO DESTINADO A:

Profesionales de la Salud, en especial Nutricionistas, Licenciados en Nutrición y Nutriólogos en formación o titulados, ciencias del deporte o carreras afines que trabajen en el área de la nutrición y entrenamiento, en especial, con población femenina.



# Curso Intensivo sobre Nutrición y Entrenamiento de la Mujer - Nivel Básico

Docentes



**AILETH NINSKA DE LA HOZ ESCORCIA**  
Master Internacional en Nutrición Clínica y Deportiva



# Curso Intensivo sobre Nutrición y Entrenamiento de la Mujer - Nivel Básico

Programa académico (14 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Introducción a la fisiología y comportamiento hormonal femenino

- Aspectos básicos de la composición corporal y fisiología de la mujer.
- Características fisiológicas y consideraciones nutricionales de la mujer desde la pubertad hasta la post menopausia.
- Ciclo menstrual y su comportamiento: eje hipotálamo-hipófisis-ovarios (HHO)
- Autoevaluación

### Aspectos básicos del entrenamiento y la nutrición de la mujer a lo largo del ciclo vital

- Entrenamiento y nutrición en la adolescencia
- Entrenamiento de alta intensidad y nutrición en mujeres jóvenes y maduras
- Entrenamiento de fuerza, hipertrofia y aspectos nutricionales en mujeres jóvenes y maduras
- Propuesta de entrenamiento de hipertrofia y nutrición según el ciclo menstrual
- Entrenamiento y nutrición en la mujer mayor de 60 años.
- Suplementos recomendados para mejorar rendimiento físico y la salud en mujeres.
- Autoevaluación
- Evaluación final



# Journals



## SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

### El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



# Curso Intensivo sobre Nutrición y Entrenamiento de la Mujer - Nivel Básico

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE APROBACION

- Otorga: De La Hoz Learning Team
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



### CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: De La Hoz Learning Team
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



# Curso Intensivo sobre Nutrición y Entrenamiento de la Mujer - Nivel Básico

---

## Avales Científicos

---



De La Hoz Learning Team



American College of Sports Medicine



International Society Of Sports Nutrition



Comité Académico G-SE



# Formas de Pago

## GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

## SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

## SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

## SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

## SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

## SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

## SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

## SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

## SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

## FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





# Q&A



## G-SE "Preguntas"

Inicio Sesión

Haz una pregunta...

¿Qué

Pregunta  
27 may 2021 · 11:29

5 1

Preg  
27 me

La expos

ver más +

Respuesta  
27 may 2021 · 11:29

Ernesto Cifuentes Merenea

Jugar un partido de fútbol por la noche (>20 horas) implica una gran carga física y mental, así como un alto estrés emocional. Además, las rutinas posteriores al partido (atención médica, estrategias de recuperación, comida y viaje de regreso) con frecuencia conducen a una hora de acostarse muy tarde, lo que también puede alterar la calidad y cantidad del sueño (1)

Los jugadores de fútbol élite están expuestos a la luz artificial del estadio y también el acceso a disposi...

(ver más)

Responder...

**G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio.** Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

### ¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

**¡Echa un vistazo y comienza a participar!**

**MÁS INFORMACIÓN**



## **Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud**

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

---

 [g-se@g-se.com](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)