



Diplomado en Nutrición y Metodologías de Entrenamiento para la Estética Corporal y Análisis e Interpretación



<https://g-se.com/diplomado-nutricion-metodologias-entrenamiento-estetica-corporal-...>



de Datos Aplicados en Antropometría



Diplomado en Nutrición y Metodologías de Entrenamiento para la Estética Corporal y Análisis e Interpretación de Datos Aplicados en Antropometría

Valoración de la capacitación por parte de los alumnos:





Diplomado en Nutrición y Metodologías de Entrenamiento para la Estética Corporal y Análisis e Interpretación de Datos Aplicados en Antropometría

Sobre el Curso



De La Hoz Learning Team

El curso se encuentra en formato pregrabado y semanalmente se habilitarán entre 1 y 2 videoconferencias para que los estudiantes puedan revisarlas y estudiarlas.

Cada 20 días contaremos con un espacio para hacer un encuentro virtual sincrónico en tiempo real en donde aclararemos las dudas y resolveremos preguntas que puedan generarse una vez que los estudiantes realicen la revisión del material de cada una de las videoconferencias que se vayan habilitando según el cronograma propuesto, en este sentido, nuestro diplomado tiene un formato híbrido con clases previamente grabadas (videoconferencias) y con sesiones de consulta en vivo.

Como equipo decidimos tomar esta metodología para que los estudiantes aprendan a su ritmo y la idea de tener un encuentro en vivo cada 20 días es con el objetivo de mantener contacto y aclarar cualquier inquietud. Es importante resaltar que en ningún momento es obligatorio la conexión a estos encuentros, simplemente se abren estos espacios para los estudiantes que necesiten establecer comunicación con los docentes. Estas sesiones de consulta también quedarán grabadas y subidas al campus virtual una vez que finalicen.

Además de las sesiones en vivo de consulta, contamos con foros habilitados 24/7 en cada módulo en donde también podrán dejar sus dudas o inquietudes y estas serán respondidas a la mayor brevedad posible por los profesores enseñantes del diplomado.

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

Todos los estudiantes una vez matriculados en el curso, tendrán acceso al campus virtual en donde podrán descargar el material teórico de los distintos módulos y visualizar las videoconferencias.

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.*





Diplomado en Nutrición y Metodologías de Entrenamiento para la Estética Corporal y Análisis e Interpretación de Datos Aplicados en Antropometría

Sobre el Curso

Para la aprobación final del curso y entrega de certificado, los estudiantes deberán presentar de manera individual un trabajo final de curso el cual será asignado con suficiente antelación,

En este trabajo se le asignará a cada estudiante los datos de un sujeto a el cual le deberán proponer una planificación nutricional y de entrenamiento, además de recomendaciones que le ayude a modificar su composición corporal y alcanzar sus metas estéticas y de salud.

Por medio de este trabajo, los estudiantes podrán integrar los temas estudiados a lo largo del diplomado.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

Los estudiantes que cursen este diplomado estarán capacitados para ayudar en la mejora de la composición corporal de hombres y mujeres, además de entender los cambios asociados a esta.



OBJETIVOS:

1. Brindar a los estudiantes las herramientas necesarias para realizar con éxito, modificaciones en la estética corporal de los individuos por medio de una correcta planificación nutricional y de entrenamiento según el objetivo perseguido (pérdida de adiposidad y ganancia de masa muscular).
2. Identificar los diferentes niveles de evaluación de la composición corporal, haciendo énfasis en el modelo tisular, también conocer los métodos antropométricos para la estimación de dicha composición y su interpretación.
3. Conocer como interpretar variables antropométricas y cambios en la composición corporal.



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.



Diplomado en Nutrición y Metodologías de Entrenamiento para la Estética Corporal y Análisis e Interpretación de Datos Aplicados en Antropometría

Docentes



KEVYN JHORDAN STEAK ARIAS MONTANO
Nutricionista & Dietista



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



Diplomado en Nutrición y Metodologías de Entrenamiento para la Estética Corporal y Análisis e Interpretación de Datos Aplicados en Antropometría

Docentes



DAVID TINEDO

Estética corporal, fitness y rendimiento



JUAN DIEGO QUINTERO MARIN

Nutrición Deportiva



Diplomado en Nutrición y Metodologías de Entrenamiento para la Estética Corporal y Análisis e Interpretación de Datos Aplicados en Antropometría

Programa académico (30 Horas cátedra)

Módulo 1

Nutrición y entrenamiento para la reducción de adiposidad corporal y control de peso

- Clase 1: Fisiología del tejido adiposo y su relación con la salud.
- Clase 2: Macronutrientes y su papel en la reducción de adiposidad y control de peso.
- Clase 3 :Evaluación de dietas actuales para la modificación del tejido adiposo.
- Clase 4: Estimación del gasto energético total diario con enfoque en reducción de adiposidad y control de peso.
- Clase 5:Pilares para un programa de reducción de adiposidad y control de peso.
- Clase 6: Suplementos nutricionales con evidencia científica en el control de peso corporal.
- Clase 7: Respuestas hormonales en el entrenamiento cardiorrespiratorio.
- Clase 8: Entrenamiento cardiorrespiratorio y reducción de adiposidad.
- Clase 9: Entrenamiento de fuerza y reducción de adiposidad.
- Clase 10: Programación del entrenamiento para la reducción de adiposidad.
- **Autoevaluación.**



Diplomado en Nutrición y Metodologías de Entrenamiento para la Estética Corporal y Análisis e Interpretación de Datos Aplicados en Antropometría

Programa académico (30 Horas cátedra)

Módulo 2

Nutrición y entrenamiento para la ganancia de masa muscular

- Clase 1: Estructura y función del músculo esquelético.
- Clase 2: Fisiología básica de la hipertrofia muscular.
- Clase 3: Macronutrientes y su papel en la ganancia de masa muscular.
- Clase 4: Estimación del gasto energético total diario con enfoque en la ganancia de masa muscular.
- Clase 5: Pilares para un programa de ganancia de masa muscular.
- Clase 6: Pautas nutricionales en el antes, durante y después del entrenamiento para la ganancia de masa muscular.
- Clase 7: Suplementos nutricionales con eficacia en la mejora de la masa muscular.
- Clase 8: Dieta cetogénica y su relación con el anabolismo muscular. ¿Qué dice la evidencia?
- Clase 9: Respuestas hormonales en el entrenamiento de fuerza.
- Clase 10: Entrenamiento de fuerza y mejora de la masa muscular.
- Clase 11: Métodos avanzados en el entrenamiento de fuerza.
- Clase 12: Programación del entrenamiento para la ganancia de masa muscular.
- **Autoevaluación.**



Diplomado en Nutrición y Metodologías de Entrenamiento para la Estética Corporal y Análisis e Interpretación de Datos Aplicados en Antropometría

Programa académico (30 Horas cátedra)

Módulo 3

Análisis e interpretación de datos en antropometría

- Clase 1: Aspectos básicos de la composición corporal y métodos para su evaluación.
 - Clase 2: El método antropométrico y sus modelos para la estimación y comparación de la composición corporal: Análisis e Interpretación de resultados.
 - Clase 3: Indicadores antropométricos en la estética corporal y la salud.
 - Clase 4: Análisis e interpretación de las características morfológicas:
 - Somatotipo: Cálculo, interpretación y usos.
 - Somatograma de Behnke: Cálculo, interpretación y usos.
 - **Autoevaluación.**
-



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.



Diplomado en Nutrición y Metodologías de Entrenamiento para la Estética Corporal y Análisis e Interpretación de Datos Aplicados en Antropometría

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.



Diplomado en Nutrición y Metodologías de Entrenamiento para la Estética Corporal y Análisis e Interpretación de Datos Aplicados en Antropometría

Avaless Científicos



De La Hoz Learning Team



International Society Of Sports Nutrition



American College of Sports Medicine



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)



Formas de Pago



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar at the top with the placeholder 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' and includes a 'ver más +' link. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental load of night football (>20 hours) and its impact on sleep quality, mentioning that elite football players are exposed to stadium artificial light. At the bottom of the answer is a '(ver más)' link. A 'Responder...' input field is visible at the very bottom of the interface.

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

   [g-se.com](https://www.g-se.com)