

CEFIT



NUTRICIÓN

Creamos
PROFESIONALES

PROGRAMA DE LA CAPACITACIÓN



Sobre la capacitación

La capacitación en Iniciación a la Nutrición tiene como objetivo brindarte las bases fundamentales para comprender y aplicar principios nutricionales en el ámbito de la salud, el deporte y el bienestar.

Al finalizar esta formación, contarás con conocimientos claros y actualizados sobre alimentación, macronutrientes, etiquetado, mitos alimentarios y hábitos saludables, permitiéndote acompañar procesos desde una mirada integral y con criterio profesional.

Formamos personas comprometidas con el cambio de hábitos, con excelencia académica y un enfoque accesible y aplicable a la vida real.

Perfil profesional

Esta capacitación está dirigida a toda persona, con o sin experiencia previa, que desee adquirir conocimientos fundamentales en alimentación, hábitos saludables y nutrición aplicada.

Es ideal para quienes quieran desarrollarse laboralmente en áreas vinculadas al fitness, wellness, estética, salud y entrenamiento, o acompañar procesos desde un enfoque integral.

También está pensada para quienes, sin buscar una salida laboral, desean incorporar herramientas reales para mejorar su bienestar personal y el de su entorno.

Características

 MODALIDAD	100% ONLINE
 DEDICACION	Media / Nivel de dificultad inicial
 DURACION TOTAL	2 meses
 CURSADA	1 Clase semanal de 1:30 horas

Requisitos

1. Ser mayor de 18 años
2. Presentar Copia del DNI
3. Asistir al 90% de las clases

Conocimientos previos

Para realizar este instructorado no necesitas conocimientos previos. Hemos creado este programa junto a profesionales para que puedas realizar tu primer acercamiento al mundo del Fitness y pases de principiante a experto sin problemas.

Programa

CLASE 1 – INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

- | Objetivos y alcances del curso
- | Cómo detectar cuando un alumno necesita ayuda
- | Alimentación saludable y nutrición deportiva, similitudes y diferencias. Cómo impactan en el rendimiento
- | Balance energético. Más allá de las calorías

CLASE 2 – MACRONUTRIENTES

- | Carbohidratos, proteínas y grasas: funciones, fuentes y recomendaciones. El modelo de plato.
- | Más allá de los macros: fibra, micronutrientes, conexión, identidad. La importancia de variar y la complejidad del evento alimentario.
- | Ejemplos de un día en comidas

CLASE 3 – HIDRATACIÓN Y DESCANSO

- | Cómo potencian el rendimiento y la calidad de vida
- | Hidratación: fuentes, timing, sudoración, infusiones, cafeína
- | Bebidas deportivas
- | Descanso: cuándo, cuánto, cómo. Higiene del sueño

CLASE 4 – ALIMENTACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

- | Objetivos nutricionales de cada momento, qué incorporar y qué evitar en base a ello.
- | Distribución de nutrientes
- | Ejemplos e ideas. La importancia del contexto e individualización
- | Recuperación completa. "Ventana anabólica"

CLASE 5 – TENDENCIAS ALIMENTARIAS

- | Definición de patrón alimentario
- | Plant based, vegetarianismo, ayuno, low carb, keto: pros y contras. Elección? Moda? Nivel de información?
- | RED-s y salud hormonal femenina
- | Recomendaciones y señales de alarma

CLASE 6 – SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

- | Qué funciona: proteínas, creatina, cafeína, electrolitos. Qué no: BCAA, quemadores, etc...
- | Evidencia científica vs marketing. Ejemplos de productos y marcas. Cómo confiar en las marcas.
- | Cuándo derivar al nutricionista

CLASE 7 – LECTURA DE ETIQUETAS Y RÓTULOS

- | Cómo diferenciar un ultraprocesado de un empaquetado conveniente
- | Qué tener en cuenta: lista de ingredientes, tabla nutricional, sellos, aporte de proteínas?
- | Ejemplos de mismo conceptos y distintos productos. Cómo perjudican o potencian

CLASE 8 – CIERRE INTEGRADOR

- | Repaso general y preguntas frecuentes
- | Evaluación participativa y discusión grupal

Evaluación Final

Participativa y discusión grupal

Sobre el Título

NUTRICIÓN es una Capacitación que dura 2 Meses.
Al finalizar recibirás un certificado de asistencia de:

 **Capacitación de Nutrición**

FLEXIBILIDAD EMPATÍA DISCIPLINA CONCIENCIA EQUILIBRIO SUPERACIÓN CONSTANCIA CONEXIÓN EMPATÍA CONCIENCIA EQUILIBRIO DISCIPLINA FLEXIBILIDAD SUPERACIÓN E

CEFIT ARGENTINA



CEFIT

*LA OPORTUNIDAD DE VIVIR
DE LO QUE AMÁS*

WWW.CENTROEDUCATIVO.FIT

