CONTENIDO PROGRAMATICO DEL DIPLOMADO

Recomposición Corporal Inteligente: Nutrición para Ganar Músculo, Perder Grasa y Potenciar el Rendimiento

Duración total: 25 horas académicas

22 horas asincrónicas + 3 horas sincrónicas

Modalidad: Google Classroom + Google Meet

Módulo 1: Fisiología de la Recomposición Corporal

- Mecanismos Metabólicos: Análisis del balance energético y la bioplasticidad del tejido muscular esquelético.
- Evaluación de la Composición Corporal: Limitaciones del Índice de Masa Corporal (IMC) frente a la evaluación antropométrica de la masa magra y grasa.
- Variables Ambientales Regionales: Impacto del clima tropical en la homeostasis hídrica, el equilibrio electrolítico y el rendimiento físico.

Módulo 2: Nutrición Especializada y Entrenamiento de Resistencia

- Optimización de la Ingesta Proteica: Determinación de rangos proteicos (1.8 - 2.4 g/kg) y su relevancia en el efecto térmico y la preservación de nitrógeno.
- Activación del Mecanismo mTOR: El umbral de leucina como determinante en la frecuencia y calidad de la síntesis proteica muscular.
- Programación del Estímulo Mecánico: Prescripción de ejercicios multiarticulares como pilar fundamental de la salud metabólica y el gasto energético basal.

Módulo 3: Gastronomía Funcional y Aplicación Práctica

- Reingeniería de Menús Tradicionales: Estrategias para la modulación glucémica y lipídica en platos icónicos caribeños.
- Valorización de Cultivos Autóctonos: El uso estratégico de carbohidratos complejos (tubérculos y musáceas) como fuentes de almidón resistente.
- Gestión y Planificación de Alimentos: Metodologías de preparación sistemática adaptadas a la disponibilidad de suministros en los mercados locales.

Módulo 4: Neuropsicología del Hábito y Salud Hormonal

- Interacción Sueño-Metabolismo: Consecuencias de la privación del descanso en la secreción de cortisol y la movilización de lípidos viscerales.
- Arquitectura de Decisiones: Modificación del entorno físico y psicosocial para la optimización de elecciones conductuales saludables.
- Pedagogía de la Salud: Metodologías para la transmisión de conocimientos nutricionales sin incurrir en conductas alimentarias de riesgo.

CENTRO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA PARA ADULTOS
CEADPA
RNC.132-76246-2
2022

CENTRO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA PARA ADULTOS
CEADPA
DIPLOMADO INTERNACIONAL

RNC. 132-76246-2
RPE: 119510
REG. 714469

Registro de certificado Internacional NUT-MAY-124

Carmen Rosa De Los Santos

Cedula: 046-0027630-9

Ha participado y aprobado exitosamente el Diplomado: **Recomposición Corporal Inteligente: Nutrición para Ganar Músculo, Perder Grasa y Potenciar el Rendimiento** el cual se desarrolla conforme al marco legal regulatorio de la República Dominicana.

En el transcurso de este diplomado, dicho participante completó un total de 25 horas académicas, distribuidas en 22 horas asincrónicas y 3 horas sincrónicas, cumpliendo con los estándares y requerimientos establecidos para la obtención de este reconocimiento.

Este certificado ha sido emitido en Santo Domingo, República Dominicana, el 07 de MAYO del año 2026.

Wendy Polanco

LIC. WENDY POLANCO VARGAS
CEO, CEADPA

CENTRO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA
CEADPA
2022

ELBA MARIA GARCIA, MA.
DIRECTORA GENERAL

Documento válido solo con verificación digital en www.ceadpa.edu.do"

Formación Internacional a Distancia