

Contenido



Introducción 🥗🏠🍵🥔🥦🥑🍄🧄🥕🍊

Disponible una vez que el participante inicie el programa.

↳ Información Importante

↳ Guia hacia el alumno

↳ Macronutrientes y Micronutrientes

↳ Fitonutrientes y Macronutrientes



Módulo 1 Conceptos básicos 🍋

Disponible una vez que el participante inicie el programa.

↳ Microbiótica y Nutrición

↳ Importancia de la estructura ósea en la nutrición

↳ Nutrición y deporte

↳ Efectos

↳ Kahoot.it



Módulo 2 Diabetes 🟡

Disponible una vez que el participante inicie el programa.

↳ Tercer edad y alimentación

↳ Cuestionario:



Modulo 3 Embarazo

Disponible una vez que el participante inicie el programa.

Cuestionario:



Módulo 4 Infancia y adolescencia

Disponible una vez que el participante inicie el programa.

Adolescencia

Cuestionario:



Modulo 5 Lactancia

Disponible una vez que el participante inicie el programa.

Cuestionario:



Módulo 6 Hidratación y nutrición individual

Disponible una vez que el participante inicie el programa.



Modulo 7 Suplementacion

Disponible una vez que el participante inicie el programa.

La nutrición en el deporte. Los suplementos y sus

Análisis con la SUPLEMENTACION DE PROTEÍNAS



Módulo 8 Pérdida de peso

Disponible una vez que el participante inicie el programa.

Enfermedades cardiovasculares
Prevención



Modulo 9 Antropometria 🍷

Disponible una vez que el participante inicie el programa.



Medidas Antropométricas II: Masa Grasa, Masa Magra



Modulo 10 Trastornos de la alimentación 🍗

Disponible una vez que el participante inicie el programa.



Ayuno intermitente

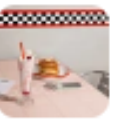


Modulo 11 Nutricion competencia y entrenamiento 🍉

Disponible una vez que el participante inicie el programa.



Consejos para el mejor rendimiento deportivo



Modulo 12 Cómo Hacer Una Dieta Paso a Paso 🍌🥑🥥

Disponible una vez que el participante inicie el programa.



Planilla ejemplo



App contador de KCAL



CÓMO LEER UNA TABLA NUTRIMENTAL



📺 Bonus extra WEBINAR PÉRDIDA DE GRASA

Disponible una vez que el participante inicie el programa.



Modulo 13 Examen 🍉🥒🍆🥕

Disponible una vez que el participante inicie el programa.