

CONTENIDO PROGRAMATICO DEL DIPLOMADO

Recomposición Corporal y Nutrición Fitness: Pérdida de Grasa,
Ganancia Muscular y Planificación Alimentaria Inteligente

Duración total: 25 horas académicas

22 horas asincrónicas + 3 horas sincrónicas

Modalidad: Google Classroom + Google Meet

Unidad I. Fundamentos de la Recomposición Corporal y Nutrición Fitness

- Concepto de recomposición corporal.
- Principios de pérdida de grasa y ganancia muscular.
- Balance energético y metabolismo.
- Evaluación de la composición corporal y establecimiento de objetivos.

Unidad II. Alimentación Estratégica para la Pérdida de Grasa

- Déficit calórico saludable y sostenible.
- Distribución de macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas).
- Selección inteligente de alimentos.
- Hidratación y control de hábitos alimentarios.

Unidad III. Nutrición Aplicada al Desarrollo Muscular

- Requerimientos nutricionales para la hipertrofia muscular.
- Importancia de las proteínas y el timing nutricional.
- Alimentación antes, durante y después del entrenamiento.
- Suplementación deportiva basada en evidencia científica.

Unidad IV. Planificación Alimentaria Inteligente y Estilo de Vida Fitness

- Diseño de planes alimentarios personalizados.
- Elaboración de menús para diferentes objetivos físicos.
- Estrategias para mantener resultados a largo plazo.
- Integración de nutrición, actividad física y bienestar integral.





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

CENTRO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA PARA ADULTOS CEADPA

DIPLOMADO INTERNACIONAL

Registro de certificado Internacional NUT-JUN-102

Merkys Lissette Heredia Ramírez

Cedula: 402-1283269-1

Ha participado y aprobado exitosamente el Diplomado: **Recomposición Corporal y Nutrición Fitness: Pérdida de Grasa, Ganancia Muscular y Planificación Alimentaria Inteligente** 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 3 de JUNIO del año 2026.

Wendy Polanco

LIC. WENDY POLANCO VARGAS
CEO, CEADPA



Elba María García

ELBA MARÍA GARCÍA, MA.
DIRECTORA GENERAL



Formación Internacional a Distancia

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