



HORARIO DE ATENCIÓN:
 Lunes, Miércoles y Viernes:
 8:00 a.m. a 12:00 m. d.
 Teléfono: 2237-8321
 Correo electrónico: unacursoslibres@gmail.com
 Facebook:

NUTRICIÓN

Los alimentos que consumimos los seres humanos, se encuentran conformados por seis tipos de elementos básicos que cumplen diferentes funciones en el organismo; de los seis elementos básicos, cinco de ellos pertenecen al grupo de los nutrientes y uno de ellos que es el agua. “Los hidratos de carbono y los lípidos, representan principales fuentes de energía. Las proteínas, las vitaminas, los minerales y los oligoelementos son esenciales para el crecimiento y desarrollo de los tejidos. El agua, las proteínas y las vitaminas son necesarios para el metabolismo y además cumplen funciones de regulación”. (Biesalski, 2007)

El primer módulo es Nutrición, el camino hacia el Wellness, en este curso se pretenden brindar las bases para que el estudiante sea capaz de realizar recomendaciones dietéticas generales, dirigidas a población saludable; además que pueda promocionar la selección adecuada de alimento y preparaciones alimentarias, para ello se abarcan los temas de Nutrientes: energía, macro y micronutrientes, distribución normal del valor energético total e la dieta, Grupos de alimentos, listas de intercambio y determinación del valor nutritivo de un alimento según etiquetado nutricional, Valor nutritivo de los restaurantes de comidas rápidas, Necesidades nutricionales del individuo, Planificación de un menú con base en los lineamientos alimentarios para cada grupo de edad

Nutrición aplicada a la Práctica Deportiva, está dirigido a profesionales afines a la salud y el movimiento humano, educadores físicos, recreacionistas, entrenadores, promotores de salud, fisioterapeutas, nutricionistas o personas ligadas a la práctica deportiva. En este, se dictan las pautas generales para la alimentación recomendada para el entrenamiento y la competición, en las disciplinas deportivas más practicadas en Costa Rica. En él se abarcan los temas de Nutrición, alimentación, alimentos, nutrientes, grupos de alimentos, el valor nutritivo de un alimento según etiquetado nutricional, Necesidades nutricionales del atleta según su disciplina deportiva y período competitivo, planificación de un menú con base en los lineamientos alimentarios para cada grupo disciplina y suplementos nutricionales y ayudas ergogénicas

Cada Programa Modular se compone por módulos, y cada uno de los módulos tiene una duración de 12 semanas, para un total de 60 horas por curso, otorgándole a la o el estudiante un certificado por cada módulo aprobado; y si concluye satisfactoriamente los módulos del programa, la o el estudiante se hace acreedor del Título del Programa Modular.

Además, como parte de la actualización y capacitación continua, existen “Otros Cursos”, que complementan la formación de los estudiantes y profesionales en las distintas áreas relacionadas a las Terapias Holísticas, Salud y Movimiento Humano.

El requisito general para poder cursar cualquiera de los programas modulares, es tener aprobado el Bachillerato en Secundaria.

Los cursos son de carácter teórico-práctico, y por su alto contenido práctico en las lecciones, la asistencia a cada una de las lecciones es obligatoria.

El proceso de matrícula lo deben seguir todas las personas interesadas, es el siguiente:

1. Verificación de cupo: los interesados deben hacer la reservación del cupo para el curso, para lo que deberán enviar un correo electrónico a unacursoslibres@gmail.com, indicando el curso y el horario en el que lo desea llevar, el nombre completo, número de cédula y número de teléfono.
2. Esperar notificación: Una vez que hayan enviado el correo electrónico, se les enviará la confirmación de dicha reservación, en la cual se les indicará un plazo máximo para que se realice el pago del curso.
3. Pago del Curso: para el pago del curso, el o la estudiante, puede optar por alguna de las siguientes opciones:
 - a) Depósito en el Banco Nacional de Costa Rica cuenta #100-01-004-010272-9 a nombre de la Fundación para el Desarrollo Académico de la UNA, y debe indicar en el detalle el número de proyecto del curso.
 - b) En caso de que haga la transferencia vía SINPE, la cuenta cliente es la 15100410010102725 y la cédula jurídica es 3-006-324743, de igual manera se debe indicar el número de proyecto.
 - c) Cancelación por medio de tarjeta de débito o crédito en las oficinas del Proyecto de Capacitación, sita Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida en Lagunilla de Heredia, 1.5 Kms al oeste de Jardines del Recuerdo, Campus Benjamín Núñez, previa cita.
 - d) Pago a través de la Oficina de la FUNDAUNA ubicada en Plaza Heredia frente al local de Spoon, con horario de 8:00 am a 12:00 md y de 1:00 pm a 4:00 pm de lunes a viernes.
4. Reportar el pago: Una vez cancelado el monto del curso, debe enviar una copia de la factura por medio de correo electrónico.

Es importante que el primer día de lecciones, le entregue una copia física del documento a la persona encargada de recibir el curso.

Curso	
Masaje Terapéutico	Proyecto: 052207-01
Fundamentos de Terapias Complementarias I	
Masoterapia aplicada al Deporte	
Terapias de Bienestar	
Fundamentos de Terapias Complementarias II	
Yoga y Meditación	
Yoga Intermedio: Formando al líder Yogui	
Nutrición el camino hacia el Wellness	Proyecto: 052218-00
Nutrición Aplicada a la Práctica Deportiva	
Evaluación Func. Cliente en el Entrenamiento Personal	
Entrenamiento Contrarresistencia básico	
Entrenamiento Contrarresistencia Intermedio	
Entrenamiento Contrarresistencia Avanzado	
Aeróbic Formación de Instructores nivel básico	
Aeróbic Formación de Instructores nivel intermedio	
Aeróbic Formación de Instructores nivel básico avanzado	
Pilates Formación de Instructores nivel básico	
Pilates Formación de Instructores nivel intermedio	
Estiramiento muscular y relajación	
Reanimación Cardio-pulmonar (RCP)	