



TALLER A DISTANCIA

# Cálculo de equivalentes metabólicos (MET's) para la aplicación en nutrición clínica y deportiva

Instructor: MFI. Eduardo Guzmán Delgado

Fecha: miércoles 03 de diciembre de 19:00 a 21:00 h.



# Objetivo de aprendizaje

Al finalizar el taller, ajustarás los planes de alimentación con base en el gasto energético con MET´s y acorde a las necesidades nutricionales y la interpretación de las recomendaciones internacionales de actividad física.

Informes



# Contenido temático

- 1** ¿Qué son los equivalentes metabólicos (MET´ s)?
- 2** Usos de los equivalentes metabólicos (MET´ s).
- 3** Cálculo del gasto energético por actividad física.
- 4** Cálculo del gasto energético total con MET´ s.
- 5** Objetivos de MET´ s diarios y semanales con base en el estado de salud y nutrición.
- 6** Ajuste del plan de alimentación con base en los MET´ s.

Informes



# Eduardo Guzmán Delgado

## Instructor

Eduardo es licenciado en nutrición por la Universidad del Valle de México campus Coyoacán, realizó un Máster en fisiología integrativa en la Universidad de Barcelona, Barcelona, España.

Cuenta con una Certificación oficial de Entrenador Personal (NSCA-CPT) por la *National Strength and Conditioning Association* (NSCA-Spain).

Tiene capacitación en Metodología del entrenamiento deportivo, Entrenador personal nivel 1 y Especialista en Fuerza con *Sport City University*; Introducción a la planificación del entrenamiento deportivo con el CECESD, UNAM.



# Material incluido



Artículos y documentos electrónicos de apoyo



Hojas de cálculo en formato Exel automatizadas

- Cálculo de MET´s y calorías por actividad.
- Cálculo de gasto energético total con MET´s
- Cálculo de objetivo de MET´s y calorías por día y semana.



Presentación en PowerPoint



Constancia de participación por COA Nutrición

Informes



# Inscripciones

- Ingresa <http://www.coa-nutricion.com/oferta.php>
- Da clic en el ícono del curso: 
- Llena la solicitud de inscripción.
- Envía al correo [coa@coa-nutricion.com](mailto:coa@coa-nutricion.com) los documentos (escaneados o en foto legible):

- Currículum de 1 página con fotografía.
- Comprobante de estudios.
- Acta de nacimiento.
- Comprobante de pago.

- Espera el correo de confirmación de documentos.
- El lunes previo a la sesión, se formará un grupo de WhatsApp® para compartir el enlace de Zoom®.

Fecha límite de inscripción: 18 de noviembre de 2025

Informes



# Precios y pagos



## Precios

---

- Exalumnas (os) COA: \$480.00 MXN
- Precio general: \$530.00 MXN
- Fuera de México: \$33.00 USD

## Forma de pago

---

- Depósito en SCOTIABANK
- Cuenta No. 00102931040 a nombre de Instituto COA AC
- Transferencia electrónica CLABE 044180001029310407
- Pagos por PayPal desde el sitio web

[www.coa-nutricion.com](http://www.coa-nutricion.com)

 coanutricion  coa\_nutricion  5572934276

