

Estudia el curso de

Nutrición y Dietética Deportiva

Diseña planes de alimentación enfocados en personas activas y atletas de alto rendimiento.

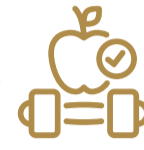
Dirigido a



Estudiantes interesados en profundizar sus conocimientos en nutrición aplicada al deporte.



Nutricionistas que buscan fortalecer sus habilidades en el área de la nutrición deportiva.



Personas con interés en la nutrición y el deporte, o en adoptar un estilo de vida saludable.

Conoce a la experta



MAG. JUDITH SILVA RAMOS

Nutricionista con sólida trayectoria en asesoría nutricional deportiva, especializada en la planificación alimentaria y el uso de suplementos para optimizar el rendimiento físico. Ha sido docente en programas de nutrición deportiva y en formaciones vinculadas a las ciencias del ejercicio y la alimentación colectiva. Cuenta con estudios en Actividad Física, Nutrición y Salud, y se distingue por su capacidad para diseñar estrategias nutricionales personalizadas. Ha participado activamente en diplomados y congresos internacionales de nutrición deportiva.

Logros de aprendizaje



Diseñar planes nutricionales adaptados a personas activas y atletas de alto rendimiento.



Realizar evaluaciones, planificaciones y seguimientos nutricionales especializados según el tipo y nivel de actividad física.



Entender los procesos metabólicos que se activan durante el ejercicio, desde una perspectiva fisiológica y bioquímica.

Datos generales



Inicio
04 de mayo



Duración
8 sesiones



Inversión
Pago único (30% dto.)
S/ 749 (S/4,070)



Horario
Lunes y viernes.
de 6:00 p.m. a 8:00 p.m.



Modalidad Online
En vivo-Clases sincrónicas

Requisitos técnicos mínimos y recomendados:

- Conexión internet casa mínimo 15 Mbps.
- Recomendable >= 30 Mbps.
- Conexión internet móvil 4G como mínimo.

Plan de estudios

Módulos

1

Fisiología en el ejercicio físico

- Fisiología nerviosa y muscular.
- Fisiología cardiovascular.
- Fisiología respiratoria.
- Fisiología endocrina.

2

Bioenergética del ejercicio físico

- Energía y su relación con el ejercicio físico.
- Metabolismo de los carbohidratos.
- Metabolismo de los lípidos y proteínas.
- Integración del metabolismo energético durante la actividad física.

3

Fundamentos básicos del entrenamiento y ejercicio físico

- Entrenamiento de fuerza / contra resistencia / anaeróbico.
- Capacidad funcional anaeróbica.
- Entrenamiento aeróbico.
- Capacidad funcional aeróbica.

4

Evaluación nutricional en el ejercicio y deporte

- Evaluación nutricional de la composición corporal.
- Evaluación nutricional desde la perspectiva bioquímica.
- Evaluación nutricional desde la perspectiva clínica.
- Evaluación nutricional desde la perspectiva dietética.

5

Planificación Dietética en diferentes etapas del deporte

- Planificación dietética en deportes de tiempo y marca.
- Planificación dietética en deportes de equipo y balón.
- Planificación dietética en deportes de contacto.
- Planificación dietética en deportes con discapacidad y menor gasto.

6

Hidratación y suplementación

- Ayudas ergogénicas y suplementos deportivos.
- Suplementos relacionados a deporte de fuerza.
- Suplementos relacionados a deporte de resistencia.

Certificación



Certificado emitido por el Programa de Extensión Universitaria de la Universidad Le Cordon Bleu.

*

NOTA IMPORTANTE:

La Universidad Le Cordon Bleu Perú se reserva el derecho de reprogramar o cancelar los cursos que no cuenten con el número mínimo de inscritos establecidos por la institución. Se reserva el derecho de modificar la plana docente de acuerdo a disponibilidad o cambios en el programa. Los trámites de retiro o cambio sólo se realizan hasta 10 días antes del inicio de clases. Caso contrario deberá asumir la penalización correspondiente. El pago realizado no está sujeto a devolución ni transferencia, el retiro no modifica el monto comprometido a pagar. El retiro es sólo académico y no económico.