Programa de
Extensión Universitaria

UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU

DIPLOMA DE ESPECIALISTA

Diploma de Especialista en Nutrición Deportiva y Fitness

Optimiza el rendimiento físico y la salud a través de una nutrición deportiva estratégica

INICIO: 30 de julio

HORARIO

Modulo 1:
Mar. y jue. 7:00 a 10:00 p.m.

Modulo 2, 3 y 4:
Lun. y mie. 7:00 a 10:00 p.m.

DURACIÓN

24 sesiones / 72 horas

MODALIDAD

100% online
en vivo

INVERSIÓN

Pago único (30% dto.)
S/ 2,490
(Precio regular S/ ~~3,558~~)

Pago en cuotas: S/ 872 c/u.

¿Listo para **potenciar el rendimiento físico** con una nutrición deportiva estratégica y basada en resultados?

En un entorno cada vez más exigente, el rendimiento físico y la salud requieren más que solo entrenamiento. Una nutrición deportiva estratégica y personalizada es clave para optimizar resultados de manera sostenida.

Este diploma te brindará una visión integral de la nutrición aplicada al deporte y fitness, permitiéndote diseñar planes alimenticios, mejorar la composición corporal y potenciar el desempeño físico con un enfoque práctico y basado en resultados.

¿Por qué estudiar en la Universidad Le Cordon Bleu?

Presencia Internacional

+2,000 profesionales capacitados en Perú, México, EE.UU., España y más. Somos parte del crecimiento del sector en toda América y Europa.

Somos el Referente

Lideramos la capacitación especializada en hospitalidad y alimentos. Donde otros siguen, nosotros marcamos el camino.

Docentes de Talla Mundial

Aprende con expertos reconocidos en el ámbito nacional e internacional, cuya experiencia y visión global enriquecen cada enseñanza.

Certificación de Prestigio

Obtén un certificado respaldado por la Universidad Le Cordon Bleu, líder mundial en gastronomía y hospitalidad.

Dirigido a

- Personas interesadas en comprender la nutrición aplicada al ejercicio físico, el fitness y el rendimiento deportivo.
- Entrenadores personales, preparadores físicos y profesionales del fitness que deseen fortalecer sus conocimientos en nutrición aplicada al entrenamiento.
- Deportistas y personas físicamente activas que buscan optimizar su rendimiento y mejorar sus hábitos alimentarios.
- Profesionales del bienestar, la actividad física o la salud interesados en ampliar sus conocimientos en nutrición aplicada al ejercicio físico.

Logros de Aprendizaje

- Diseñar planes de alimentación orientados a la mejora del rendimiento físico y estética corporal.
- Comprender los procesos metabólicos del ejercicio y su relación con la nutrición.
- Evaluar aspectos básicos del estado nutricional y la composición corporal aplicado al entrenamiento físico.
- Aplicar estrategias nutricionales, de hidratación y suplementación orientadas al rendimiento y la recuperación.

Tu plan de especialización

Estrategias Nutricionales, Hidratación y Suplementación para Deportistas

- Evaluación del estado de hidratación y nivel de deshidratación
- Estrategias de hidratación según disciplina
- Suplementos deportivos y ayudas ergogénicas según consensos internacionales
- Suplementación en deportes de fuerza y potencia
- Suplementación en deportes de tiempo, marca y resistencia
- Suplementación en deportes grupales

Nutrición Deportiva y Metabolismo del Ejercicio

- Fisiología del ejercicio: Bases fisiológicas del ejercicio físico
- Adaptaciones fisiológicas al entrenamiento
- Metabolismo energético durante el ejercicio físico
- Metabolismo de carbohidratos, proteínas y lípidos

Nutrición Estratégica para el Rendimiento Deportivo y Recuperación Metabólica

- Nutrición pre entrenamiento
- Nutrición durante el entrenamiento
- Nutrición post entrenamiento
- Nutrición en la recuperación y reposición metabólica
- Periodización nutricional para la competencia

Evaluación Nutricional y Planificación Alimentaria para Deportistas

- Fundamentos de la evaluación nutricional deportiva
- Evaluación y monitoreo de la dietética
- Evaluación y monitoreo de la composición corporal aplicado al entrenamiento
- Evaluación y monitoreo de parámetros bioquímicos aplicado al entrenamiento
- Diseño de planes alimentarios para deportistas
- Planificación dietética según tipo de disciplina deportiva

La experiencia que respalda tu aprendizaje

Magister

Judith Silva Ramos

Nutricionista con sólida trayectoria en asesoría nutricional deportiva, especializada en planificación alimentaria y uso de suplementos para optimizar el rendimiento físico.

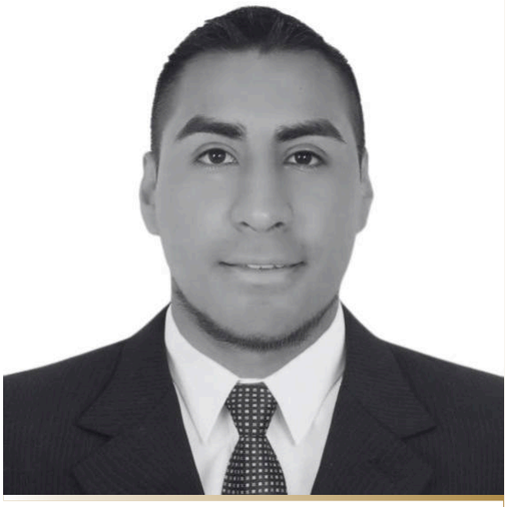
Cuenta con formación en actividad física, nutrición y salud y experiencia docente en programas vinculados a nutrición deportiva y ciencias del ejercicio.
Ha participado en diplomados y congresos internacionales en nutrición deportiva.

Licenciado

Jairo Narrea Vargas

Nutricionista certificado por la International Society of Sports Nutrition, especialista en recomposición corporal y preparación nutricional deportiva en las modalidades de deportes de combate y deportes grupales.

Cuenta con trayectoria profesional en Federaciones deportivas nacionales en disciplinas de combate con acompañamiento en torneos panamericanos y mundiales. A su vez con experiencia en Futbol profesional en el torneo nacional (Liga 1). Académico y docente a nivel nacional e internacional en programas vinculados a nutrición deportiva y ciencias del ejercicio.



Licenciado

Jean Carlos Sulca

Licenciado en Nutrición Humana por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, con estudios de Maestría en Fisiología Humana y Maestría en Nutrición Deportiva.

Se ha desempeñado como nutricionista en instituciones deportivas, centros especializados y organizaciones vinculadas al rendimiento físico, destacando su participación como nutricionista principal del equipo profesional de fútbol Sport Boys Association.

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

UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU | Escuela de Posgrado | Extensión Universitaria

La Escuela de Posgrado de la
Universidad
Le Cordon Bleu
a través del Programa de Extensión Universitaria (PEU),
otorga el presente certificado a:
Nombre Apellido

Por haber culminado satisfactoriamente el programa

Duración: 78 horas cronológicas | Del 26/11/2025 al 17/03/2026

Cumpliendo con los requisitos académicos establecidos por la Universidad. En reconocimiento a su dedicación, compromiso y excelencia académica.

Lima, 9 de Abril de 2026.

¡Tu crecimiento profesional empieza aquí!

Contáctanos por cualquiera de nuestros canales oficiales:

Av. Salaverry 3180, Magdalena del Mar

(+51) 953 488 968

informes@ulcb.edu.pe

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.

La emisión del Diploma de Especialista se realiza siempre y cuando el participante haya aprobado todos los cursos/módulos que componen el programa. La nota mínima aprobatoria es 11.

En caso opte por la modalidad de pago por cuotas, el avance de los cursos/módulos está sujeto al pago de las cuotas de la siguiente manera: la cuota abre el primer módulo, 2da cuota abre el segundo módulo y 3ra cuota abre los dos últimos módulos. Se recomienda estar al día en los pagos para desarrollar de manera óptima el programa según el cronograma.