UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU | **Programa de** Extensión Universitaria

CURSO:

Nutrición Deportiva y Metabolismo del Ejercicio

Optimiza tu rendimiento con un método claro, estructurado y enfocado en resultados.

INICIO: 30 de septiembre

HORARIO	DURACIÓN	MODALIDAD	Inversión
Miércoles y viernes **7:00 p.m. a 10:00 p.m.**	**6 Sesiones** **/ 18 horas**	**100% online** en vivo	**Pago único (30% dto.)** **S/ 749** ~~(S/ 1,070)~~

Una correcta alimentación y planificación convierten cada entrenamiento en una oportunidad para potenciar el rendimiento.

Este curso te permitirá comprender cómo optimizar la alimentación para mejorar el rendimiento físico, organizando de manera adecuada tu ingesta antes, durante y después de la actividad. Aprenderás a tomar decisiones estratégicas que potencien tu energía, recuperación y desempeño, conectando hábitos, planificación y resultados para lograr un enfoque más eficiente y sostenible.

¿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

- Nutricionistas y profesionales de la salud interesados en nutrición deportiva.
- Entrenadores personales y preparadores físicos.
- Profesionales vinculados al fitness y la actividad física.
- Deportistas y personas físicamente activas.

Logros de aprendizaje

Evaluar el estado de hidratación y reconocer los efectos de la deshidratación sobre el rendimiento físico

Aplicar estrategias de hidratación adaptadas a diferentes disciplinas deportivas.

Comprender el uso de suplementos deportivos y ayudas ergogénicas respaldadas por evidencia científica.

Tu plan de especialización

Fisiología del ejercicio: Bases fisiológicas del ejercicio físico

- Principios de fisiología del ejercicio.
- Respuesta cardiovascular al ejercicio.
- Respuesta respiratoria durante el esfuerzo físico.
- Función del sistema muscular durante el ejercicio.
- Adaptaciones fisiológicas agudas al ejercicio.

Adaptaciones fisiológicas al entrenamiento

- Adaptaciones cardiovasculares al entrenamiento.
- Adaptaciones musculares y neuromusculares.
- Adaptaciones metabólicas.
- Adaptaciones hormonales.
- Principios de adaptación y sobrecarga.

Metabolismo energético durante el ejercicio físico

- Bioenergética aplicada al ejercicio.
- Sistemas energéticos (ATP-PC, glucólisis y sistema oxidativo).
- Producción de energía según intensidad y duración.
- Utilización de sustratos energéticos.
- Metabolismo durante diferentes tipos de ejercicio.

Metabolismo de carbohidratos, proteínas y lípidos

- Metabolismo de carbohidratos en el ejercicio.
- Metabolismo de proteínas y recuperación muscular.
- Metabolismo de lípidos durante la actividad física.
- Interacción de los macronutrientes en la producción de energía.
- Requerimientos nutricionales según la demanda energética.

La experiencia que respalda tu aprendizaje

Magíster

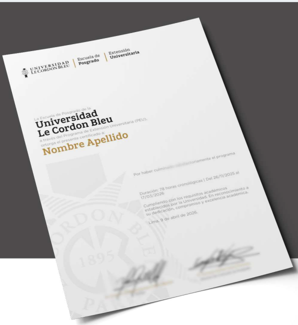
Judith Silva Ramos

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.

Requisitos técnicos mínimos y recomendados:

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



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),
ortorga el presente certificado a:
Nombre Apellido

Por haber culmin[illegible]toriamente 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.

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

¡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:
Este programa tiene carácter formativo y no constituye una formación profesional en nutrición.
No habilita para prescribir dietas ni realizar intervenciones nutricionales a terceros, actividad reservada a profesionales titulados y colegiados en nutrición.

El contenido del programa está orientado a comprender la nutrición aplicada al ejercicio físico, el rendimiento deportivo y el fitness desde un enfoque educativo.

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 solo 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.