UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU | Programa de Extensión Universitaria

CURSO:

Nutrición Estratégica para el Rendimiento Deportivo y Recuperación Metabólica

Alcanza un mayor rendimiento deportivo con una alimentación planificada, eficiente y adaptada a tus objetivos.

INICIO: 03 de septiembre

HORARIO	DURACIÓN	MODALIDAD	Inversión
Martes y jueves 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)

La nutrición deportiva y el manejo eficiente de la energía transforman cada sesión de entrenamiento en una oportunidad para optimizar el desempeño.

Este curso te brindará las herramientas necesarias para comprender cómo la nutrición y el metabolismo influyen en el rendimiento deportivo. Aprenderás a diseñar estrategias nutricionales que optimicen la energía, favorezcan la recuperación y contribuyan al cumplimiento de objetivos físicos y deportivos.

¿Por qué estudiar en la Universidad Le Cordon Bleu?

Presencia Internacional
+2.000 profesionales capacitados en Perú, México, EEUU, 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.
- Entrenadores personales y preparadores físicos.
- Profesionales del fitness y la actividad física.
- Deportistas y personas físicamente activas.



Logros de aprendizaje

- Diseñar estrategias nutricionales adaptadas a diferentes modalidades deportivas.
- Planificar la alimentación antes, durante y después del entrenamiento o competencia.
- Aplicar recomendaciones nutricionales para optimizar el rendimiento físico.

Tu plan de especialización

Nutrición pre entrenamiento

- Objetivos nutricionales antes del ejercicio.
- Disponibilidad energética para el entrenamiento.
- Estrategias de consumo de carbohidratos.
- Hidratación previa al ejercicio.
- Planificación de comidas pre entrenamiento.

Nutrición durante el entrenamiento

- Requerimientos nutricionales durante el ejercicio.
- Consumo de carbohidratos durante la actividad física.
- Hidratación y reposición de electrolitos.
- Estrategias según duración e intensidad del entrenamiento.
- Nutrición en deportes de resistencia y fuerza.

Nutrición post entrenamiento

- Recuperación nutricional inmediata.
- Ventana de recuperación metabólica.
- Reposición de glucógeno muscular.
- Proteínas y recuperación muscular.
- Estrategias nutricionales post ejercicio

Nutrición en la recuperación y reposición metabólica

- Procesos fisiológicos de recuperación.
- Recuperación energética y muscular.
- Reposición de líquidos y electrolitos.
- Estrategias para disminuir la fatiga.
- Optimización de la adaptación al entrenamiento.

Periodización nutricional para la competencia

- Conceptos de periodización nutricional.
- Ajuste de la alimentación según fases de entrenamiento.
- Estrategias nutricionales para competencia.
- Preparación nutricional previa a eventos deportivos.
- Recuperación posterior a la competencia.

La experiencia que respalda tu aprendizaje

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).



Requisitos técnicos mínimos y recomendados:

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



Certificado emitido por el Programa de Extensión Universitaria

¡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.