UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU | Programa de Extensión Universitaria

CURSO:

Evaluación Nutricional y Planificación Alimentaria para Deportistas

Mejora tu desempeño deportivo con una nutrición planificada, estructurada y orientada a resultados.

INICIO: 29 de octubre

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/ 859 ~~(S/ 1,227)~~

El éxito deportivo se construye con una evaluación nutricional adecuada y una estrategia alimentaria bien definida.

Este curso te permitirá aprender a evaluar el estado nutricional de los deportistas y planificar estrategias alimentarias que potencien su rendimiento físico. Desarrollarás criterios para tomar decisiones basadas en objetivos deportivos específicos, optimizando la energía, recuperación y adaptación al entrenamiento mediante un enfoque práctico, personalizado y sostenible.

¿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 interesados en nutrición deportiva.
- Entrenadores personales y preparadores físicos.
- Estudiantes de ciencias de la salud y ciencias del deporte.
- Deportistas y personas físicamente activas.

Logros de aprendizaje

- Evaluar y monitorear la alimentación de acuerdo con las demandas del entrenamiento.
- Analizar la composición corporal como parte de la evaluación del deportista
- Interpretar parámetros bioquímicos relacionados con el estado nutricional y el entrenamiento.

Tu plan de especialización

Fundamentos de la evaluación nutricional deportiva
- Principios de evaluación nutricional aplicada al deporte.
- Componentes de la valoración nutricional.
- Evaluación integral del deportista.
- Factores que influyen en el estado nutricional.
- Relación entre evaluación nutricional y rendimiento físico.

Evaluación y monitoreo de la dietética
- Evaluación de la ingesta alimentaria.
- Métodos de registro y análisis de consumo.
- Identificación de hábitos y patrones alimentarios.
- Evaluación de la ingesta energética y de nutrientes.
- Seguimiento y monitoreo de la alimentación del deportista.

Evaluación y monitoreo de la composición corporal aplicado al entrenamiento
- Fundamentos de composición corporal.
- Métodos de evaluación de la composición corporal.
- Interpretación de resultados.
- Composición corporal según objetivos deportivos.
- Monitoreo de cambios asociados al entrenamiento.

Evaluación y monitoreo de parámetros bioquímicos aplicado al entrenamiento
- Principales parámetros bioquímicos de interés nutricional.
- Interpretación de indicadores relacionados con el entrenamiento.
- Identificación de posibles alteraciones nutricionales.
- Relación entre parámetros bioquímicos, nutrición y rendimiento.
- Seguimiento del deportista mediante indicadores bioquímicos.

Diseño de planes alimentarios para deportistas
- Determinación de requerimientos energéticos y nutricionales.
- Distribución de macronutrientes.
- Organización de comidas según entrenamiento.
- Adaptación del plan alimentario a objetivos individuales.
- Elaboración práctica de planes alimentarios.

Planificación dietética según tipo de disciplina deportiva
- Características nutricionales de diferentes disciplinas.
- Planificación para deportes de fuerza y potencia.
- Planificación para deportes de resistencia.
- Planificación para deportes grupales.
- Adaptación de la alimentación a las demandas del entrenamiento y competencia.

La experiencia que respalda tu aprendizaje

Licenciado

Luis Aliaga Solier

Licenciado en Nutrición por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, egresado de la Maestría en Nutrición y Dietética por la Universidad Científica del Sur y actualmente cursa la Segunda Especialidad en Nutrición Clínica con mención en Nutrición Deportiva.

Cuenta con experiencia en evaluación nutricional, composición corporal, planificación alimentaria y suplementación deportiva, asesorando a deportistas de alto rendimiento de disciplinas como fútbol, boxeo y tenis. Posee certificación ISAK Nivel 2 y formación especializada en nutrición aplicada al deporte, recomposición corporal y rendimiento físico.

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.