

Curso

# Nutrición y Dietética Deportiva



*Elabora propuestas nutricionales para personas físicamente activas y deportistas de alto rendimiento.*

Este curso brindará a los participantes conocimientos en nutrición y dietética enfocados en personas con actividad física y deportistas de alto rendimiento. El objetivo es que logren evaluar, planificar y realizar un seguimiento y diagnóstico especializado de las diferentes etapas del entrenamiento. Los participantes lograrán conocer, desde las bases fisiológicas y bioquímicas, todos los procesos metabólicos involucrados durante el ejercicio físico.

## Dirigido

- Estudiantes que deseen ampliar sus conocimientos en Nutrición y Dietética Deportiva.
- Nutricionistas que deseen potenciar sus competencias en la rama de la Nutrición y Dietética Deportiva.
- Público en general con interés en Nutrición y dietética Deportiva o en mantener un estilo de vida saludable.

### Logros de Aprendizaje

Al finalizar el curso, el participante será capaz de:



- Idear esquemas de nutrición para personas con actividad física y deportistas de alto rendimiento.
- Evaluar, planificar y hacer seguimiento especializado para personas con actividad física y deportistas de alto rendimiento.
- Comprender los procesos metabólicos involucrados en el ejercicio físico (desde las bases fisiológicas y bioquímicas).

### Datos generales

- Inicio**  
25 de abril
- Duración**  
8 sesiones
- Horario**  
Martes y jueves  
de 6:00 p.m. a 8:00 p.m.
- Modalidad Online**  
Clases sincrónicas
- Inversión**  
Precio regular: S/993  
**Promoción (30% dscto.): S/695**

(\*) Promoción con cupos limitados.  
Requisitos técnicos mínimos y recomendados:  
Conexión Internet Casa: Mínimo: 15 Mbps.  
Recomendable >= 30 Mbps  
Conexión internet móvil: 3G como mínimo.

### Certificación

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

## Plan de estudios

#### Módulo 1 Fisiología en el ejercicio físico

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

#### Módulo 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

#### Módulo 3 Fundamentos básicos del entrenamiento y ejercicio físico

- Entrenamiento de fuerza /contraresistencia / anaeróbico
- Capacidad funcional anaeróbica
- Entrenamiento aeróbico
- Capacidad funcional aeróbica

#### Módulo 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

#### Módulo 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

#### Módulo 6 Hidratación y suplementación

- Ayudas ergogénicas y suplementos deportivos
- Suplementos deportivos relacionados a deporte de fuerza
- Suplementos deportivos relacionados a deporte de resistencia
- Hidratación en el ejercicio físico

#### 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 inscriptos 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.