

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**
22 de enero
- Duración**
8 sesiones
- Horario**
Lunes y miércoles 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/ contra resistencia/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 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.