

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.

Perfil Docente



MAG. JUDITH SILVA RAMOS

Licenciada en Nutrición con amplia experiencia en consultoría y asesoría en el área de deportes, práctica privada; con experiencia en administración, supervisión y control en el área de servicios de alimentación colectiva. Y con experiencia en docencia universitaria e implementación de programas de capacitación y apoyo social.

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
29 de Octubre



Duración
8 sesiones



Inversión
Precio regular: S/993
Promoción (30% dscto.): S/695



Horario
Martes y Viernes
de 6:00 p.m. a 8:00 p.m



Modalidad Online
Clases sincrónicas

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

1 Módulo Fisiología en el ejercicio físico

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

2 Módulo 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

3 Módulo Fundamentos básicos del entrenamiento y ejercicio físico

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

4 Módulo 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

5 Módulo 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

6 Módulo 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.