



Curso virtual
**Planificación Nutricional
en el Rendimiento Deportivo**



Inicio:
15 de octubre



Horario:
Martes y jueves
8:00 p.m. a 10:15 p.m.



Duración:
04 semanas

Objetivos

- Analizar los incrementados requerimientos nutricionales de las subcategorías de la actividad física como son el ejercicio y el deporte
- Dar recomendaciones nutricionales para mejorar el rendimiento deportivo y mantener la salud.

Dirigido a:

Profesionales de la salud y del deporte.



Plan de Estudios

01. Conceptos

- Conceptos generales de Nutrición aplicada al deporte.
- Evaluación nutricional del deportista: antropométrica, bioquímica, clínica, dietética e hídrica del deportista.

02. Energía, Macronutrientes y Micronutrientes

- Macronutrientes y micronutrientes en el cuerpo humano.
- Carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.
- Necesidades generales y aplicación en la dieta del deportista.
- Planificación dietética por lista de intercambios.

03. Nutrición y Recuperación Nutricional después del Entrenamiento y Competición

- Timing Nutricional en el entrenamiento y competencia.
- Factores que influyen en la recuperación de glucógeno muscular post-ejercicio.
- Consideraciones de los objetivos de recuperación nutricional.
- Características de algunos deportes y oportunidades de apoyo nutricional.



Plan de Estudios

04. Estrategias Nutricionales para el cambio de Peso Corporal en el Deporte

- Evaluación de la composición corporal.
- Definición de objetivos de composición corporal por deporte.
- Factores de influencia en el incremento o pérdida de peso.
- Aspectos negativos del control del peso en deportistas.
- Aspectos nutricionales en la Recomposición corporal.



Docente:

Katherine Paola Cántaro Bernardo

- Maestro en Gestión y Docencia en Alimentación y Nutrición, Instructora ISAK 3, Nutricionista de la Federación Peruana de Taekwondo y Federación Peruana de escalada. Past nutricionista deportiva en la Unidad Técnica de Menores de la Federación Peruana de fútbol, Club Mannucci de Trujillo, Club Sport Rosario.

Alcanza tus metas



Universidad
N.º 1 en Perú



Docentes
Especializados
en el Campo



Cursos
a medida



Networking

Más información



posgrado.ventas@oficinas-upch.pe



965 716 341



posgrado.cayetano.edu.pe

Síguenos en:

