

Curso Internacional en

# Nutrición y Fisiología para la Recomposición Corporal

## Resultado de aprendizaje

Analizar los mecanismos fisiológicos y metabólicos que influyen en la ganancia de masa muscular y la pérdida de grasa corporal. Diseñar planes nutricionales personalizados orientados a la recomposición corporal, considerando gasto energético, distribución de macronutrientes y tiempos de alimentación.

## Dirigido a:

Profesionales y egresados del sector salud, educación física y bienestar interesados en aplicar herramientas de nutrición avanzada y fisiología para optimizar resultados físicos y metabólicos.



Inicio

27 de febrero



Duración

08 semanas



Modalidad

A distancia



Inscripción

S/600.00



Horario

Viernes de 8:00 a 10:15 p.m.



# Plan de estudio

Unidad

01

## Introducción a la recomposición corporal

- Definición y principios básicos
- Diferencia entre pérdida de peso, ganancia muscular y recomposición corporal
- Factores determinantes: genética, hábitos, entorno
- Introducción a la periodización nutricional y del entrenamiento

Unidad

02

## Fundamentos de fisiología muscular y metabólica

- Composición del músculo esquelético
- Tipos de fibras musculares
- Rutas metabólicas de obtención de energía (ATP-PC, glucólisis, oxidativa)
- Adaptaciones fisiológicas al ejercicio de fuerza y resistencia

Unidad

03

## Neuroendocrinología y su impacto en la recomposición

- Eje HPA (hipotálamo-hipófisis-adrenal)
- Hormonas clave: insulina, leptina, grelina, testosterona, cortisol, GH
- Relación entre estrés, sueño y composición corporal

Unidad

04

## Evaluación de la composición corporal

- Métodos directos e indirectos (ISAK, BIA, DEXA, pliegues)
- Ventajas, limitaciones y errores comunes
- Frecuencia de evaluación y seguimiento

Unidad

05

## Fundamentos nutricionales aplicados a la recomposición

- Macronutrientes: funciones, requerimientos, distribución
- Ajustes calóricos: déficit, mantenimiento y superávit controlado
- Timing y distribución de comidas

Unidad

06

## Suplementación basada en evidencia científica

- Creatina, cafeína, proteína en polvo, omega-3, entre otros
- ¿Cuándo, cómo y para quién?
- Mitos y realidades

Unidad

07

## Programación y sinergia entre nutrición y entrenamiento

- Principios de la periodización del entrenamiento
- Entrenamiento concurrente: fuerza y cardio
- Integración de estrategias nutricionales y físicas en fases específicas

Unidad

08

## Integración y presentación de casos clínicos

- Análisis y resolución de casos reales o simulados
- Herramientas de seguimiento y adherencia
- Consideraciones éticas y profesionales
- **Práctica:** Presentación grupal de casos integrados con retroalimentación



# Docente



## Jesús Castro Ávila

- Nutricionista deportivo mexicano con amplia experiencia en el diseño de planes nutricionales para atletas de alto rendimiento. Maestro en Actividad Física con especialidad en Entrenamiento y Gestión Deportiva (UNINI México) y en Fisiología del Ejercicio (CDEFIS). Docente universitario y conferencista en nutrición aplicada al rendimiento deportivo. Miembro de la Red Iberoamericana de Antropometría Aplicada (RIBA) e investigador en fisiología del ejercicio y boxeo. Nutriólogo de la Asociación de Boxeo Amateur del Estado de México y exnutriólogo de la Federación de Judo de la CDMX. Combina conocimiento científico con práctica profesional para optimizar el desempeño físico y la recomposición corporal.

## Alcanza tus metas



**Docentes  
Especializados**  
en el Campo



**Cursos  
a medida**



**Networking**

**Más información**



[posgrado.ventas@oficinas-upch.pe](mailto:posgrado.ventas@oficinas-upch.pe)



[posgrado.cayetano.edu.pe](http://posgrado.cayetano.edu.pe)

Síguenos en:

