



POSGRADO
CAYETANO

eCayetano

Curso en:

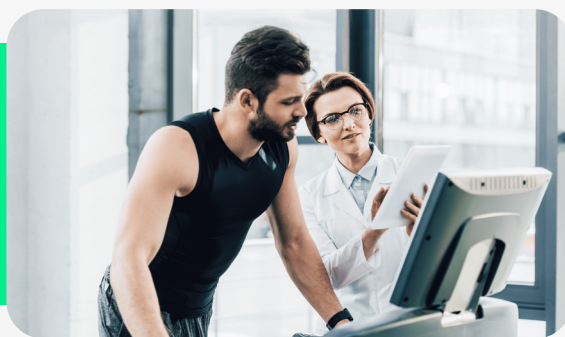
Planificación Nutricional en el Rendimiento Deportivo

Resultado de aprendizaje:

- 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.



Inicio de Clases

05 de mayo



Duración

04 semanas



Modalidad

Virtual



Inscripción

S/. 600.00



Horario

Martes y Jueves de 8:00 p.m. a 10:15 p.m.



Plan de estudio

Unidad 01	Conceptos • Conceptos generales de Nutrición aplicada al deporte. • Evaluación nutricional del deportista: antropométrica, bioquímica, clínica, dietética e hídrica del deportista. • Macronutrientes y micronutrientes en el cuerpo humano.
Unidad 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
Unidad 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
Unidad 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



Mag. 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



Docentes Especializados
en el Campo



Cursos a medida



Networking

Más información



posgrado.ventas@ofcinas-upch.pe



967 303 546



posgrado.cayetano.edu.pe

Síguenos en:

