

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  
**09 de julio**



Duración  
**08 semanas**



Modalidad  
**A distancia**



Inscripción  
**S/.600.00**



Horario  
**Jueves de 8:00 p.m. a 10:15 p.m.**



# Contenido

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 corporal

- 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.

### Consideraciones:

La UPCH se reserva el derecho de cancelar el curso si no llega al cupo mínimo de participantes hasta el mismo día de inicio del curso. No hay devolución de dinero, salvo que se cancele el dictado del curso. Los cursos no son transferibles. El retiro del curso es sólo académico y no económico. Los certificados y constancias se emiten solo en versión digital.

## Certificación del Curso

La Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Cayetano Heredia podrá otorgar al final del curso:

### ■ Certificado

Cuando el participante haya aprobado satisfactoriamente el curso con nota igual o mayor a 11.00 (no aplica redondeo en la nota promedio final), habiendo cumplido con la asistencia mínima requerida del 70% de actividades.

Además, deberá contar con el grado académico universitario:

- **Peruanos:** Grado de bachiller universitario, verificable (SUNEDU o mediante entrega de copia del grado académico a la Escuela de posgrado-UPCH).
- **Extranjeros:** Entrega de Constancia de grado académico a la Unidad de Gestión Digital UPCH.

### ■ Constancia de participación o asistencia:

Cuando el participante no obtenga la nota aprobatoria en el promedio final y habiendo asistido y cumplido con el 70% de las actividades programadas.

## 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)

 967 303 546

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

Síguenos en:

