



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

03 de noviembre



Duración

04 semanas



Modalidad

Virtual



Inscripción

S/. 600.00



Horario

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



Contenido

Unidad 01	Conceptos • Conceptos generales de Nutrición aplicada al deporte. • Evaluación nutricional del deportista: antropométrica, bioquímica, clínica, dietética e hídrica del deportista.
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

Licenciada en Nutrición y dietética. Magister en Gestión y Docencia Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Instructora internacional en antropometría ISAK nivel 3. Sports Nutritionist Certified ISSN
Nutricionista de Cienciano del Cusco y Team Yape
Past. Nutricionista Deportivo Federación Peruana de Fútbol, Federación Peruana de Tkd, Federación Peruana de Atletismo y Federación Peruana de Escalada, Club de Regatas Lima, Fútbol Club Sport Rosario, Club Carlos Mannucci, Sport Boys. Docente Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas y Escuela de posgrado Universidad Cayetano Heredia. Nutricionista Deportivo y Gerente de NUTRI.TIVA

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



967 303 546



posgrado.cayetano.edu.pe

Síguenos en:

