

Curso de Formación Continua

Nutrición y Alimentación para el Rendimiento del Deportista

Modalidad presencial

¡Inscríbete ahora!



Instituto
San Pablo

LICENCIADO
POR MINEDU



Descripción

El participante podrá comprender la importancia de la nutrición en el desempeño deportivo y la recuperación. Conocerá los macronutrientes y micronutrientes esenciales para el rendimiento atlético. Podrá identificar las estrategias de alimentación antes, durante y después del ejercicio.

Objetivo

1. Comprender la importancia de la nutrición en el desempeño deportivo y la recuperación.
2. Conocer los macronutrientes y micronutrientes esenciales para el rendimiento atlético.
3. Identificar estrategias de alimentación antes, durante y después del ejercicio.
4. Diseñar planes nutricionales adaptados a diferentes tipos de deporte.
5. Analizar mitos y realidades sobre suplementos deportivos y su uso adecuado.

Temario

Módulo 1: Fundamentos de Nutrición Deportiva

Introducción a la nutrición en el deporte.

Metabolismo energético y fuentes de energía en el ejercicio.

Macronutrientes: función de carbohidratos, proteínas y grasas en el rendimiento.

Micronutrientes esenciales para la salud y el desempeño.

Hidratación y balance de electrolitos en el deporte.

Módulo 2: Estrategias Nutricionales para el Entrenamiento y Competencia

Alimentación pre-entrenamiento: qué comer y en qué momento.

Nutrición durante la actividad física: estrategias para deportes de resistencia y de fuerza.

Recuperación post-entrenamiento: rehidratación, síntesis muscular y reposición de glucógeno.

Planificación de dietas según objetivos deportivos (aumento de masa muscular, reducción de grasa, mantenimiento del rendimiento).

Módulo 3: Planificación de Dietas para Deportistas

Suplementos deportivos: proteínas, creatina, aminoácidos, cafeína, entre otros.

Uso adecuado y riesgos de la suplementación.

Mitos y realidades en la alimentación deportiva.

Casos especiales: vegetarianismo, alergias alimentarias, control de peso en deportes con categorías.

Módulo 4: Suplementación Deportiva y Casos Prácticos

Elaboración de un plan de alimentación para un deportista con un caso asignado.

Simulación de asesoría nutricional en deportistas.

Análisis y corrección de errores en la planificación.

Evaluación y retroalimentación grupal.

Beneficios

- Comprender la importancia de la nutrición en el desempeño deportivo y la recuperación.
- Conocer los macronutrientes y micronutrientes esenciales para el rendimiento atlético.
- Identificar estrategias de alimentación antes, durante y después del ejercicio.
- Diseñar planes nutricionales adaptados a diferentes tipos de deporte.

Modalidad Presencial

Sede Principal

Av. Carlos Izaguirre 159 - Independencia



DURACIÓN

1 mes

4 sesiones