

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**

Conceptos básicos de nutrición aplicada al deporte.  
Macronutrientes y su función en el rendimiento físico.  
Micronutrientes esenciales y su impacto en la recuperación.

### **Módulo 2: Estrategias Nutricionales para el Entrenamiento y Competencia**

Alimentación pre-entrenamiento: qué comer y en qué momento.  
Estrategias de nutrición durante la actividad física.  
Recuperación post-entrenamiento: rehidratación, proteínas y carbohidratos.  
Hidratación y balance de electrolitos en el deporte.

### **Módulo 3: Planificación de Dietas para Deportistas**

Diferencias nutricionales según el tipo de deporte (resistencia, fuerza, velocidad).  
Planes de alimentación personalizados según objetivos (aumento de masa muscular, reducción de grasa, mejora del rendimiento).  
Evaluación de mitos en la alimentación deportiva.

### **Módulo 4: Suplementación Deportiva y Casos Prácticos**

Uso de suplementos deportivos: cuándo y cómo utilizarlos.  
Beneficios y riesgos de proteínas, creatina, aminoácidos y otros suplementos.  
Análisis de casos reales y simulación de planificación nutricional.  
Discusión y preguntas.

## 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

### Nueva Sede MULTICENTER

Av. Carlos Izaguirre 271 - Independencia



#### INICIO DE CLASES

17 de Mayo

#### FIN DE CLASES

7 de Junio



#### HORARIO

Sábados

8:00 am a 11:00 am



#### DURACIÓN

1 mes

4 sesiones