



Curso 

Planificación Nutricional en Rendimiento Deportivo

Fórmate en el Primer Instituto de Salud.

Duración: **1 Mes**

MÓDULOS

I Fundamentos de Nutrición Deportiva

- Introducción a la nutrición deportiva.
- Macronutrientes y su función en el rendimiento.
- Hidratación y balance energético.
- Requerimientos calóricos según actividad física.

II Estrategias Nutricionales

- Alimentación pre-entrenamiento.
- Nutrición durante el ejercicio.
- Recuperación post-entrenamiento.
- Timing nutricional.

III Planificación y Suplementación

- Diseño de planes alimenticios deportivos.
- Ajustes según objetivos: Ganancia muscular, pérdida de grasa y resistencia.
- Suplementos deportivos (uso adecuado y riesgos).

IV Aplicación Práctica

- Taller: elaboración de plan nutricional personalizado.
- Análisis de casos reales.
- Evaluación final.
- Retroalimentación.

Modalidad:
Presencial y Virtual

Duración:
1 Mes

