

EDUCACIÓN CONTINUADA



**UNIVERSIDAD
LIBRE®**

Seccional Pereira

CURSO

Nutrición y Suplementación Enfocada en el Ejercicio Físico y el Fitness

🕒 **Modalidad**
Semipresencial

🕒 **Duración**
20 horas



Duración
20
Horas

Jueves:
6:30 p.m. – 9:30 p.m.

Sábados:
9:00 a.m. – 12:00 m.

Inversión

Estudiantes Unilibristas: \$ 250.000

Egresados Unilibristas: \$ 300.000

Externos: \$ 350.000

**#SER
LIBRE**
ES APRENDER CON LOS MEJORES

**INSCRIPCIONES
ABIERTAS**



COMPETENCIAS A DESARROLLAR

EN EL SABER (Competencia técnica):

- Comprensión de la nutrición aplicada al ejercicio
- Conocimiento actualizado de suplementación y tendencias
- Capacidad de diferenciar evidencia científica de mitos

EN EL SABER HACER (Competencia metodológica):

- Cálculo de requerimientos
- Diseño de planes nutricionales
- Evaluación crítica de suplementos

EN EL SABER SER (Competencia personal):

- Cálculo de requerimientos
- Diseño de planes nutricionales
- Evaluación crítica de suplementos

EN EL CONVIVIR (Competencia Interpersonal):

- Comunicación efectiva
- Trabajo colaborativo
- Participación argumentada

OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS

Objetivo General

Capacitar a personas físicamente activas en los principios fundamentales de la nutrición aplicada al ejercicio físico, con herramientas basadas en evidencia científica para mejorar rendimiento, salud, recuperación y composición corporal.

Objetivos Específicos

- Comprender los fundamentos de la nutrición deportiva y el rol de macro y micronutrientes.
- Aplicar estrategias de alimentación antes, durante y después del ejercicio, basadas en evidencia y corrigiendo mitos.
- Identificar la evidencia científica sobre suplementación en el deporte.

Desarrollo Temático

Sesión 1: Fundamentos de la Nutrición Deportiva

Sesión 2: Alimentación Pre, Intra y Post Entrenamiento

Sesión 3: Suplementación Deportiva Basada en Evidencia

Sesión 4: Personalización de la Alimentación

Sesión 5: Tendencias Actuales y Aplicación Práctica

JUSTIFICACIÓN

Este curso está dirigido a personas físicamente activas que desean comprender el impacto de la nutrición en el rendimiento deportivo y la composición corporal.

Se abordarán:

- Estrategias de alimentación antes, durante y después del ejercicio
- Suplementación basada en evidencia
- Optimización del rendimiento, fuerza, recuperación y composición corporal

La evidencia muestra que:

- Una buena nutrición optimiza el rendimiento y la recuperación (Thomas et al., 2016).
- El timing nutricional potencia la adaptación muscular (Kerksick et al., 2017).
- El consumo adecuado de proteínas y carbohidratos mejora la recuperación y el crecimiento muscular (Phillips et al., 2016).

MARCO METODOLÓGICO

El curso combina teoría y práctica mediante:

- Clases expositivas
- Análisis de casos
- Talleres prácticos
- Debates y revisión de literatura científica
- Trabajo colaborativo

Evaluaciones formativas mediante:

- Ensayos
- Foros
- Planificación nutricional
- Presentaciones

PÚBLICO OBJETIVO Y RESULTADOS ESPERADOS

Dirigido a:

- Personas activas y deportistas recreativos
- Profesionales y estudiantes de nutrición, educación física y áreas afines
- Entrenadores y preparadores físicos

Resultados esperados:

- Comprender los fundamentos de la nutrición deportiva
- Aplicar estrategias nutricionales individualizadas
- Identificar mitos y verdades en suplementación
- Analizar tendencias actuales con criterio científico