UNIVERSIDAD LIBRE®
Seccional Pereira

Facultad de Ciencias de la Salud, Exactas y Naturales

Alimenta tu conocimiento.

Potencia tu futuro.



Programas de Educación Continua

Nutrición

Más información: educontinusalud.pei@unilibre.edu.co

Aprende, actualízate y transforma tu futuro

La **Educación Continuada** de la **Universidad Libre Seccional Pereira** ofrece espacios de formación orientados al fortalecimiento de **conocimientos** y competencias para responder a los desafíos del **entorno profesional.**

¿Por qué continuar tu formación?

- Actualización profesional.
- Formación con enfoque práctico y aplicado.
- Desarrollo de nuevas competencias.
- Aplicación del conocimiento en diferentes sectores.



Curso

Nutrición y Suplementación Enfocada en el Ejercicio Físico y el Fitness

Alimenta tu conocimiento. Potencia tu rendimiento.

¿De qué trata?

Curso orientado al fortalecimiento de conocimientos sobre nutrición aplicada al ejercicio físico y el fitness, mediante estrategias de alimentación y suplementación basadas en evidencia científica. Busca desarrollar habilidades para optimizar el rendimiento deportivo, la recuperación y la composición corporal, considerando las necesidades y objetivos individuales.

Temáticas principales

- Fundamentos de nutrición deportiva.
- Macronutrientes y micronutrientes en el rendimiento físico.
- Alimentación antes, durante y después del ejercicio.
- Suplementación deportiva basada en evidencia científica.
- Cálculo de requerimientos energéticos y planificación nutricional.
- Estrategias para mejorar la composición corporal.
- Mitos y tendencias actuales en nutrición deportiva.

Dirigido a

Personas físicamente activas, deportistas recreativos, estudiantes y profesionales de nutrición, educación física y áreas afines, así como entrenadores y preparadores físicos interesados en fortalecer sus conocimientos sobre alimentación y suplementación deportiva.

Información académica

Duración
20 horas.

Modalidad
Semipresencial.

Metodología
Teórico - práctico.



UNIVERSIDAD LIBRE®
Seccional Pereira

Facultad de Ciencias de la Salud, Exactas y Naturales

Tu formación continúa.

Tu impacto también.



CONTÁCTANOS

(606) 340 1043, ext. 6875

educacion.continua.pei@unilibre.edu.co

Campus Belmonte
Pereira, Risaralda

¡Conoce nuestra oferta académica!

#SER LIBRE
es transformar vidas