

PROGRAMA DE
ESPECIALIZACIÓN EN

NUTRICIÓN DEPORTIVA



Certifica: Cámara de Comercio de Lima

AFILIADOS A LA

RECLA

Red de Educación Continua
de Latinoamérica y Europa

INTRODUCCIÓN

El rendimiento deportivo no solo depende del entrenamiento físico, sino también de una alimentación estratégica que potencia cada esfuerzo y acelera los resultados. La nutrición es el pilar fundamental para la recomposición corporal, la recuperación muscular y la optimización del desempeño en cualquier disciplina deportiva.

Este programa de especialización está diseñado para deportistas, atletas de alto rendimiento, fisicoculturistas y personas que practican deportes de intensidad, brindándoles conocimientos clave sobre cómo equilibrar sus macronutrientes, mejorar su metabolismo, optimizar su recuperación y maximizar su rendimiento mediante una alimentación adecuada.

Este programa no está dirigido a profesionales de la nutrición ni a personas que deseen prescribir dietas a terceros, **sino a quienes buscan potenciar su desempeño con herramientas científicas y aplicables a su propio entrenamiento.** La combinación de ejercicio y una alimentación inteligente es clave para alcanzar resultados óptimos.

¡Lleva tu rendimiento al siguiente nivel con el conocimiento que tu cuerpo necesita!

VALOR AGREGADO

Te brindaremos herramientas prácticas que te permitan personalizar tu alimentación, según el deporte que realizas, para mejorar tu resistencia, acelerar tu recuperación muscular, y prevenir lesiones.

DIRIGIDO A

- Deportistas y atletas que buscan mejorar su rendimiento a través de la nutrición.
- Personas activas que deseen conocer cómo potenciar su energía y recuperación con una alimentación adecuada.

OBJETIVOS

- Fortalecer tu plan nutricional para optimizar tu rendimiento y recuperación.
- Comprender cómo tu metabolismo influye en tu desempeño deportivo.
- Aprender estrategias efectivas de alimentación antes, durante y después del entrenamiento.
- Aplicar suplementación y ayudas ergogénicas de manera segura y eficiente.
- Conocer las tendencias y tecnologías que pueden mejorar tu nutrición deportiva.

TEMARIO

MÓDULO 1: Nutrición y Rendimiento Deportivo

- Impacto de la nutrición en el rendimiento físico
- Optimización de macronutrientes: Carbohidratos, proteínas y grasas
- Estrategias de hidratación y gestión de electrolitos
- Suplementación deportiva: Evidencia científica y aplicaciones prácticas
- Ayudas ergogénicas: Suplementos y técnicas para mejorar el rendimiento
- Integración de alimentos funcionales y superalimentos en el rendimiento

MÓDULO 2: Estrategias Nutricionales para Deportistas

- Diseño de planes nutricionales personalizados para deportistas
- Nutrición peri-entrenamiento: Pre, durante y post entrenamiento
- Prevención de lesiones y optimización de la recuperación a través de la nutrición
- Nutrición especializada para deportes de resistencia y fuerza
- Planificación nutricional para eventos y competiciones deportivas

MÓDULO 3: Psicología, Tecnología y Futuro de la Nutrición Deportiva

- Psicología de la nutrición en el deporte: Motivación y hábitos alimentarios
- Nutrición de élite: Prácticas de nutrición avanzada en atletas de alto rendimiento
- Nutrición en deportes de alto impacto: Estrategias de prevención y recuperación
- Innovación tecnológica en nutrición deportiva: Wearables y aplicaciones móviles
- Tendencias futuras en nutrición deportiva: Investigación y avances científicos

PLANA DOCENTE

Judith Silva

Directora en Nutra Center

Magíster en Educación Superior, Docencia e Investigación Universitaria. Nutricionista de profesión, especializada en nutrición deportiva. Cuenta con amplia experiencia en educación y asesoría en nutrición deportiva, aplicando estrategias innovadoras para la mejora del rendimiento físico y la salud. Ha complementado su formación con estudios en inteligencia artificial aplicada a la investigación y educación, fortaleciendo su enfoque en la ciencia de la nutrición aplicada al deporte.

Con más de 17 años de experiencia docente en programas de nutrición y salud, ha participado en la formación de profesionales en universidades y diplomados especializados. Su trayectoria incluye asesoría nutricional personalizada a atletas y equipos deportivos, elaboración de planes de alimentación para el alto rendimiento y dirección de consultorios nutricionales enfocados en la optimización del desempeño deportivo. Ha trabajado en la creación de programas de suplementación deportiva y en la implementación de metodologías basadas en evidencia para la mejora de la nutrición en el deporte.

Jairo Narrea

Ex nutricionista de la Federación Peruana de Muay Thai

Magíster en Educación con mención en Docencia Universitaria y Gestión Educativa, Licenciado en Nutrición Humana y especialista en Nutrición Deportiva. Ha sido nutricionista deportivo de la Federación Peruana de Muay Thai y de un conocido equipo de fútbol, brindando asesoría a deportistas de alto rendimiento. También se desempeñó como coordinador de postgrado en nutrición deportiva en una conocida casa de estudios.

Actualmente, es docente e investigador en la Universidad Científica del Sur y la Universidad Federal de Río de Janeiro. Forma parte del Círculo Internacional de Expertos en Deportes de Combate (CIEDC), México, donde contribuye con investigaciones y estrategias en nutrición aplicada al deporte.

CRONOGRAMA

MÓDULO 1	MÓDULO 2	MÓDULO 3
Judith Silva	Jairo Narrea	Jairo Narrea
Nutrición y Rendimiento Deportivo	Estrategias Nutricionales para Atletas	Psicología, Tecnología y Futuro de la Nutrición Deportiva
Sesión 1 sábado, 09 ago	Sesión 5 sábado, 13 sep	Sesión 9 sábado, 11 oct
Sesión 2 sábado, 16 ago	Sesión 6 sábado, 20 sep	Sesión 10 sábado, 18 oct
Sesión 3 sábado, 23 ago	Sesión 7 sábado, 27 sep	Sesión 11 sábado, 25 oct
Sesión 4* sábado, 06 sep	Sesión 8* sábado, 04 oct	Sesión 12* sábado, 08 nov

*La última sesión de cada módulo es de 4:00 p.m a 7:00 p.m

**Sábados 30 AGO y 01 NOV no habrá clases por ser feriado.

**INICIO:**

Sábado, 09 de agosto

FIN:

Sábado, 08 de noviembre

**FRECUENCIA:**

Sábados, de
04:00 p.m. a 08:00 p.m.

**DURACIÓN:**

60h académicas (de 45min. cada una)

**MODALIDAD:**

Online, en tiempo real
– Plataforma TEAMS

**INVERSIÓN:**

Tarifa regular: S/ 799
Socio CCL: S/ 599

**CERTIFICACIÓN DIGITAL:**

A nombre de la Cámara de Comercio de Lima

MÉTODOS DE PAGO

• Depósitos o transferencia Cuenta corriente en soles banco



Banco o agente BCP
193-1943271-0-99



Banco o agente Interbank
005-0000007180



Banco BBVA
0011-0130-0100003020



Banco Scotiabank
000-2019361

Todas nuestras cuentas están a nombre de **CÁMARA DE COMERCIO DE LIMA - Ruc: 20101266819**

• Tarjeta de crédito Podrá realizar sus pagos con rapidez y total seguridad.



1. Ingresar a nuestra página web: www.camaralima.org.pe
2. Buscar: **Pagos online**, parte superior derecha.
3. Ingresar **datos de la empresa y/o persona** que solicito el servicio.
4. Ingresar **datos de la tarjeta de crédito y detalle del servicio**.
5. Procesar pago.

Luego de realizar el pago, enviar el voucher de pago indicando el RUC y/o DNI del depositante al **asesor educativo**.



Exclusivo para VISA

Hasta 6 cuotas sin intereses con tus tarjetas de crédito BBVA y 12 cuotas con BCP.

Preguntar por términos y condiciones.

• Billetera electrónica Escanea y paga



Considerar

Los horarios que están en la programación de todos los eventos que se realice están sometidos a cualquier cambio por cualquier inconveniente que se presente. ***Los cambios de los horarios serán notificados con anticipación.**



| CONTACTANOS

Lima ✉ programasccl@camaralima.org.pe ☎ 994 250 942

Provincias ✉ cclprovincias@camaralima.org.pe ☎ 981 237 156