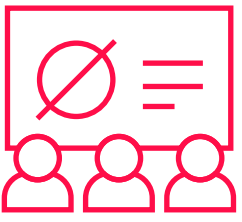




CURSO

NUTRICIÓN SALUDABLE

Y DIETÉTICA DEPORTIVA



ACERCA DEL CURSO: **NUTRICIÓN SALUDABLE Y DIETÉTICA DEPORTIVA**

El curso de Nutrición saludable y dietética deportiva es de naturaleza teórico-práctico y está orientado al desarrollo de conocimientos y habilidades relacionadas con la alimentación saludable, la dietética y la nutrición aplicada al deporte. El programa permite comprender y aplicar fundamentos de nutrición básica, planificación dietética y alimentación deportiva, promoviendo hábitos saludables que contribuyan al bienestar y la calidad de vida.

El curso tiene como propósito que el estudiante aprenda la importancia de una alimentación equilibrada, no solo enfocada en el control del peso, sino también en la prevención de enfermedades y el mantenimiento de una adecuada salud física y mental, además podrá identificar las necesidades nutricionales de las personas que realizan actividad física, comprendiendo la importancia de una alimentación adecuada para mejorar el rendimiento y favorecer una recuperación óptima.

DIRIGIDO A

- › Profesionales, egresados , estudiantes y público en general.

TEMARIO

MÓDULO 1: BASES DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN INTELIGENTE

- › Fundamentos de nutrición y bienestar basado en evidencia.
- › Macronutrientes y micronutrientes en la alimentación diaria.
- › Lectura e interpretación de etiquetas nutricionales.
- › Diferencia entre alimentos naturales, procesados y ultraprocesados.
- › Hábitos inteligentes, hidratación y bienestar metabólico.
- › Alimentación consciente y relación saludable con la comida.
- › Tendencias actuales en alimentación saludable y wellness.

MÓDULO 2: EVALUACIÓN NUTRICIONAL Y PLANIFICACIÓN ALIMENTARIA

- › Evaluación básica del estado nutricional
- › Requerimientos energéticos y alimentación saludable
- › Alimentación según etapa de vida y bienestar hormonal
- › Micronutrientes, suplementación inteligente y bienestar integral
- › Planificación de menús saludables y uso de herramientas digitales en nutrición
- › Nutrición para energía, estrés y calidad de vida
- › Salud digestiva, microbiota y bienestar integral

MÓDULO 3: NUTRICIÓN APLICADA Y CASOS REALES

- › Interpretación de casos nutricionales
- › Nutrición, energía y actividad física
- › Estrategias nutricionales para composición corporal y bienestar
- › Diseño básico de planes alimentarios aplicados
- › Alimentación antiinflamatoria y bienestar
- › Mitos y tendencias de nutrición en redes sociales
- › Wellness integral y construcción de estilos de vida saludables

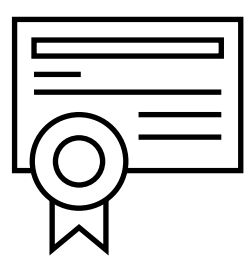


DURACIÓN:

• 3 meses

MODALIDAD:

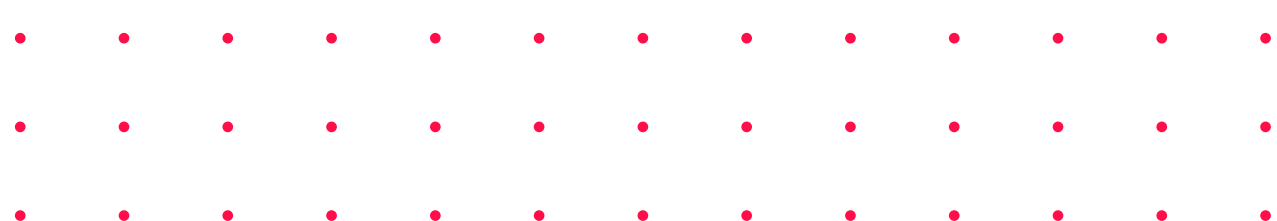
► Virtual



DIPLOMA

A nombre del Instituto SISE:

Nutrición saludable y dietética deportiva



¿POR QUÉ ESTUDIAR EN **SISE?**



CLASES ONLINE 100% EN VIVO

Clases en tiempo real por videoconferencia. Tendrás un docente en vivo y en directo durante toda la sesión.



PLATAFORMA DE VIDEOCONFERENCIAS TEAMS

Para recibir las clases ONLINE, te conectarás desde la plataforma TEAMS, usada por las mejores universidades del mundo.



CLASES GRABADAS PARA EL REPASO

Así nunca perderás clases y podrás estar al corriente de lo avanzado y repasar lecciones pasadas.



AULA VIRTUAL CANVAS

Accede a todo el material de estudio, evaluaciones, entre otros recursos desde la plataforma líder en la formación educativa a nivel mundial.



DOCENTES ESPECIALISTAS

Contamos con profesionales de la nutrición, con experiencia comprobada en reconocidas instituciones.



RESPALDO DE LA UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Contarás con la mejor formación, respaldada por la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Científica, con más de 20 años de experiencia educativa y líder en el campo de la Salud.



MODELO DE DIPLOMA

SISE 

DIPLOMA

El Instituto de Educación Superior Privado "Peruano de Sistemas SISE",
licenciado mediante RM N°484-2023- MINEDU; RM N°394-2024-MINEDU y
RM N° 325-2025-MINEDU, acredita:

Identificado (a) con código de estudiante N° _____, desarrolló el
curso:

NUTRICIÓN SALUDABLE Y DIETÉTICA DEPORTIVA

Aprobando los siguientes cursos:

- MÓDULO 1: BASES DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN INTELIGENTE
- MÓDULO 2: EVALUACIÓN NUTRICIONAL Y PLANIFICACIÓN ALIMENTARIA
- MÓDULO 3: NUTRICIÓN APLICADA Y CASOS REALES

Realizando un total de: 3 meses, equivalentes a 72 horas académicas, las
cuales fueron completadas de manera satisfactoria.

Se expide al presente diploma para los fines que el interesado (a) estima
conveniente.

Lima,

Responsable IES
"Peruano de Sistemas SISE"



SISE»



INFORMES E INSCRIPCIONES

 +51 934 131 088

 625 5656

