



 **CESSA**<sup>®</sup>  
UNIVERSIDAD  
Centro de Estudios Superiores de San Ángel

Taller  
*Nutrición Deportiva*

Inicio: **15 de marzo, 2023**

## Taller *Nutrición Deportiva*

- | Conoce principios básicos de la Nutrición Deportiva.
- | Genera estrategias para tener mejor rendimiento o desempeño a través de una alimentación adecuada.
- | Da consejos útiles basados en conocimiento científico para una mejor alimentación.
- | Identifica áreas de oportunidad en el manejo nutricional de deportistas y personas que hacen actividad física.
- | Pon en práctica los conocimientos cocinando y diseñando platillos y menús adecuados para diferentes situaciones.

### *¿A quién va dirigido?*

- | Mujeres y hombres adultos que hacen ejercicio, actividad física o deporte.
- | Especialistas que asesoran personas que hacen ejercicio, actividad física o deporte, como nutriólogos, médicos y coaches o entrenadores.

## *¿Qué voy a aprender?*

- | Introducción a la Nutrición Deportiva
- | Bioquímica de la Nutrición Deportiva
- | Nutrición en diferentes etapas del entrenamiento
- | Trastornos de alimentación
- | Diseño de menús

Programa sujeto a cambios sin previo aviso.

## *Desarrollo del programa*

| El curso estará dividido en 60% teórico y 40% práctico. Durante las diferentes sesiones se crearán ejercicios prácticos que fortalecerán el conocimiento aprendido al ser aplicados en un proyecto por equipo de trabajo.

## *Docente*

### | Daniela Chávez Barajas

Master en nutrición, asesora de cambio de hábitos alimenticios para lograr una alimentación saludable y sostenible. Experta en cocina saludable, nutrición, nutrición del deporte y actividad física, así como trastornos de alimentación.

 **Inicio:** 15 de marzo, 2023

 **Duración:** 10 horas | 5 sesiones

 **Horario:** miércoles | 18:00 a 20:00 hrs.

 **Modalidad:** presencial

 Campus San Ángel

## Proceso de inscripción

| Llenar la solicitud de registro

<https://www.cessa.edu.mx/proceso-admision-online>

| Una vez registrado al participante, se le proporcionará una liga de pago para realizarlo vía electrónica con tarjeta de crédito y/o débito

| Enviar por correo electrónico el comprobante de pago a [extensionuniversitaria@cessa.edu.mx](mailto:extensionuniversitaria@cessa.edu.mx)

| Enviar de manera electrónica la siguiente documentación: solicitud de admisión, identificación oficial

## Constancia

| Al terminar y cumplir con los requisitos de asistencia, CESSA Universidad te extenderá una constancia con valor curricular, la cual avalará tus horas de formación.

Programa sin validez oficial.

 +52 (55) 4877 9213

[extensionuniversitaria@cessa.edu.mx](mailto:extensionuniversitaria@cessa.edu.mx) |  

[www.cessa.edu.mx](http://www.cessa.edu.mx)