



Curso Internacional de Nutrición Deportiva

Fecha de Inicio 01/10/2018

Directores

Mtra. Beatriz Boullosa Moreno

Presidenta de la Federación Mexicana de Nutrición Deportiva

Nutrióloga de la Selección Nacional de México

Autora de los libros *Nutricion Deportiva* y *La Receta de los Campeones*

MSc. Aurora León Bayona

Vicepresidenta de la Federación Mexicana de Nutrición Deportiva

Bord Member del Grupo Internacional de Profesionales de la Salud en el Deporte *PINES*

Nutróloga de la Federación Mexicana de Triatlón

MSc. Margarita Posada Falomir

Directora de Alianzas y Proyectos de la Federación Mexicana de la Nutrición Deportiva

Consultora en Nutrición Deportiva a nivel nacional e internacional

Miembro activo y docente de la *International Society for the Advancement of Kinanthropometry*

¿Por qué hacer este curso?

Este curso permitirá a sus participantes recibir información actualizada, de fácil comprensión y de gran relevancia en el ámbito de la nutrición deportiva directamente de algunos de los nutricionistas/nutriólogos deportivos más reconocidos a nivel mundial, pero con la enorme ventaja de que todas y cada una de las clases serán presentada en el idioma español. Además los participantes tendrán la oportunidad de intercambiar ideas, experiencias y dudas con sus compañeros alrededor del mundo y con el apoyo constante de las tres directoras del curso.

Así mismo los participantes obtendrán las herramientas necesarias para poder trabajar en el ámbito de la nutrición deportiva ya sea a nivel amateur o profesional.

Aval Académico

- **Institución:**

La **Federación Mexicana de Nutrición Deportiva** junto con la Universidad Tecnológica de Monterrey respaldan y avalan este curso ya que ambas instituciones tienen por objetivo difundir información científica relevante en español con la finalidad de que sea más accesible para todos.

- **Tipo de Curso:**

Curso de Especialización

Objetivos Generales

1. Comprender y defender la importancia que tiene la especialidad en nutrición deportiva dentro del ámbito de la ciencia de la nutrición.
2. Reconocer y aplicar los objetivos propios de la nutrición deportiva a nivel individual, grupal, amateur y/o profesional.

Objetivos Específicos

1. Introducirse en el ámbito de la nutrición deportiva a través de los objetivos, especificaciones y retos que esto implica.

2. Reconocer las necesidades propias de los atletas de acuerdo a las demandas deportivas pero también conforme a las condiciones propias de la vida cotidiana y competitiva.
3. Comprender las diferencias nutricionales por tipo de deporte así como por condiciones propias del atleta.
4. Aplicar las herramientas de nutrición, hidratación o ayudas ergogénicas nutricionales de acuerdo a la situación propia de un atleta o equipo deportivo manteniendo siempre la individualidad y la salud como prioridades.
5. Comprender la importancia del trabajo multidisciplinario en el logro de las metas deportivas y el cuidado de la salud integral de los atletas.

Destinatarios

Dirigido a todas aquellas personas interesadas en la Nutrición Deportiva a nivel amateur o profesional.

Nutricionistas/nutriólogos en formación o titulados.

Atletas autodidactas que desean conocer más sobre el impacto de la nutrición, hidratación y suplementación en su desarrollo deportivo.

Profesionales de la salud con interés en la materia

Estudiantes de la licenciatura en nutrición, medicina, fisioterapia, educación física o materias afines que busquen un espacio de crecimiento profesional en la Nutrición Deportiva.

Programa Científico

Introducción	Introducción al uso de la plataforma de estudio.	Duración: 1 semana
---------------------	--	------------------------------

	Presentación del grupo de alumnos y docentes.	
Módulo 1	<p>Título: Bases de la Nutrición Deportiva</p> <p>Temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducción a la nutrición para el ejercicio y el deporte. Ron Maughan (UK) - Balance energético, composición corporal y forma física. Nidia Rodriguez (México) - Necesidades nutricionales para el entrenamiento y la recuperación. Graeme L. Close (UK) <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Al finalizar cada tema el alumno debe de presentar un examen en línea de opción múltiple y aprobarlo. <p>Foro:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tema de debate: ¿Por qué un atleta debe de recibir apoyo por parte de un nutricionista/nutriólogo especializado en la materia? ¿Cuál es la experiencia que cada uno a tenido en su país ya sea como atleta, nutricionista o profesional de la salud? - Tema de debate: Necesidades energéticas específicas en atletas: ¿Con qué se pueden enfrentar? Hablemos un poco del Ironman o del Tour de France y comparemos esto con otras disciplinas deportivas como la Gimnasia Olímpica. 	Duración: 3 semanas
Módulo 2	<p>Título: Especificaciones en la Nutrición Deportiva</p> <p>Temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nutrición para la competencia: metas y estrategias. Louise Burke - Necesidades proteícas en atletas. Stuart M Phillips (Canada) - Estrategias de hidratación. Susan M Shirreffs (UK) - Suplementos y ayudas ergogénicas. Ron Maughan <p>Actividades:</p>	Duración: 4 semanas

	<ul style="list-style-type: none"> - Al finalizar cada tema el alumno debe de presentar un examen en línea de opción múltiple y aprobarlo. <p>Foro:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tema de debate: Diferencias entre las metas de la nutrición en el entrenamiento y las metas de la nutrición en la competencia - Tema de debate: <i>La Dieta Paleo</i> en el atleta, los mitos alrededor de los lácteos. - Tema de debate: Diferencias entre bebida deportiva y bebida energizante. - Tema de debate: Hablemos del uso de suplementos 	
Módulo 3	<p>Título: Retos en la Nutrición Deportiva</p> <p>Temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Factores Ambientales: entrenando y compitiendo en el calor, el frío y la altitud. Asker Jeukendrup (UK) - Los retos de la nutrición deportiva durante los viajes. W Martinson (UK) - El atleta cansado P Peeling (Australia) - El atleta lesionado. I Garthe (Noruega) <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Al finalizar cada tema el alumno debe de presentar un examen en línea de opción múltiple y aprobarlo. <p>Foro:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tema de debate: Ejemplos de competencias que se llevan a cabo en las diferentes condiciones de calor, frío y altitud. - Tema de debate: Preguntas y respuestas de mis estrategias durante los viajes a las diferentes competencias de triatlón, maratón y ironman. Aurora León - Tema de debate: Hablemos del sobreentrenamiento. - Tema de debate: El trabajo multidisciplinario Nutricionista-Ortopedista-Fisioterapeuta 	Duración: 4 semanas
Módulo 4	<p>Título: Temas Destacados de la Nutrición Deportiva</p> <p>Temas:</p>	Duración: 5 semanas

	<ul style="list-style-type: none"> - El atleta con trastornos de la alimentación. J Sundgot-Borgen (Noruega) - El niño atleta elite. C Rosenbloom (USA) - La mujer atleta. Lourdes Mayol (México) - El atleta con discapacidad. EM Broad (USA) - El atleta con cuestiones médicas específicas (diabetes, complicaciones estomacales). J Pearce (Nueva Zelanda) <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Al finalizar cada tema el alumno debe de presentar un examen en línea de opción múltiple y aprobarlo. <p>Foro:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tema de debate: La imagen corporal y los deportes estéticos o de peso. - Tema de debate: Casos destacados de niños atletas. Compartiendo experiencias. - Tema de debate: - Tema de debate: Discapacidad o capacidades diferentes. ¿Cómo se aborda este tema en cada país? Compartan su experiencia. - Tema de debate: Hablemos de los probióticos y los prebióticos 	
Módulo 5	<p>Título:</p> <p>Nutrición Deportiva por deportes</p> <p>Temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deportes de fuerza y potencia. E Rawson (USA) - Deportes de resistencia. Asker Jeukendrup (UK) - Deportes en equipo. Beatriz Boullosa (México) - Deportes en invierno. S Parker Simmons (USA) <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Al finalizar cada tema el alumno debe de presentar un examen en línea de opción múltiple y aprobarlo. <p>Foro:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tema de debate: Preguntas y respuestas de mi experiencia con atletas fitness. Dr. Antonio Hinojosa Médico del Deporte. - Tema de debate: Preguntas y respuestas de mi experiencia como corredora y nutrióloga. Margarita Posada - Tema de debate: Preguntas y respuestas sobre mi experiencia en Rusia 2018. Beatriz Boullosa - Tema de debate: Hablemos del gasto energético de los atletas en las competencias a bajas temperaturas. 	<p>Duración:</p> <p>4 semanas</p>



Evaluación Final		
------------------	--	--

Currículums de Equipo Docente

* Todos nuestros docentes gozan de reconocimiento internacional en la Materia de Nutrición Deportiva y además están especializados en el tema que imparten en este Curso.

Los CVs los podrán encontrar en la página de nutrinfo en breve.

Modalidad de trabajo / dictado / estudio

A Lo largo de todo el Curso estará abierto el Foro de Debate para una sana interacción entre todos los participantes.

Inversión:

\$ 23,000 pesos mexicanos para el público en general (\$ 12000 USD)

\$19,210 pesos mexicanos para los afiliados vigentes de la **Federación Mexicana de Nutrición Deportiva** (\$ 1000 USD)