

Bosquejo curricular de los instructores

DR. ABRAHAM WALL MEDRANO

Químico Farmacéutico Biólogo obtuvo su Doctorado en Ciencias en el Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A.C. (2004). Actualmente está adscrito al Instituto de Ciencias Biomédicas de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.

e mail : awall@uacj.mx

Áreas de interés:

- Nutrición y actividad física comunitaria
- Alimentación funcional y fisiología nutricional.
- Metabolismo energético y composición corporal para el mejoramiento de la salud y el alto rendimiento deportivo
- Intervención nutricional y de actividad física para prevención de ECNT.

DRA. ARACELY ANGULO MOLINA

Químico Biólogo Clínico, obtuvo su Doctorado en Ciencias en Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A.C. (2013). Actualmente está adscrita al Depto. Químico Biológicas de la Universidad de Sonora.

e mail: aracely.angulo@unison.mx;

Áreas de interés:

- Mejorar el rendimiento deportivo a través de la Nutrición Funcional.
- Nanoalimentos funcionales con actividad anticancerígena coadyuvante con radioterapia e hipertermia.
- Desarrollo y evaluación de nanomateriales inteligentes con aplicaciones biomédicas y en la industria alimentaria.

Costos

Hasta el 30 de septiembre

Estudiantes: 800 MXN

Profesionistas: 1,500 MXN

Después del 30 de septiembre

Estudiantes: 1,000 MXN

Profesionistas: 2,000 MXN

CUPO LIMITADO

Máximo 30 personas, previa inscripción. El comité organizador se reserva el derecho de admisión.

Información e Inscripciones

Dra. Maribel Robles Sánchez

rsanchez@guayacan.uson.mx

UNIVERSIDAD DE SONORA Departamento de Investigación y Posgrado en Alimentos

Blvd. Luis Encinas y Rosales s/n Col Centro
Apartado Postal 1658, C.P. 83000, Edificio 5P

Hermosillo, Sonora, México.

Tel. (662) 259 22 07 al 09

Exts. 8208, 8209, 8369



www.cicab.uson.mx



Invita al curso precongreso

TENDENCIAS ACTUALES EN LA NUTRICIÓN DEL DEPORTISTA

ERGOGÉNICOS, ANTIOXIDANTES Y MÁS



DEL 14 AL 16 DE NOVIEMBRE DE 2016

DURACIÓN 20 HORAS

UNIDAD INTEGRAL DE POSGRADO
CAMPUS UNIVERSITARIO
REFORMA Y COLOSIO

CUPO LIMITADO

Presentación

La alimentación correcta y adecuada y la actividad física (AF) planificada son vitales para la consecución de un estado óptimo de salud y un estilo de vida más funcional y productivo. El ejercicio físico y el deporte son formas de realizar AF planificada. Sin embargo, sus requerimientos nutrimentales, demandas energéticas difieren entre deportes y/o regímenes de entrenamiento. Mas aun, la planificación dietaria no solo depende del biotipo de cada deportista sino de los mecanismos homeostáticos antes, durante y después de la practica deportiva especifica. Este curso ofrece evidencia del pasado y presente (e.g. necesidades ergogénicas y nutrimentales) y futuro (e.g. balance REDOX) de la nutrición deportiva y algunas aplicaciones practicas.

Objetivo

Conocer las tendencias actuales sobre las necesidades dietético-nutricionales, hídricas y de alimentación funcional en la práctica de actividad física, deportiva y alto rendimiento, desde un punto de vista bioquímico-fisiológico.

Dirigido a

Nutriólogos, médicos del deporte, profesionales de las ciencias químico-biológicas.

Estructura del curso

El curso está constituido por sesiones teóricas en un horario de 9:00 a 13:00 horas y de 15:00 a 19:00 horas. Se otorgará constancia de asistencia a quienes hayan asistido a todas las sesiones.

Tendencias actuales en la nutrición del deportista

ERGOGÉNICOS, ANTIOXIDANTES Y MÁS

PROGRAMA

LUNES 14	8:00 - 8:30	Inauguración.
	8:30 - 9:00	Conceptos generales en actividad física (AF) y deporte
	9:00 - 10:00	Fisiología y metabolismo energético en la AF
	10:00 - 11:00	Fisiología y metabolismo electrolítico en la AF
	11:00 - 11:15	Receso
	11:15 - 12:00	Valoración nutricional del deportista
	12:00 - 13:00	Evaluación de la capacidad física y prescripción: Cardiovascular y fuerza mecánica
	13:00 - 15:00	Comida
	15:00 - 16:00	Macro nutrimentos en la actividad física y el deporte
	16:00 - 17:00	Micro nutrimentos en la actividad física y el deporte
17:00 - 17:15	Receso	
17:15 - 18:00	Oligoelementos en la actividad física y el deporte	

MARTES 15

8:00 - 10:00	Comidas deportivas" y suplementos ergo nutricionales
10:00 - 11:00	Novedades y controversias en reemplazo electrolítico
11:00 - 11:15	Receso
11:15 - 13:00	Análisis de casos
13:00 - 15:00	Comida
15:00 - 16:00	La ruta critica: Fatiga-inflamación-daño muscular
16:00 - 17:00	Estrés oxidativo y antioxidantes en la practica deportiva
17:00 - 17:15	Receso
17:15 - 18:00	Otros aspectos bioquímicas en la "ruta critica"
18:00 - 19:00	Principios de rehabilitación física y nutro terapia

MIÉRCOLES 16

8:00 - 9:00	Principios de rehabilitación física y nutro terapia (continuación)
9:00 - 11:00	Nutri genómica y nutri genética basada en evidencia
11:00 - 11:15	Receso
15:00 - 12:00	Retos futuros en nutrición deportiva
12:00 - 13:00	Clausura y entrega de reconocimientos