



Curso de

NUTRICIÓN DEPORTIVA

para deportistas
adultos

Capacitación en Nutrición Deportiva para el Público en General

La nutrición deportiva aporta la energía y los nutrimentos necesarios para entrenar, recuperarse y aumentar el rendimiento deportivo; una estrategia alimentaria bien planificada mejora la fuerza, la resistencia y la adaptación al esfuerzo físico.





Objetivo general:

Que los participantes comprendan y apliquen los principios fundamentales de la nutrición deportiva —incluyendo el balance energético, la distribución de macronutrientes, la hidratación y el uso adecuado de suplementos— con el fin de optimizar su rendimiento, favorecer una recuperación eficaz y mantener un estado de salud óptimo durante los entrenamientos y competencias.



¿A quién va dirigido el programa?

Deportistas de condiciones aeróbicas (por ejemplo, corredores, triatletas, entre otros.) y mixtas (por ejemplo, fútbol, basquetbol, entre otros), así como personas físicamente activas.

**FECHA DE INICIO:**

Por definir.

**DURACIÓN:**

10 horas (5 sesiones de 2 horas cada una).

**SEDE:**

Oficinas Anthropometrica.

**MODALIDAD:**

Presencial o virtual sincrónico.

Cronograma de sesiones

SESIÓN

1

TEMA:

Fundamentos de nutrición deportiva

CONTENIDO PRINCIPAL:

- Macronutrientes y su función.
- Gasto energético.
- Adaptaciones según edad y disciplina.

SESIÓN

2

TEMA:

Timing y periodización de la alimentación

CONTENIDO PRINCIPAL:

- Pre-entrenamiento: fuentes de energía rápida.
- Durante-entrenamiento: carbohidratos vs grasas.
- Post-entrenamiento: recuperación.

SESIÓN

3

TEMA:

Suplementos deportivos: evidencia y seguridad

CONTENIDO PRINCIPAL:

- Elementos con mayor evidencia científica para su recomendación
- Dosis, formas de administración y contraindicaciones
- Legislación y control de dopaje

SESIÓN

4

TEMA:

Hidratación deportiva

CONTENIDO PRINCIPAL:

- Consecuencias de la deshidratación deportiva.
- Estrategias de reposición de líquidos y electrolitos.
- Bebida deportiva vs suero.

SESIÓN

5

TEMA:

Herramientas digitales para monitoreo del deportista

CONTENIDO PRINCIPAL:

- Apps relacionadas a alimentación e hidratación.
- Apps relacionada a lectura de etiquetas y suplementos.
- Evaluación de la composición corporal.

Metodología



Exposición teórica con apoyo multimedia



Análisis de casos prácticos con deportistas
alumnos.



Espacios de preguntas y resolución de dudas
en cada sesión

Coordinador del curso



Dr. Fernando Ferreyro Bravo

- Doctor en Ciencias de la Salud (UCAM, España).
- Maestro en Nutrición Clínica (U. Anáhuac Mayab, México).
- Licenciado en Nutrición (UADY).
- Instructor internacional ISAK Nivel 3.
- Especialista en Nutrición Deportiva (ISSN).
- Autor del capítulo “Valoración de la composición corporal” en Fisiología del ejercicio (4ª ed.).
- Director General de ANTHROPOMETRICA.

Precios

Modalidad Presencial

PRECIO REGULAR

\$ 4,200 MXN

(Ciudad de Mérida, Yucatán)

PRECIO PROMOCIÓN

por pronto pago:

\$ 3,200 MXN

Fecha de promoción por definir

Modalidad Online Sincrónico

PRECIO REGULAR

\$ 4,500 MXN

(Ciudad de Mérida, Yucatán)

PRECIO PROMOCIÓN

por pronto pago:

\$ 3,500 MXN

Fecha de promoción por definir

DATOS BANCARIOS PARA TRANSFERENCIA

BANCO: **Santander**

NOMBRE: **Anthropometrica S. de R.L. de C.V.**

No. Tarjeta: **5579-0890-0 024-9170**

No. de Cuenta: **65505223817**

CLABE interbancaria: **014910655052238173**

Notas:

- Pregunta por los precios de promoción e inscripciones grupales.
- Los cursos se pueden adaptar para deportes específicos (pregunta por los requisitos)



IMPORTANTE

- Todos los pagos relacionados al curso se realizarán a través de nuestros sistemas (enlaces adjuntos en el correo para realizar el pago).
- En caso de requerir factura, favor de enviar sus datos fiscales y solicitar la misma al correo capacitacion@anthropometrica.mx. Únicamente se podrá facturar si el pago fue realizado mediante depósito bancario o transferencia interbancaria.
- Una vez realizado cualquier pago NO habrá DEVOLUCIÓN de dinero bajo NINGÚN CONCEPTO.
- Todos los comprobantes de pago deberán ser enviados al correo: capacitacion@anthropometrica.mx con el nombre completo del alumno y el asunto del pago.
- Te invitamos a leer nuestro aviso de privacidad: anthropometrica.mx/terminos-condiciones



anthropometrica.mx/bcm/



info@anthropometrica.mx



(999) 481 9517



(999) 636 8486



Calle 60 S/N entre calle 1 -B y 3, col. Gonzalo Guerrero.
C.P: 97115, Mérida, Yucatán, México.