

## 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](http://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