

19 DE JUNIO

WORKSHOP

NUTRICIÓN DEPORTIVA: "DE LA PREPARACIÓN A LA RECUPERACIÓN:
CLAVES NUTRICIONALES PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO"

 20:00 hrs (Santiago)

 19:00 hrs (Bogotá)

 18:00 hrs (Ciudad de México)

 3 horas académicas

 Incluye certificado

Con apoyo de: Health and Nutrition y GSSI

WORKSHOP

NUTRICIÓN DEPORTIVA: "DE LA PREPARACIÓN A LA RECUPERACIÓN: CLAVES NUTRICIONALES PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO"



Modalidad: transmisión por ZOOM

Horario: 20:00 hrs (Chile)

Inicio: 19 de junio, 2024

Inscripción: gratuita

DESCRIPCIÓN

- El workshop tiene el propósito de actualizar sobre las claves de la **nutrición deportiva**, cubriendo desde la **preparación alimentaria previa a la actividad física** hasta las **estrategias de recuperación post ejercicio**. Estos conocimientos son esenciales para deportistas que buscan **optimizar su rendimiento** y para individuos interesados en **mejorar su bienestar general a través del ejercicio**.

WORKSHOP

NUTRICIÓN DEPORTIVA: "DE LA PREPARACIÓN A LA RECUPERACIÓN: CLAVES NUTRICIONALES PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO"

DESCRIPCIÓN

- La preparación alimentaria previa al ejercicio es fundamental para **optimizar el rendimiento deportivo** y garantizar una energía sostenida. La ingesta de **carbohidratos complejos, proteínas magras y grasas saludables** debe ser cuidadosamente planificada para asegurar que los deportistas tengan los nutrientes necesarios antes de la actividad física. Esta preparación no solo **potencia el rendimiento** sino que también prepara el cuerpo para el esfuerzo que está por venir, evitando el agotamiento prematuro y las lesiones.
- Durante el ejercicio, más allá de la **hidratación**, el cuerpo necesita un **aporte continuo de nutrientes clave** para mantener el ritmo y la eficacia del metabolismo. **Electrolitos** como el sodio, el potasio y el magnesio son cruciales para mantener el **equilibrio hídrico** y **asegurar la función muscular adecuada**. Además, la ingestión de bebidas deportivas o alimentos ricos en carbohidratos de rápida absorción puede ayudar a mantener los niveles de glucosa en sangre, lo cual es esencial para sostener la intensidad del ejercicio durante períodos prolongados.

WORKSHOP



NUTRICIÓN DEPORTIVA: "DE LA PREPARACIÓN A LA RECUPERACIÓN: CLAVES NUTRICIONALES PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO"

DESCRIPCIÓN

- Posteriormente, las **estrategias de recuperación nutricional** son esenciales para reparar el tejido muscular y reponer las reservas de energía después de la actividad física. La **ingesta de proteínas** de alta calidad es vital para el proceso de reparación muscular, mientras que los **carbohidratos** ayudan a reponer las reservas de glucógeno. Asimismo, la recuperación debe incluir un plan de **rehidratación** eficaz para compensar la pérdida de fluidos y asegurar una recuperación completa.
- Estas prácticas nutricionales no solo **mejoran el rendimiento y la recuperación** en deportistas, sino que también pueden ser adoptadas por cualquier persona interesada en mejorar su salud y bienestar a través del ejercicio regular. Adoptar un **enfoque holístico** que incluya una nutrición adecuada antes, durante y después del ejercicio es crucial para alcanzar los objetivos de salud y rendimiento a largo plazo.

Dirigido a:
Público general.



Contenidos



WORKSHOP

NUTRICIÓN DEPORTIVA: "DE LA PREPARACIÓN A LA RECUPERACIÓN: CLAVES NUTRICIONALES PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO"



CONTENIDOS

1

Preparación alimentaria antes de entrar en acción



Maximiliano Kammerer



2

Más allá de la sed: aporte de nutrientes clave durante el ejercicio.



Pedro García



3

Estrategias de recuperación nutricional para deportistas



Lourdes Mayol



A close-up photograph of two hands shaking in a firm grip. The hand on the left is wearing a light-colored, possibly white, long-sleeved shirt. The hand on the right is wearing a blue denim shirt. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. A solid green horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the text.

Equipo docente

MAXIMILIANO KAMMERER



Sobre mí:

- Nutricionista -Dietista
- MSc. en Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana
- Esp. en Nutrición Humana con énfasis actividad física y deporte
- Educador Físico, Politécnico "Jaime Isaza Cadavid"
- Antropometrista ISAK III

Otras formaciones:

- Universidad CES. Coordinador del Centro de Estudios Avanzados en Cineantropometría
- Universidad CES. Coordinador Maestría en Nutrición Deportiva
- Centro de Medicina del Ejercicio y Rehabilitación Cardíaca REACT. Nutricionista asistencial.
- Indeportes Antioquia. Nutricionista Dietista. 2003 a 2016.
- Universidad de Antioquia. Docente pregrado y posgrado. Asignatura: Nutrición, Alimentación y Deporte. 2002 a 2017
- Universidad Bolivariana. Docente posgrado. Especialización Medicina Deportiva. 2007 a 2015.
- Nutricionista de la delegación del departamento de Antioquia que participó en los Juegos Nacionales 2008, 2012 y 2015
- Nutricionista de la delegación colombiana que participó en Juegos Bolivarianos. Bolivia 2009 y Perú 2013
- Nutricionista de la delegación colombiana que participó en Juegos Suramericanos Medellín (Colombia). 2010
- Nutricionista de la delegación colombiana que participó en Juegos Centroamericanos Puerto Rico 2010 y México 2014



PEDRO GARCÍA



Sobre mí:

- Licenciado en nutrición y dietética - **Universidad Central de Venezuela (UCV).**
- Maestría en educación física, mención Fisiología del Ejercicio – **UPEL IPC- Venezuela.**

Otras formaciones:

- DAsesor Científico del Instituto Gatorade de Ciencias del Deporte (GSSI) para América Latina.
- Profesor de la asignatura de nutrición aplicada al deporte en la escuela de nutrición de la U.C.V.
- Director de la Academia de Cursos en Nutrición Deportiva: Nutletic Academy (nutletic.com)
- Conferencista en más de 100 eventos en 20 países sobre temas relacionados con la Nutrición Deportiva.
- Fundador del servicio de nutrición deportiva de la dirección de medicina y ciencias aplicadas al deporte del Instituto Nacional de Deportes de Venezuela, donde durante 10 años, asesoró a las selecciones nacionales que participaron en el ciclo olímpico.
- Asesor nutricional de corredores y triatletas aficionados y profesionales.
- Fui miembro del equipo universitario de atletismo.
- Actualmente soy aficionado al ciclismo de montaña y las carreras de media distancia con mas de 30 años de experiencia.



LOURDES MAYOL



Sobre mí:

- Director fundador Nutrimotion by Lourdes Mayol
- Scientific Consulting to Latin America Gatorade Sports Science Institute
- Coordinadora de Nutrición Deportiva TriOn3
- Academic Director Federación Mexicana de Nutrición Deportiva, A.C.
- Profesor Universidad Iberoamericana

Otras formaciones:

- International Olympic Committee (IOC) Sports Nutrition Diploma, Sports Nutrition
- Universidad de Costa Rica UCR Master's degree, Human Movement Science
- Universidad Iberoamericana, Ciudad de México Bachelor's degree, Nutrition and Food Science





19 DE JUNIO

WORKSHOP

NUTRICIÓN DEPORTIVA: "DE LA PREPARACIÓN A LA RECUPERACIÓN: CLAVES NUTRICIONALES PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO"

 20:00 hrs (Santiago)

 19:00 hrs (Bogotá)

 18:00 hrs (Ciudad de México)

 3 horas académicas

 Incluye certificado

Con apoyo de: Health and Nutrition y GSSI