



PEPSICO
Health &
Nutrition
Sciences



03 DE JUNIO

WEBINAR

GRATUITO

TRANSMISIÓN:  zoom

**ESTRATEGIAS DE NUTRICIÓN EN FUTBOLISTAS DE ALTO RENDIMIENTO
APLICADAS A PACIENTES ACTIVOS EN LA PRÁCTICA CLÍNICA**

 19:30 hrs (Santiago)  18:30 hrs (Bogotá)

 17:30 hrs (Ciudad de México)

 Enfoque clínico basado en evidencia

 Aplicación práctica para la consulta

Con apoyo de: Health and Nutrition Sciences y GSSI

WEBINAR

ESTRATEGIAS DE NUTRICIÓN EN FUTBOLISTAS DE ALTO RENDIMIENTO APLICADAS A PACIENTES ACTIVOS EN LA PRÁCTICA CLÍNICA

Modalidad: Streaming online

Horario : 19:30 hrs (Santiago de Chile)

Início: 03 junio de 2026

Inscripción: Gratuita

DESCRIPCIÓN

- El presente webinar tiene como propósito fortalecer los conocimientos aplicados en nutrición deportiva, tomando como referencia estrategias utilizadas en futbolistas de alto rendimiento y su aplicabilidad en la optimización del rendimiento físico, la recuperación y la composición corporal en deportistas y personas físicamente activas. A través de tres bloques temáticos, se revisarán fundamentos fisiológicos, metabólicos y prácticos que sustentan intervenciones nutricionales basadas en evidencia científica actual.

WEBINAR

ESTRATEGIAS DE NUTRICIÓN EN FUTBOLISTAS DE ALTO RENDIMIENTO APLICADAS A PACIENTES ACTIVOS EN LA PRÁCTICA CLÍNICA



INSTITUTO
UNIVERSITARIO
VIVE SANO

DESCRIPCIÓN

- El primer eje temático abordará el timing nutricional y el tipo de nutrientes, analizando cuándo priorizar carbohidratos o proteínas según las demandas del entrenamiento, la competencia y la recuperación. Se revisarán los principios de periodización nutricional en deportes de equipo, considerando la disponibilidad energética, la síntesis proteica muscular, la reposición de glucógeno y la optimización de las adaptaciones al entrenamiento. Asimismo, se discutirán estrategias prácticas de distribución de macronutrientes en función de la carga de entrenamiento y los objetivos de rendimiento.
- El segundo eje se centrará en la hidratación estratégica y el equilibrio electrolítico, abordando los determinantes fisiológicos del balance hídrico durante el ejercicio físico y su impacto en el rendimiento deportivo. Se analizarán los mecanismos de regulación de líquidos y electrolitos, las pérdidas asociadas al ejercicio en diferentes condiciones ambientales y las estrategias de hidratación antes, durante y después del entrenamiento o la competencia. Se revisarán recomendaciones basadas en evidencia para optimizar la función neuromuscular, la termorregulación y la prevención de la fatiga asociada a la deshidratación.



WEBINAR

ESTRATEGIAS DE NUTRICIÓN EN FUTBOLISTAS DE ALTO RENDIMIENTO APLICADAS A PACIENTES ACTIVOS EN LA PRÁCTICA CLÍNICA

DESCRIPCIÓN

- El tercer eje desarrollará el concepto de nutrición de precisión en mujeres deportistas, considerando las diferencias fisiológicas y hormonales que influyen en los requerimientos energéticos, de macronutrientes y de hidratación. Se analizarán variables relacionadas con la composición corporal, el metabolismo energético y la regulación hormonal que justifican ajustes específicos en la planificación nutricional femenina, con el objetivo de optimizar el rendimiento deportivo, la recuperación y la salud a largo plazo.
- Esta actividad está dirigida a profesionales de la nutrición, preparadores físicos, entrenadores, estudiantes y profesionales vinculados al área del deporte interesados en actualizar sus conocimientos en estrategias nutricionales aplicadas al alto rendimiento.



Dirigido a:

- Profesionales y estudiantes de último año del área de la nutrición, ciencias del deporte, educación física, entrenamiento deportivo y disciplinas afines, interesados en la aplicación de estrategias de nutrición basadas en evidencia científica para la optimización del rendimiento deportivo.





INSTITUTO
UNIVERSITARIO
VIVE SANO

WEBINAR

ESTRATEGIAS DE NUTRICIÓN EN FUTBOLISTAS DE ALTO RENDIMIENTO APLICADAS A PACIENTES ACTIVOS EN LA PRÁCTICA CLÍNICA

OBJETIVO GENERAL

- Integrar fundamentos avanzados de nutrición deportiva relacionados con timing de nutrientes, hidratación estratégica y nutrición de precisión en mujeres deportistas, con el fin de optimizar el rendimiento físico, la recuperación y la adaptación al entrenamiento.



Objetivos Específicos

- Analizar el impacto del timing nutricional y la distribución de macronutrientes en el rendimiento deportivo, la síntesis proteica muscular y la reposición de glucógeno en deportes de alta exigencia fisiológica.
- Aplicar estrategias de hidratación y reposición de electrolitos que permitan optimizar el balance hídrico, la función neuromuscular y la tolerancia al ejercicio en diferentes contextos deportivos.
- Comprender las diferencias fisiológicas y hormonales en mujeres deportistas que influyen en los requerimientos nutricionales y de hidratación, permitiendo ajustar la planificación nutricional bajo un enfoque de nutrición de precisión.



RESERVA DE PROPIEDAD INTELECTUAL Y DERECHOS DE AUTOR:

El Instituto Universitario Vive Sano se reserva el derecho de propiedad intelectual del contenido de las clases, siendo que una vez finalizado el programa académico, el aula procede a ser archivada si como el material. Es deber del estudiante descargar el material complementario antes de la fecha de cierre definitivo, (pdf y recursos) recordando que las clases en video no está permitida su descarga y mucho menos la reproducción ilegal de la misma.





Conoce a nuestros(as) exponentes

*Las personas que están
detrás de este curso:*



Jair Aburto

Nutricionista

- *Magíster en ciencias de la alimentación y nutrición humana*



Jasser Palacios

Nutricionista

- *Máster en nutrición y metabolismo*



Martha Arango

Nutricionista

- *Asesora GSSI Colombia*



PEPSICO
Health &
Nutrition
Sciences



03 DE JUNIO

WEBINAR

GRATUITO

TRANSMISIÓN:  zoom

**ESTRATEGIAS DE NUTRICIÓN EN FUTBOLISTAS DE ALTO RENDIMIENTO
APLICADAS A PACIENTES ACTIVOS EN LA PRÁCTICA CLÍNICA**

 19:30 hrs (Santiago)  18:30 hrs (Bogotá)

 17:30 hrs (Ciudad de México)

 Enfoque clínico basado en evidencia

 Aplicación práctica para la consulta

Con apoyo de: Health and Nutrition Sciences y GSSI