



El Comité Olímpico Mexicano, y EHD Educación Deportiva,
invitan al

Curso de Nutrición Deportiva y Suplementación en el Entrenamiento

OBJETIVOS DEL CURSO:

- Conocer los tipos de nutrientes más requeridos según el tipo de actividad física
- Conocer y estructurar una guía de alimentación para quienes practican actividad física.
- Identificar los diferentes tipos de suplementos así como su origen y uso.
- Aprender a estructurar una guía de suplementación en base a las necesidades del entrenamiento.

DIRIGIDO A:

- Nutriólogos,
- Asesores Nutricionales
- Estudiantes de Nutrición
- Entrenadores Deportivos
- Instructores de gimnasio
- Deportistas
- Personas interesadas en la Nutrición deportiva y el uso de Suplementos

LUGAR:

Comité Olímpico Mexicano, A.C. ubicado en Avenida del Conscripto y Anillo Periférico S/N, Colonia Lomas de Sotelo, C.P. 11200, Delegación Miguel Hidalgo, Ciudad de México. (Aulas del Centro de Capacitación del CDOM)

FECHA:

4 Y 5 DE MARZO, 2017

HORARIOS:

09:00 - 18:00



FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:

01 DE MARZO, 2017

TEMARIO

1. Introducción a la suplementación y ayudas ergogénicas

- a. Suplementos y complementos
- b. Proteínas
 - i. Funciones de las proteínas
 - ii. Composición de las proteínas
 - 1. Aminoácidos
 - a. Esenciales
 - b. No esenciales
 - iii. Tipos de proteínas

2. Suplementos según objetivos

- a. Lipotrópicos y Termogénicos
 - i. L-carnitina
 - ii. CLA
- b. Fuerza e hipertrofia muscular
 - i. Proteínas
 - ii. BCAA's
 - iii. L-glutamina
 - iv. Óxido nítrico
 - v. Creatina
- c. Antienvjecimiento y bienestar
 - i. Glucosamina
 - ii. Omegas
 - iii. Antioxidantes
- d. Otros
 - i. Cafeína
 - ii. Cetonas de frambuesa
 - iii. Termogénicos
 - iv. Cromo
 - v. Efedra

3. Guía rápida de suplementación

4. Somatotipos y recomendaciones de suplementos

5. Lectura de etiquetas de suplementos deportivos



Al finalizar el Curso se entregará un Certificado de Participación por parte del COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO y EHD EDUCACIÓN DEPORTIVA, por lo que se deberá cumplir con el 100% de las asistencias.

INFORMES E INSCRIPCIONES:

Coordinación de Capacitación y Proyectos Especiales del Comité Olímpico Mexicano, A.C. ubicado en Avenida del Conscripto y Anillo Periférico S/N, Colonia Lomas de Sotelo, C.P. 11200, Delegación Miguel Hidalgo, Ciudad de México, con atención de la Srita. Paola Bárcena Lozano al teléfono: (01 55) 2122 0200 extensión 1333 o al correo electrónico cursos@com.org.mx

EHD Educación Deportiva, ubicado en Cerro de las Torres No. 6 esq. Calzada de Tlalpan, Col. Campestre Churubusco Delegación Tlalpan, C.P. 04200, Ciudad de México, teléfono: 56891615 ext.101, 56893053 ó (04455) 4591 7111 www.facebook.com/ehd.deportiva

REQUISITOS QUE DEBEN CUBRIR LOS INTERESADOS:

- Presentar solicitud de inscripción al Curso, la cual deberá enviarse por correo electrónico a la dirección cursos@com.org.mx
- Cuota de recuperación: \$2,350.00 (DOS MIL TRESCIENTOS CINCUENTA PESOS 00/100 M.N.)

Deberá abonarse en:

Banco: Banamex

Número de cuenta: 7008 6469039

CLABE INTERBANCARIA: 002180700864690395

Nombre: **COMITÉ OLÍMPICO MEXICANO A.C.**

El comprobante de pago deberá enviarse por correo electrónico a cursos@com.org.mx, se debe confirmar al teléfono (01 55) 2122 0200 extensión 1333.

- **El original del comprobante de pago deberá entregarse al inicio del curso.**



PROMOCIONES

- INSCRIPCIONES ANTES DEL 15 DE FEBRERO 10% (2,350 - 10% = 2,115)
- INSCRIPCIONES ANTES DEL 22 DE FEBRERO 5% (2,350 - 5% = 2,233)
- FEDERACIONES E INSTITUTOS DEL DEPORTE 15%* (2,350 - 15% = 1,998)
- ALUMNOS EHD 15%*
- GRUPOS DE 5 PERSONAS 10%* (2,350 - 10% = 2,385 c/u)

* Para aplicar al descuento de Federaciones e Institutos del Deporte es necesario que su identificación esté vigente y con fotografía, en caso de no contar con ella se deberá enviar una carta membretada y firmada del responsable de su área, y deberá ser entregada en original primer día del Curso

* **Para poder acceder a la promoción se deberá realizar el pago en una sola exhibición.**

Solo aplica una promoción por persona ó grupo.

SE DEBERÁ DEPOSITAR LA CANTIDAD YA CON EL DESCUENTO APLICADO



PONENTE

ZAYRA ELIZABETH BENITEZ VELASCO

Licenciada en Nutrición (Ced prof 09252330).

PERFIL

Nutrióloga con experiencia en el ámbito deportivo, realizando evaluaciones antropométricas, por medio de la utilización de equipos de antropometría, impedancia bioeléctrica para la obtención de composición corporal y somatotipo.

Licenciada en nutrición por la universidad del estado de México (UAEmex Amecameca).

Pasante de la Maestría en Nutrición Deportiva, en la Escuela de Estudios Universitarios del Real Madrid (EERM), la Universidad de Valle de México (UVM) y la Universidad Europea de Madrid (UEM).

Orientación alimentaria a las diferentes disciplinas y elaboraciones de planes de alimentación al equipo de polo acuático, luchas asociadas, nado sincronizado, gimnasia artística varonil, handball, gimnasia rítmica y equestre.

HISTORIA LABORAL

Junio 2015

Prestadora de Servicios Profesionales para la atención nutricional a los atletas nacionales de alto rendimiento y elite en la Comisión Nacional de Educación Física y Deporte (CONADE).

Julio 2015

Prestadora de Servicios Profesionales para la atención nutricional a socios en The Reforma Athletic Club.

Enero 2012 a Febrero 2015

Prestadora de servicios profesionales para la atención nutricional a los atletas nacionales en el Centro Nacional De Desarrollo de Talentos deportivos y Alto Rendimiento / Comisión Nacional de Educación Física y Deporte (CNAR/CONADE).

Septiembre 2011 enero 2012

Nutrióloga en Nutrisa S.A. de C.V.

Agosto 2010 - Agosto 2011

Servicio Social Comisión Nacional de Educación Física y Deporte.

Febrero a Junio 2006

Prácticas profesionales CETIS No.10.



Abril a Octubre 2005

Servicio Social Instituto Nacional de Perinatología.

Enero 2005

Prácticas realizadas en el Hospital General de Balbuena

Agosto 2004

Prácticas realizadas en la guardería del IMSS G0039 Iztacalco

CONFERENCIAS IMPARTIDAS

Marzo 2012

Utilización del sistema de equivalentes a entrenadores personales para GNP Seguros.

Septiembre 2011

Cálculo de requerimientos energéticos en deportistas; en la Confederación Deportiva Mexicana

ESTUDIOS

2012 a 2015

Maestría en Nutrición Deportiva Universidad del Valle de México Campus Santa Fe formando parte de la Escuela de Estudios Universitarios Real Madrid.

2006 a 2010

Licenciatura en Nutrición en la Universidad del Estado de México Centro Universitario UAEM Amecameca.

2002 a 2005

Carrera técnica en dietista Centro de Estudios Tecnológicos Industriales y de Servicios No. 10

PUBLICACIONES

2013-2014

Tesis para obtener el título de Licenciado en Nutrición que lleva por nombre: *Comparación de la alimentación, somatotipo y composición corporal en mujeres gimnastas de la modalidad rítmica y artística a partir de expedientes en el CNAR (2001-2011).*

CURSOS ESPECIALES.

Octubre 2014

Modulo internacional en nutrición deportiva y entrenamiento.
Escuela universitaria real Madrid universidad europea.

Marzo 2006

Asistencia a la 2º jornada de nutrición, obesidad en el paciente pediátrico



PARTICIPACIONES

Marzo 2014

Asistencia a Vuelta México Telmex como nutrióloga encargada de portar la mejor alimentación posible a los atletas asistentes.

Marzo 2012

Asistencia a Vuelta México Telmex como nutrióloga encargada de portar la mejor alimentación posible a los atletas asistentes.

Octubre 2009

Apoyo voluntario en 17° caminata nacional del paciente diabético y 3° del hipertenso

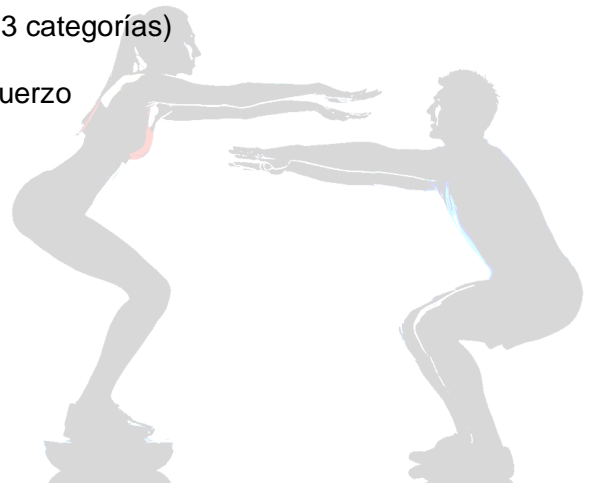
APTITUDES Y CONOCIMIENTOS.

Conocimiento y práctica diaria de ISAK I.

Utilización de bioimpedancia eléctrica, Somatotipo (13 categorías)

Composición corporal

Conocimiento sobre pruebas morfo funcionales o esfuerzo





PLANILLA DE INSCRIPCIÓN

Curso de Nutrición Deportiva y Suplementación en el Entrenamiento

4, 5 de Marzo, 2017

Fecha: / / 2016

Sexo	*Apellido (s):	*Nombre (s):
M F		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	*Fecha de Nacimiento:	Lugar de Nacimiento:

*Dirección completa:		
*E-mail:	Tel. domicilio:	*Celular:

*FORMACIÓN ACADÉMICA:

Grado máximo de estudios:

*EXPERIENCIA PROFESIONAL

Años:	Función:

NOMBRE Y FIRMA CURSANTE

* Campos obligatorios

El formulario de inscripción deberá enviarse al siguiente correo electrónico: cursos@com.org.mx