

CURSO ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO: BASES PRÁCTICAS PARA ENTRENADORES

OBJETIVO GENERAL

Comprender los principios fundamentales de la alimentación orientada al rendimiento deportivo, explicando cómo los nutrientes y la hidratación influyen en la disponibilidad de energía, la percepción del esfuerzo y los procesos de recuperación.



PRESENCIAL



**CUPO
LIMITADO**

◆ IMPARTIDO POR

Mtra. Miriam Jeanette Ruiz Morales.

◆ TEMAS

- Factores nutricionales que explican las limitaciones del rendimiento físico.
- Descripción de una rutina alimentaria adecuada para la práctica deportiva.
- Interpretación de la secuencia nutricional previa, durante y posterior a la actividad deportiva.
- Descripción de la hidratación funcional en escenarios deportivos reales.
- Caracterización de la vigilancia práctica del estado nutricional del deportista.

◆ DIRIGIDO A

Entrenadores, preparadores físicos y deportistas interesados en el tema.

◆ FECHAS

7, 9, 14, 16 y 21 de abril de 2026.

◆ DÍAS Y HORARIOS DE IMPARTICIÓN

Martes y jueves de 10:00 a 14:00 horas.

◆ LUGAR

Centro de Estudios del Deporte.

◆ DURACIÓN

20 horas.

◆ REGISTRO

<https://deporte.unam.mx/ced/cursostalleres.php>

◆ FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN

Lunes **6 de abril** de 2026.

◆ REQUISITOS DE DOCUMENTOS

- Comprobante de estudios con nivel mínimo de bachillerato y/o equivalente.
- CURP.
- Identificación oficial con fotografía vigente.

◆ COSTOS

- **Alumnos vigentes:** \$500.00 (quinientos pesos 00/100 M.N.).
- **Académicos, trabajadores y ex-alumnos:** \$1,000.00 (mil pesos 00/100 M.N.).
- **Externos:** \$1,500.00 (mil quinientos pesos 00/100 M.N.).

◆ INFORMES

ced@deporte.unam.mx

#SOYDEPORTEUNAM



REDEC UNAM

Curso de certificación avalado para acreditar el proceso de inscripción a la Olimpiada y Paralimpiada CONADE 2026. En la Plataforma Tecnológica del Sistema Nacional de Competencias (PASINAC).