



Secretaría de Servicio y Atención a la Comunidad Universitaria

Dirección General del Deporte Universitario

DGDU

CICLO DE CONFERENCIAS

PANORAMA NUTRICIONAL POR TIPOS DE DEPORTE: ENFOQUES ALIMENTARIOS EN LAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS



**SIN COSTO
CUPO LIMITADO**

EN LÍNEA

OBJETIVO GENERAL

Conocer las bases de la nutrición en diferentes disciplinas deportivas, identificando las necesidades alimentarias específicas que cada tipo de deporte requiere para apoyar el rendimiento y la recuperación.

IMPARTIDO POR

Mtra. Miriam Jeanette Ruiz Morales.

TEMAS

- Nutrición en deportes de resistencia.
- Estrategias nutricionales en deportes de fuerza.
- Alimentación funcional en deporte por equipos.
- Recomendaciones nutricionales para deportes con categoría de peso controlado.
- Nutrición en deportes de montaña, altura y expedición.

DIRIGIDO A

Estudiantes, entrenadores y público interesado en el tema.

FECHAS

10 y 24 de octubre

7 y 21 de noviembre

5 de diciembre de 2025.

DÍAS Y HORARIOS DE IMPARTICIÓN

Conferencias quincenales en viernes de **11:00 a 13:00** horas.

PLATAFORMA

Zoom.

DURACIÓN

10 horas.

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN

8 de octubre de 2025.

REGISTRO

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

INFORMES

ced@deporte.unam.mx

#SOYDEPORTEUNAM

