

TALLER

TU CUERPO EN BALANCE: PESO CORPORAL Y NUTRICIÓN ACTUALIZADA PARA ENTRENAR



OBJETIVO GENERAL

Conocer los principios actualizados de nutrición para el control del peso corporal en personas que realizan ejercicio físico, considerando horarios de comida, selección de nutrientes post-entreno, balance hidroelectrolítico, ajuste semanal de porciones y errores frecuentes.



PRESENCIAL



**CUPO
LIMITADO**

◆ IMPARTIDO POR

Mtra. Miriam Jeanette Ruiz Morales

◆ TEMAS

- Crononutrición y peso corporal: el impacto del horario de ingesta.
- Distribución de proteínas post-entreno: repercusión en la composición corporal.
- Balance hidroelectrolítico: rol del magnesio y potasio en el peso corporal.
- Periodización nutricional semanal: ajuste de carbohidratos según la carga de entrenamiento.
- Errores vigentes en nutrición deportiva que afectan la composición corporal.

◆ DIRIGIDO A

Entrenadores, preparadores físicos y deportistas interesados en el tema.

◆ FECHAS

Del **29** de **mayo** al **26** de **junio** de 2026.

◆ DÍAS Y HORARIOS DE IMPARTICIÓN

Viernes de las 10:00 a las 14:00 horas.

◆ SEDE

Centro de Estudios del Deporte.

◆ DURACIÓN

20 horas.

◆ FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN

28 de **mayo** de 2026.

◆ REGISTRO

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

◆ 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



55 años de excelencia en
Educación Continua
1971-2026