ANÁHUAC MAYAB
Educación Continua

CURSO EN

Nutrición para el Atleta Híbrido: Estrategias de Alimentación y Suplementación en Hyrox

A DISTANCIA Sesiones sincrónicas en vivo, no incluye grabaciones



Convierte la alimentación en parte de la estrategia deportiva

¿POR QUÉ ESTUDIAR ESTE PROGRAMA?

Aprende con un enfoque basado en evidencia científica y casos prácticos que integra herramientas de cálculo, protocolos de nutrición deportiva y situaciones reales de competencia. Lleva los conocimientos adquiridos a distintos niveles de participación en Hyrox, desde deportistas recreativos hasta quienes buscan mejorar sus marcas personales.

OBJETIVO DEL PROGRAMA

Aprenderás a evaluar las demandas nutricionales del entrenamiento híbrido y aplicar estrategias de alimentación, hidratación y suplementación que favorezcan la composición corporal, la adaptación al entrenamiento de fuerza y resistencia y el desempeño en competencias como Hyrox.

¿Para quién es este programa?

Dirigido a:

- Nutriólogos y estudiantes de ciencias de la salud
- Entrenadores personales y preparadores físicos
- Médicos del deporte
- Atletas y practicantes de Hyrox
- Personas interesadas en el entrenamiento funcional, el fitness y los deportes de alta intensidad



Competencias a desarrollar

- Capacidad para adaptar recomendaciones nutricionales a las exigencias del entrenamiento híbrido
- Habilidad para establecer estrategias individualizadas de hidratación y alimentación
- Criterio para orientar decisiones de suplementación basadas en evidencia científica
- Capacidad para planificar la preparación nutricional y recuperación en competencias deportivas

DATOS CLAVE

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

MODALIDAD
A distancia
Sesiones sincrónicas en vivo, no incluye grabaciones

NIVEL
Introductorio

DURACIÓN
24 horas
• 6 fines de semana | 6 módulos

HORARIOS
Sábados de 9:00 a 13:00 h

FECHA DE INICIO
16 de enero

FECHA DE TÉRMINO
6 de marzo

INVERSIÓN
Inscripción: **$2,900 MXN**

Colegiaturas: 2 pagos de **$2,900 MXN**

MÓDULO 1

Fisiología del atleta híbrido y demandas de Hyrox

1.1. Análisis de las demandas energéticas en Hyrox (carrera + 8 estaciones de fuerza)

1.2. Interferencia celular en entrenamiento concurrente (AMPK vs. mTOR) y fatiga

1.3. Evaluación antropométrica y estimación del gasto energético total (GET)

MÓDULO 2

Macronutrimentos y periodización nutricional

2.1. Requerimientos proteicos, síntesis de proteína muscular (MPS) y distribución diaria

2.2. Hidratos de carbono como combustible principal en alta intensidad e índice/carga glucémica

2.3. Grasas, flexibilidad metabólica y estrategias de periodización (Train Low / Compete High)

MÓDULO 3

Hidratación, electrólitos y gestión del sudor

3.1. Fisiología de la termorregulación en eventos indoor de alta intensidad

3.2. Balance hídrico, sodio y prevención de la hiponatremia y calambres

3.3. Medición de la tasa de sudoración y formulación de bebidas de reposición

MÓDULO 4

Suplementación ergogénica en Hyrox

4.1. Suplementación para potencia y amortiguación de acidosis (creatina, beta-alanina, bicarbonato)

4.2. Estimulantes y vasodilatadores (cafeína y nitratos/jugo de remolacha)

4.3. Hidratos de carbono líquidos/geles, entrenamiento del sistema digestivo (gut training) y manejo de molestias gastrointestinales

MÓDULO 5

Estrategia nutricional para la semana de competencia

5.1. Protocolos modernos de supercompensación de glucógeno (carbo-loading) y dieta baja en residuos

5.2. Nutrición y gestión hídrica/sódica en las 24–48 horas previas al evento

5.3. Protocolo del día de la carrera: timing de la última comida sólida, líquidos y suplementación precompetencia

MÓDULO 6

Nutrición intra-carrera, recuperación y casos prácticos

6.1. Estrategia táctica de aportes en la ROXZONE (geles, gomitas y fluidos)

6.2. Protocolos de recuperación postcompetencia (rehidratar, reponer, reparar)

6.3. Taller integrador de casos clínicos/ deportivos reales y diseño de planes personalizados



MTRA.

Yaresmi Moreno Domínguez

Maestra en Entrenamiento y Nutrición Deportiva por la Escuela Universitaria Real Madrid, licenciada en Nutrición por la Universidad Anáhuac Mayab, con especialidad en Ciencias de la Actividad Física por la Universidad Modelo y certificación internacional ISAK Nivel 2 en antropometría.

Desde 2021, se desempeña como nutrióloga del club profesional Venados FC, donde desarrolla estrategias de alimentación, suplementación e hidratación para el primer equipo y fuerzas básicas. Fue gimnasta rítmica de alto rendimiento durante más de 15 años y seleccionada universitaria de la Universidad Anáhuac Mayab.

Es fundadora de De tu Tierra, espacio que integra la consulta nutricional y productos saludables. Cuenta con ocho años de experiencia como entrenadora de gimnasia rítmica y es coach de entrenamiento funcional, sculpt y barre. Reside entre Mérida y Madrid, y ofrece consulta nutricional presencial y en línea.

SOBRE LA UNIVERSIDAD ANÁHUAC MAYAB

MÁS DE 40 AÑOS FORMANDO LÍDERES EN EL SURESTE.

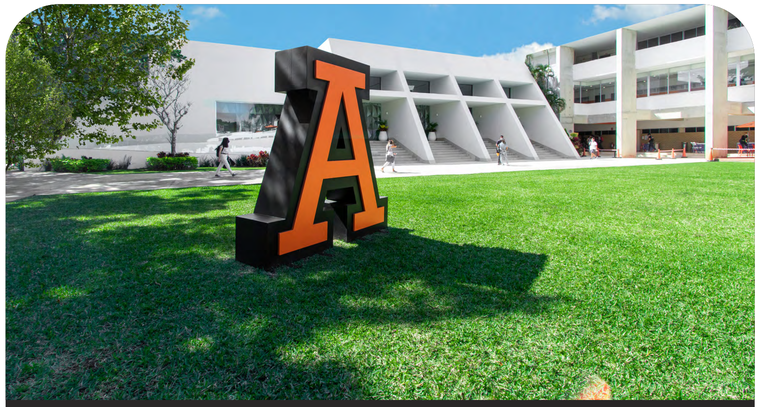
Una institución con vocación de excelencia, acreditaciones internacionales y una comunidad que impulsa el desarrollo profesional y humano de cada alumno.

En la **Universidad Anáhuac Mayab** hemos trabajado de manera constante para ofrecer los mejores programas educativos en la región, diseñando contenidos que responden a las demandas actuales de nuestra sociedad.

Nuestros programas integran conocimientos técnicos especializados con el desarrollo de habilidades de liderazgo, comunicación y trabajo en equipo, asegurando que cada egresado cuente con herramientas de alto valor y conexiones que impulsarán su crecimiento.

Miembros de: universia · RECLA Red de Educación Continua de Latinoamérica y Europa · edX

Acreditados por: FIMPES



Comunidad de impacto

Claustro académico con experiencia real en la industria y una red de egresados con presencia nacional e internacional.

Formación integral

Programas diseñados para desarrollar profesionales con visión estratégica, valores sólidos y habilidades para transformar su entorno.

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

01 **Entra a nuestra página**

merida.anahuac.mx/educacion-continua

02 **Encuentra el programa de tu preferencia**

Ubica y da clic al botón “Solicitar información”

03 **Llena el formulario de contacto**

Encuéntralo al final de la página del programa.

04 **Espera tu correo de confirmación**

Recibirás un mail con los pasos para completar tu inscripción. Síguelos y confirma tu lugar.

ANÁHUAC MAYAB
Educación Continua

CONTACTO

Continúa tu crecimiento profesional



TU ASESOR

GENESIS UICAB

TEL **(999) 942 48 00** Ext. 1623

MAIL **genesis.uicab@anahuac.mx**

WEB **merida.anahuac.mx/educacion-continua**