



## LA CIENCIA DETRÁS DEL IRONMAN

Hotel Presidente, Cozumel, Quintana Roo  
28-29 de noviembre

### Programa Final

Viernes 28 de noviembre de 2014				
Hora	Conferencia	Ponente	Institución	País
7:00 – 8:30	REGISTRO			
8:30 - 9:00	INAUGURACIÓN			
9:00 - 9:45	Manejo del riesgo del uso de suplementos	Ron Maughan, Ph.D.	Comisión Médica y Director del Diplomado en Nutrición Deportiva del Comité Olímpico Internacional	Reino Unido
9:45 - 10:30	Soluciones personalizadas para prevenir el malestar gastrointestinal en deportes de resistencia	Matthew Pahnke, Ph.D.	Científico Principal GSSI y triatleta Ironman	EUA
10:30 - 11:15	Cafeína y rendimiento en el ejercicio de resistencia	Lourdes Mayol, M.Sc.	Asesora Científica del GSSI y Secretaría de la FMND	México
11:15 - 11:45	Sesión de preguntas y respuestas			
11:45-12:15	RECESO			
12:15-13:00	Nitrato de la dieta y rendimiento en atletas de resistencia	Beatriz Boulosa, M.C.	Nutrióloga de la FEMEXFUT y Presidenta de la FMND	México
13:00-13:45	Guías de consumo de carbohidratos durante el ejercicio prolongado	Asker Jeukendrup, Ph.D.	Director Global GSSI y Triatleta Ironman	Reino Unido
13:45-14:15	Sesión de preguntas y respuestas			

Sábado 29 de noviembre de 2014

Hora	Conferencia	Ponente	Institución	País
9:00 - 9:45	Desórdenes alimentarios en atletas de resistencia	Christina Scribner, MS, RD, CSSD	Universidad del Estado de Arizona	EUA
9:45 - 10:30	Tendencias de entrenamiento en triatlón	Javier Mon, Ph.D.	Asesor Técnico FMTRI	
10:30 - 11:15	Pérdida y reposición de agua y electrolitos en el ejercicio de resistencia	Susan Shirreffs, Ph.D.	Científica Principal GSK	Reino Unido
11:15 - 11:45	RECESO			
11:45- 12:30	Control de peso en el atleta de resistencia: Equilibrando el rendimiento con la salud	Melinda Manore	Universidad del Estado de Oregon y Miembro de la Mesa Directiva de PINES	EUA
12:30-13:00	Sesión de preguntas y respuestas			
13:00-14:15	Mesa Redonda: Estrategias nutricionales para el Ironman	Aurora León, M.Sc. Lic. Margarita Posada Lic. Nelly Becerra  Alan Villanueva Francisco Serrano Brooke Brown	Vicepresidenta FMND  Tesorera FMND Entrenadora de triatlón y triatleta Ironman  Triatleta Triatleta Triatleta	México
14:15-14:30	CLAUSURA			