



# CONSULTA PROFESIONAL DE NUTRICION Y ENTRENAMIENTO CON PESAS



EVALUACION DE COMPOSICIÓN  
CORPORAL Y DEL  
ESTADO NUTRICIO



PLAN DE ALIMENTACIÓN



HIDRATACIÓN DEPORTIVA



SUPLEMENTACIÓN  
COMPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL



PLAN DE ENTRENAMIENTO



ENTRENAMIENTOS  
PERSONALIZADOS



(55) 27-27-22-64



296 113 6121



IAEPPS

[www.iaepps.com](http://www.iaepps.com)

## CONSULTA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO DE FUERZA CON PESAS

### Objetivo General:

- El paciente recibirá prevención y promoción de salud, por medio de una adecuada, completa e individualizada atención en nutrición deportiva profesional, a modo de poder aumentar su rendimiento deportivo, manteniendo salud y generando cambios favorables en la composición corporal.

### Objetivo Específico:

- El consultante recibirá información nutricional deportiva como parte de la prevención y promoción de salud, por medio de información basada en evidencia científica arbitrada, a través de infografías y comunicación escrita, con el propósito de fomentar educación en salud y una adecuada toma de decisiones en cuanto a su salud y rendimiento deportivo.

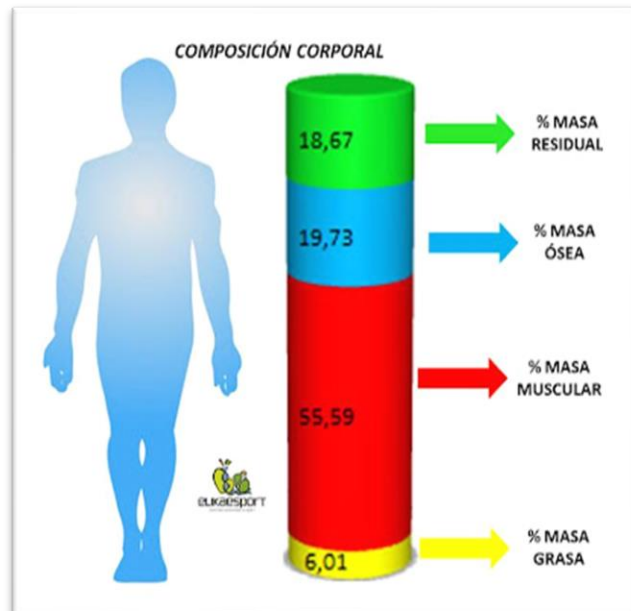
### Objetivo Específico:

- El asesorado recibirá un adecuado plan de alimentación individualizado junto con recomendaciones nutricionales, plan de hidratación deportiva y recomendaciones certeras sobre suplementación nutricional deportiva, con el objetivo de mejorar de manera favorable y deseable su composición corporal, para aumentar así su rendimiento deportivo.

# ¿QUÉ INCLUYE LA CONSULTA NUTRICIONAL PROFESIONAL?

EVALUACIÓN

ANTROPOMETRICA

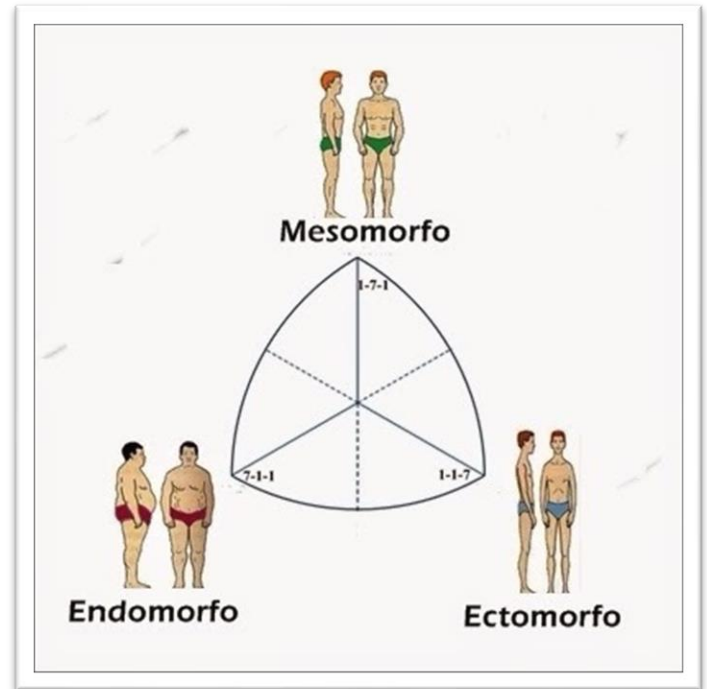


## RESULTADOS DE COMPOSICIÓN CORPORAL

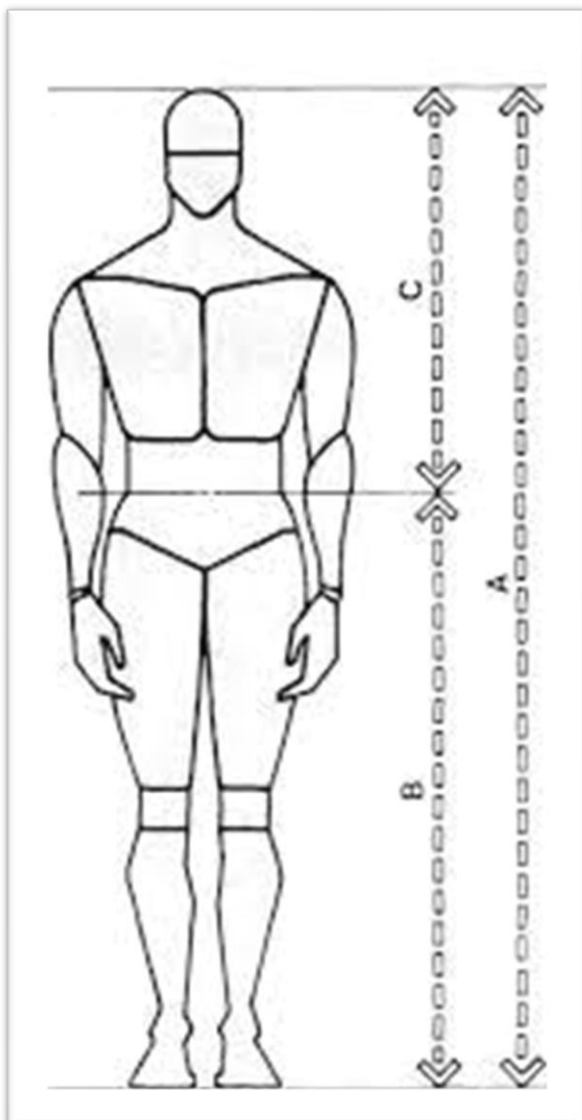
- ✓ **Porcentaje de masa grasa**  
(General y por segmentos)  
(Brazos, tórax, muslos y piernas)
- ✓ **Porcentaje de masa muscular**  
(General y por segmentos)  
(Brazos, tórax, muslos y piernas)
- ✓ **Porcentaje de masa ósea**
- ✓ **Porcentaje de masa residual**

## SOMATOTIPO

- ✓ SOMATOTIPO
- ✓ SOMATOCARTA



- ✓ Riesgo cardiovascular
- ✓ Complexión



## PROPORCIONALIDAD

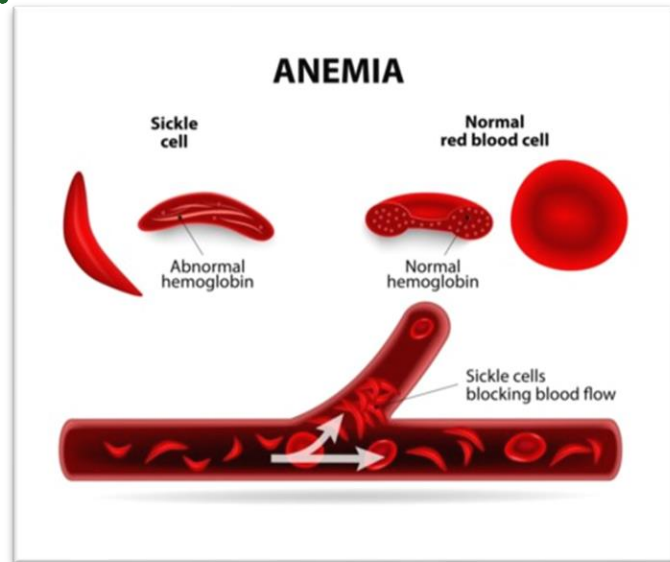
- ✓ **Miembros Superiores**  
(Largos, medios o cortos)
- ✓ **Miembros Inferiores**  
(Largos, medios o cortos)
- ✓ **Tronco**  
(Largo, medio o corto)
- ✓ **Hombros**  
(Anchos, medios o estrechos)





## BIOQUIMICA

- ✓ Identificar consumo excesivo, adecuado o insuficiente de proteínas



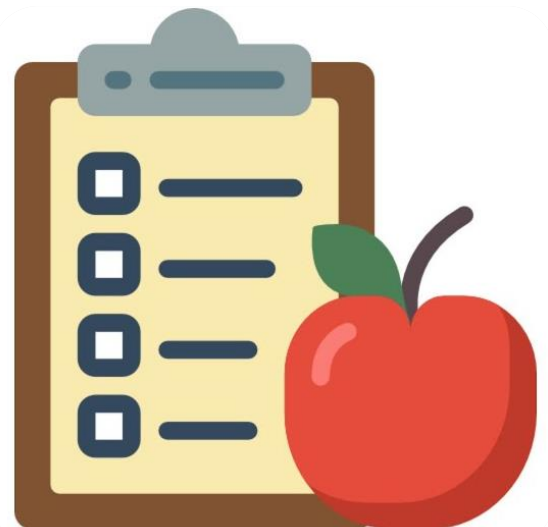
## CLÍNICA

- ✓ Identificar posibles deficiencias nutrimentales



## DIETETICO

- ✓ Analizar dieta habitual





## DIAGNÓSTICO

Se realiza un diagnóstico nutricional profesional



## INTERVENCIÓN

✓ Dos Ejemplos de Menú

### DESAYUNO

#### MOLLETES CON POLLO Y PICO DE GALLO

-1 pieza de pan bolillo cortado a la mitad O 2 pzas de pan integral.

-1/2 pieza de aguacate untado.

-60 g de pechuga de pollo desmenuzado u 80 g de queso panela cortado en rebanadas.

-Pico de gallo al gusto (jitomate, cebolla, chile opcional y nopales).



### COLACIÓN MATUTINA

#### GAZPACHO DE PIÑA

-1/4 de taza de jicama picada + 1 pieza de naranja + 1/2 taza de pepino y 1/2 taza de piña.

-Cortar finamente la piña, jicama y pepino, y añadir el jugo de la naranja + chile Tajin en polvo al gusto. Dejar refrigerar por 20 minutos.

### COMIDA

#### ENFRUJOLADAS DE POLLO

-2/3 piezas de aguacate + 1/4 de cebolla morada + 1/2 pieza de jitomate.

-1/2 taza de frijoles cocidos.

-2 tortillas de maíz rellenas con 120 g de pechuga de pollo desmenuzado.

-40 g de queso panela desmoronado.



### COLACIÓN VESPERTINA

#### MUG CAKE DE PLÁTANO

-1/3 de taza de avena + 1/2 pieza de plátano.

-1 cda de leche light o vegetal + Stevia o splenda.

-Mezclar todos los ingredientes y engrasar 1 taza para evitar que se pegue.

-Calentar en microondas durante 1 minuto y medio.



### CENA

#### PECHUGA DE POLLO CON CHAMPIÑONES Y CALABACITAS

-1 cda de aceite de oliva + 1/2 pieza de calabacita cortada en cubitos + 1/2 taza de champiñones + Para complementar 1 cda de salsa inglesa.

-90 g de pechuga de pollo.

-4 piezas de tostadas homeadas de Sanissimo.



## ✓ Recomendaciones Nutricionales Individuales

### ✓ Alimentos Funcionales y su descripción



## ✓ Hidratación Deportiva

### Hidratación Deportiva

Momento de Ingestión	Tipo de Bebida	Cantidad	Lapso
Durante el día	H2O	3.0 litros al día	
Pre entreno	H2O	380 – 530 ml	Durante 3 horas antes de entrenar
Peri entreno	H2O	230 – 380 ml ½ a 1 vaso cada 20 minutos	Por hora
Post entreno	H2O	150 % pérdida de peso	Se realizará prueba de taza de sudoración

## ✓ Suplementación Nutricional Deportiva

### Suplementación y Complementación Nutricional Deportiva

Suplemento	Marca	Cantidad	Tiempo de Ingestión
Ácido fólico	F. Similares	400 mcg	Antes de dormir
Simi Probióticos Con Soya	F. Similares	1 sobre	Al despertar
Vitamina C	Indistinto	1 gramo	Antes de dormir
Creatina	Indistinto	5 g	Después de entrenar

\*El ácido fólico ayuda a regular la expresión genética, evitando enfermedades.

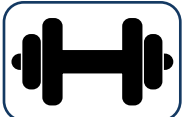
\*Los probióticos desarrollan microbiota intestinal (flora intestinal), que protege contra diabetes, obesidad y depresión.


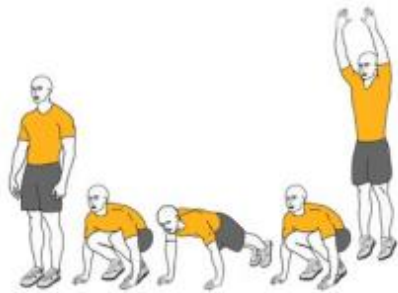
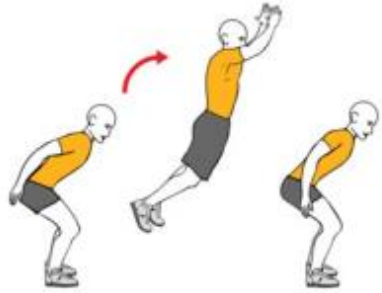



\*La vitamina C ayuda a prevenir gripa viral, y ayuda a generar colágeno.



# ¿QUÉ INCLUYE LA CONSULTA DE ENTRENAMIENTO?

- Plan de Entrenamiento con Pesas con imágenes



<p><b>Media sentadilla</b></p>  <p>1 Series 10 reps CALENTAMIENTO</p>	<p><b>Burpee</b></p>  <p>1 Series 12 reps CALENTAMIENTO</p>	<p><b>Salto adelante a pies juntos</b></p>  <p>3 Series 15 reps 120 seg desc Ejercicio 1</p>
<p><b>Media sentadilla y salto vertical con manos en la nuca</b></p>  <p>3 Series 15 reps 120 seg desc Ejercicio 2</p>	<p><b>Zancada</b></p>  <p>3 Series 20 reps 120 seg desc Ejercicio 3 / 25 por extremidad</p>	<p><b>Mountain climber</b></p>  <p>3 Series 30 reps 60 seg desc Ejercicio 4 / 30 por extremidad</p>



# COSTOS

## ➤ Consulta Profesional Nutrición

**\$600.00**

## ➤ Consulta Profesional Entrenamiento

**\$350.00**

## ➤ Consulta Profesional Nutrición y Entrenamiento

**\$800.00**

### **Envío del pago:**

**Número de Cuenta: 5579 0900 4101 0993**

**Clabe Interbancaria: 01 4180 2601 9649 2184**

**Banco: Santander**

**Tarjeta: De débito**

**Nombre: Mario Acevedo Mora**



# PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

1. Enviar comprobante de pago a: [iaeppsnutricion@gmail.com](mailto:iaeppsnutricion@gmail.com)
2. Esperar comprobante de pago, confirmación y envío de registro e Historia Clínica
3. Llenar con honestidad la Historia Clínico Nutricional
4. Enviar la Historia Clínico Nutricional
5. Esperar 1 a 5 días hábiles para recibir el plan integral
6. Recibir constante seguimiento nutricional

Como parte del aviso de privacidad, todos los datos proporcionados quedan en confidencialidad, cumpliendo con el artículo 4, fracción II de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Se pueden emitir facturas por las consultas profesionales.



**M.N.D. Mario Acevedo Mora**

Director General de IAEPPS S.C.

Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva

Docente Académico y Coautor de Investigación Científica

Ced. Prof. 11772919 y 12010330

Facebook/iaepps