

## **MSc. MARGARITA POSADA FALOMIR N.C.**

**Celular:** 52) 333-440-2599

**Email:** info@margaritaposada.com

**Fecha de Nacimiento:** 9 mayo 1969

www.margaritaposada.com

FB /equilibrate/Margarita Posada

Instagram @nutr.margaritaposada



## **ESTUDIOS**

**Maestría en Nutrición Deportiva “MSc Sports Nutrition” Universidad de Stirling**  
Escocia, Reino Unido Julio 2017.

### **Antropometrista Nivel 3 ISAK**

Buenos Aires, Argentina 2012.

### **Especialidad en Nutrición Deportiva del Comité Olímpico Internacional COI**

Lausanne, Suiza Abril 2015.

### **Licenciatura en Nutrición y Ciencias de los Alimentos**

Universidad Iberoamericana México, DF Noviembre 1992.

### **Rotación especializada en Nutrición Clínica**

Methodist Hospital, Houston TX. Junio 1993.

### **Nutrióloga Certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos**

CDMEX, 2001.

## **EXPERIENCIA PROFESIONAL RECIENTE**

- **CONSULTORIA EN NUTRICION DEPORTIVA MARGARITA POSADA NUTRICION Y DEPORTE**  
(Del 2009 a la fecha)  
Consultoría individualizada, Clubes de futbol, Instituciones deportivas.  
Cursos y talleres diversos temas de Nutrición Deportiva
- **CLUB DEPORTIVO GUADALAJARA S.A. DE C.V. “CHIVAS “**  
Creación, gestión y dirección del Departamento de Nutrición Deportiva (Nov 2008 –  
Feb 2018).  
Primera División, Fuerzas Básicas, Escuelas de Fútbol.
- **CLINICA MEDYARTHROS** Medicina Deportiva y Artroscopia (Del 2011 a la fecha).

Directora de la Clínica de Nutrición Deportiva.

- **FEDERACION MEXICANA DE NUTRICION DEPORTIVA**  
Socia fundadora, Directora Administrativa y de Asociaciones estatales (De 2012 a la fecha).
- **CLUB FUTBOL REBOCEROS DE LA PIEDAD**  
Consultoría Nutrición Deportiva; La Piedad, Michoacán (Marzo-a la fecha 2018).

## **ACTIVIDADES ACADEMICAS RECIENTES**

### **2018**

- Catedática de la Maestría en Nutrición Deportiva versión en línea de la Universidad Mariano Gálvez, Guatemala. Julio 2018.
- Jornadas Nutrinfo, Buenos Aires, Argentina “Claves para el diseño y la gestión de un departamento de nutrición deportiva exitoso en un club de fútbol profesional”. Junio 2018.
- Jornadas Nutrinfo, Buenos Aires, Argentina “Consideraciones nutricionales durante las lesiones deportivas”. Junio 2018.
- Congreso Internacional ISAK Chile 2018 “ Cambios en la composición corporal después de una dieta alta en proteína en personas físicamente activas y deportistas post quirúrgicos de ligamento cruzado anterior” Santiago de Chile Junio 2018.
- Primera Certificación ISAK nivel 1 en Santo Domingo, República Dominicana. Abril 2018
- Taller “Alimentación, maduración y crecimiento en el niño deportista”. Playa del Carmen, Quintana Roo, México marzo 2018.

### **2017**

- Jornadas de actualización “La antropometría y su aporte a la ciencia de la Nutrición Deportiva” ITESM Guadalajara, Jal. Nov 2017.
- Recertificación ISAK para nivel 3. CDMX. Sep 2017.
- Mesa redonda “Actualidades de la Nutrición Deportiva”. Congreso UNIMO 2017 Marzo 2017.
- “Nutrición para corredores” en preparación para el medio Maratón de la Cd. Guadalajara. Febrero 2017.
- Talleres de Educación Alimentaria para atletas. Alimentación y Deporte. Guadalajara, Jalisco.
- Dietas de moda y su implicación para el deportista y su rendimiento. Guadalajara, Jal.
- Talleres Escuela para padres de atletas jóvenes, Alimentación y Deporte. Guadalajara, Jalisco.

- Docente módulo “Ayudas Ergogénicas” en la maestría de Actividad Física de la Universidad Monter. Morelia, Michoacán.

## **2016**

- Mesa redonda atletas y especialistas “La nutrición y los deportes Olímpicos”. Congreso la Ciencia detrás de los deportes Olímpicos. Guadalajara, Jal. Oct 2016.
- “Age of peak height velocity to predict biological maturity in professional adolescent mexican soccer players”. Presentación trabajo en Cartel en el Congreso del Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) en Boston, Massachussets. Jun 2016
- Certificación ISAK nivel 1 y nivel 2. ITESM Campus Guadalajara. Mayo 2016.
- Talleres Escuela para padres de atletas, Alimentación y Deporte. Guadalajara, Jalisco.
- Talleres de Educación Alimentaria en atletas. Alimentación y Deporte. Guadalajara, Jalisco.
- Cátedra de Nutrición y ejercicio físico en la enfermedad. ITESM Campus Guadalajara. Ene 2016.

## **2015**

- “Control de peso y composición corporal en atletas jóvenes”. Clínica de Ciencias aplicadas al Deporte GSSI-CODE . Guadalajara, Jalisco.
- Estrategias Nutricionales para recuperarte después de un Medio Maratón. Expo Medio Maratón 2015. Guadalajara, Jalisco.
- “Estrategias Nutricionales para antes de la carrera”. Congreso la Ciencia detrás del running. Mérida, Yucatán. Oct 2015
- Mesa redonda atletas y especialistas “La nutrición y el running”. Congreso la Ciencia detrás del Running. Mérida, Yucatán. Oct 2015
- “Anthropometric and Body composition profile (by five-way fractionation method) of professional young Mexican soccer players”. Presentación trabajo en cartel en el American College of Sports Medicine, en San Diego, California. Mayo 2015
- Clínica-Taller Nutrición Deportiva para estudiantes de nutrición ITESM Campus Guadalajara, Sep 2015.
- Mitos y realidades de los suplementos nutricionales. ITESM Campus Guadalajara, Sep 2015.

## **2014**

- Hidratación Deportiva: Salud y Deporte, Colegio Cervantes Costa Rica, Guadalajara, Jalisco.
- Effect of a L-Arginine Supplementation on muscle gain in a group of Young soccer players. Presentación trabajo en Cartel en el American College of Sports Medicine en Orlando, Florida. Mayo 2014.
- “Ayudas ergogénicas y rendimiento deportivo”. Congreso Internacional de Nutrición y Ciencias Aplicadas al Deporte, COINCIDE. Guadalajara, Jalisco.
- “El trabajo multidisciplinario en el atleta adolescente”. Congreso Internacional Ciencia y Movimiento. De la salud al alto rendimiento GSSI. México, DF.
- Talleres Escuela para padres de atletas, Alimentación y Deporte. Guadalajara, Jalisco.
- Talleres de Educación Alimentaria en atletas. Alimentación y Deporte. Guadalajara, Jalisco.
- Hidratación en el maratón. Expo Maratón Guadalajara 2014. Guadalajara, Jalisco.
- Evaluación del Estado de Nutrición en el deporte. 3er Congreso Internacional de Ciencias del Deporte. Pachuca, Hidalgo.

- Indicadores antropométricos en el futbol. 1er Congreso Internacional de Medicina Deportiva y Artroscopia Medyarthros. Guadalajara, Jalisco.
- Mesa redonda atletas y especialistas “Estrategias Nutricionales para el IRONMAN”. Congreso la Ciencia detrás del Ironman. Cozumel Quintana Roo.

### **2013**

- Proteínas: 2do Congreso Nacional de Nutrición y Ciencias del Deporte. Guadalajara, Jalisco.
- Alimentación en corredores: Expo Maratón Guadalajara 2013. Guadalajara, Jalisco.
- Indicadores antropométricos en Futbolistas. Congreso Internacional del Colegio Mexicano de Ortopedia. Artroscopia y Medicina del Futbol. Cancún, Quintana Roo.

### **2012**

- Composición Corporal y antropometría: Primer consenso para el manejo nutricio de jugadores profesionales de futbol en México. Puebla, Puebla.

## **MIEMBRO ACTIVO DE LAS SIGUIENTES INSTITUCIONES**

- Fundadora de la Federación Mexicana de Nutrición Deportiva (FMND)
- Colegio Mexicano de Nutriólogos A.C. (CMN)
- American College of Sports Medicine (ACSM)
- Professionals in Nutrition for Exercise and Sports (PINES)
- International Society for the advancement of Kinanthropometry (ISAK)

## **LOGROS DEPORTIVOS PERSONALES**

- 4 maratones completos  
2008 Chicago Marathon, 2011 Santa Barbara Marathon, 2014 Maratón de la Ciudad de México, 2015 Dusseldorf Marathon.
- Varios medios maratones.