

ISSN COLOMBIA 2020

PRECONGRESO – VIERNES 06 DE NOVIEMBRE

HORARIO	TEMA	CONFERENCISTA	PAIS
3:00-4:00 pm	Suplementación con creatina: avances científicos y nuevas aplicaciones	Bruno Gualano	Brasil
4:00-5:00 pm	Periodización nutricional y prevención de lesiones en el fútbol	Daniel Villareal	Colombia
5:00-5:15 pm	RECESO		
5:15-6:15 pm	Inmunonutrición y recuperación en el deportista	Olga Quiroz	Colombia
6:15-7:15 pm	Estrategias nutricionales para el sistema inmune del atleta	Johanna Ledesma	Colombia

ISSN COLOMBIA 2020

DÍA 1: SABADO 07 DE NOVIEMBRE

HORARIO	TEMA	CONFERENCISTA	PAIS
8:00-9:00 am	Prebióticos y probióticos: impactos en la salud intestinal del atleta	Sara Campbell	Estados Unidos
9:00-10:00 am	Recomposición corporal: ¿es posible ganar músculo y perder grasa al mismo tiempo?	Guillermo Escalante	Estados Unidos
10:00-10:15 am	RECESO		
10:15-11:15 am	Efecto placebo en la nutrición deportiva	Bruno Gualano	Brasil
11:15-12:15 m	Nutrición personalizada: aplicaciones en salud y deporte	Andrés Zapata	Colombia
12:15-1:15 pm	Ayuno Intermitente: nuevos hallazgos en salud y rendimiento	Grant Tinsley	Estados Unidos

ISSN COLOMBIA 2020

DÍA 2: DOMINGO 08 DE NOVIEMBRE

HORARIO	TEMA	CONFERENCISTA	PAIS
8:00-9:00 am	Efectos del consumo de alcohol en la practica deportiva	Trisha VanDusseldorp	Estados Unidos
9:00-10:00 am	Creatina: efectos sobre los músculos, los huesos y el rendimiento?	Darren Candow	Cánada
10:00-10:15 am	RECESO		
10:15-11:15 am	Sueño, ciencia y maximización del rendimiento deportivo	Jonathan Mike	Estados Unidos
11:15-12:15 m	"Proteína: ¡Músculo, metabolismo y más!"	Robert Wildman	Estados Unidos
12:15-1:15 pm	Tendencias recientes en nutrición y suplementación para el rendimiento deportivo: una deconstrucción	Mike Ormsbee	Estados Unidos