



**MSc. Margarita Posada Falomir**  
[www.margaritaposada.com](http://www.margaritaposada.com) [info@margaritaposada.com](mailto:info@margaritaposada.com)  
móvil +52 3334402599 IG/FB margaritaposadanutriologa

## FORMACIÓN PROFESIONAL

- **Maestría Nutrición Deportiva “MSc Sports Nutrition”** Stirling Univ. Escocia UK (2017).
- **Antropometrista e Instructora certificada ISAK nivel 3.** (Desde 2012).
- **Especialidad en Nutrición Deportiva por el Comité Olímpico Internacional** “Post graduate IOC Diploma in Sports Nutrition” Lausanne, Suiza. 2015.
- **Licenciatura en Nutrición y Ciencias de los Alimentos** por la Universidad Iberoamericana, CDMX (1992).
- **Nutrióloga Certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos CMN.** (Desde 1994).
- Rotación Especializada en Nutrición Clínica, **Methodist Hospital Houston.** (1993).

## EXPERIENCIA LABORAL PROFESIONAL

- **Socia Fundadora de la Federación Mexicana de Nutrición Deportiva FMND.**
- **Consultora independiente en Nutrición Deportiva “Margarita Posada, Sistema MP”.**
- **Creadora de la plataforma tecnológica y aplicación “Sistema MP (Más Poder),** software de nutrición deportiva desarrollado para nutriólogos deportivos.
- **Consultora en Nutrición Deportiva “San José Earthquakes” Liga MLS, San José CA.** (Desde Marzo 2019 a la fecha).
- **Gestión, desarrollo y dirección del Departamento de Nutrición Deportiva del Club Deportivo Guadalajara, Chivas.** Primera División, Femenil, Fuerzas Básicas y Escuelas de fútbol, Consultoría y Asesoría a Club Deportivo Saprissa, Costa Rica y Asesoría a Chivas USA (Nov 2008 -Feb 2018).
- **Gestión y dirección del “Curso Internacional de Nutrición y Fútbol”** impartido a través de la plataforma Nutrinfo (2021).
- **Gestión y dirección del “Curso Internacional Nutrición Deportiva”** impartido a través de la plataforma Nutrinfo (Desde 2019 a la fecha).
- **Consulta Nutrición Deportiva y Clínica “Medyarthros Med Deportiva”.** (desde 2011).
- **Ponente Nacional e Internacional** en diferentes foros.
- **Maestra de la cátedra Nutrición Deportiva en el ITESM Campus Gdl** (desde 2015).



*Margarita Posada*  
NUTRICIÓN Y DEPORTE



## PUBLICACIONES

- Bernal-Orozco MF, Posada-Falomir M, Quiñónez-Gastélum CM, Plascencia-Aguilera LP, Arana-Nuño JR, Tamayo-González JP, Ortega-Orozco R, Badillo-Camacho N, Macedo-Ojeda G, Márquez-Sandoval F, Vizmanos-Lamotte B. **Anthropometric and body composition profile of professional young Mexican soccer players.** Int J Strength Cond Res. 2020 Feb 13. doi: 10.1519/JSC.0000000000003416. Online ahead of print.
- Posada-Falomir M, Bernal Orozco MF. **Perfil Antropométrico y composición corporal por el método de 5 componentes de la futbolista mexicana.** World Conference on Kinanthropometry. Santiago, Chile, 2018.
- Posada-Falomir M, Bernal-Orozco MF, Gaytán-González SA. **Terapéutica con suplementos nutricionales relacionados con actividades deportivas.** En: Altamirano-Martínez MB, Cordero-Muñoz AY, Macedo-Ojeda G, editoras. Manual de prácticas de intervención nutricional. 1ª ed. Guadalajara, México: Ediciones La noche; 2017. p.242-250.
- Bernal-Orozco MF, Posada-Falomir M, Quiñónez-Gastélum CM, Plascencia-Aguilera P, Plascencia-Aguilera P, Arana-Nuño JR, Tamayo-González JP, Ortega-Orozco R, Macedo-Ojeda G, Márquez-Sandoval F, Vizmanos-Lamotte B. **Age of peak height velocity to predict biological maturity in professional adolescent Mexican soccer players.** Med Sci Sports Exerc. 2016;48(5 Suppl 1): 1034-5 (resumen cartel).
- Bernal-Orozco MF, Posada-Falomir M, Ortega-Orozco R, Silva-Villanueva E, Macedo-Ojeda G, Márquez-Sandoval YF, Vizmanos B. **Effects of a dietary supplement in the incidence of acute respiratory infections in susceptible adults.** Nutr Hosp. 2015;32(2):722-31.
- Bernal-Orozco MF, Posada M, Ortega-Orozco R, Macedo-Ojeda G, Márquez-Sandoval YF, Vizmanos B. **Anthropometric and body composition profile (by five-way fractionation method) of professional Young Mexican Soccer Players.** Med Sci Sports Exerc. 2015;47(5 Suppl 1):314-5 (resumen cartel).
- Bernal-Orozco MF, Posada M, Ortega-Orozco R, Macedo-Ojeda G, Márquez-Sandoval YF, Vizmanos B. **Effect of a L-arginine supplementation on muscle gain in a group of young soccer players.** Med Sci Sports Exerc. 2014;46(5 Suppl 1):31 (resumen cartel).
- Bernal-Orozco MF, Posada-Falomir M, Ortega-Orozco R, Castro-Carrillo GE, Macedo-Ojeda G, Vizmanos-Lamotte B. **Efecto en la sensación de energía de una bebida energizante sin azúcares.** Memorias Digitales 28 Congreso Nacional AMMFEN. 2013 (resumen cartel).  
Disponible en:  
[http://www.ammfen.org.mx/memorias/28CongresoMazatlan\(XXVIII\)/documentos/carteles/tecnologiaalimentaria/19.pdf](http://www.ammfen.org.mx/memorias/28CongresoMazatlan(XXVIII)/documentos/carteles/tecnologiaalimentaria/19.pdf).
- Bernal-Orozco MF, Posada-Falomir M, Ortega-Orozco R, Silva-Villanueva E, Macedo-Ojeda G, Márquez-Sandoval YF, Vizmanos-Lamotte B. **Efectos de dos suplementos (con y sin betaglucanos) en la incidencia de infecciones respiratorias agudas en adultos susceptibles.** Memorias Digitales 27 Congreso Nacional AMMFEN 2012 (resumen cartel).  
Disponible en:  
[http://www.ammfen.org.mx/memorias/27CongresosPtoVallarta\(XXVII\)/documentos/carteles/177.pdf](http://www.ammfen.org.mx/memorias/27CongresosPtoVallarta(XXVII)/documentos/carteles/177.pdf).

