

MUJERES CON VISIÓN

Beatriz Boullosa, Lourdes Mayol, Aurora León y Margarita Posada, todas nutriólogas deportivas, emprenden un proyecto ambicioso y enriquecedor para la población médica en nuestro país que detonará en beneficio para miles de deportistas.

Por QUIRINO GUTIÉRREZ ARANDA

Fotos YACKO CORNEJO

EXISTEN PROYECTOS QUE SE tejen de un día para otro, ideas espontáneas que cumplen ciertos requisitos y quedan en la memoria; otros, como es el caso de la Federación Mexicana de Nutrición Deportiva, es ese conjunto de ideas que va tomando forma poco a poco hasta que se hacen realidad. Así sucedió con cuatro mujeres emprendedoras, apasionadas del deporte en diferente rubros pero, sobre todo, enamoradas de la nutrición deportiva.

Beatriz Boullosa, Lourdes Mayol, Aurora León y Margarita Posada tardaron más de dos años en cimentar una idea, que ahora es tangible y buscará ayudar a toda la sociedad de especialistas en nutrición pero, además, será un aporte fundamental



para cada uno de los personajes involucrados en el deporte, ya sea desde un aficionado que tiene actividad física por salud, hasta esos corredores que sueñan con estar en lo más alto del podio en cierta competencia. Las cuatro nutriólogas cuentan un poco más a profundidad cómo la Federación Mexicana de Nutrición Deportiva es una realidad.

“Esta idea surgió desde 2005, cuando se formó la Asociación Mundial de Especialistas en Nutrición Deportiva (PAINS, por sus siglas en inglés). A partir de ahí nosotras tuvimos la inquietud de hacer algo en México, hubo varios intentos, pero no florecieron como deseábamos. Ya de una manera más formal, arrancamos este proyecto hace un par de años. La verdad hay mucha gente que está entrando a esta área, pero sin la formación adecuada. Nuestro objetivo es bajar toda nuestra información junto con instituciones líderes a nivel mundial y así tener a gente especializada en el deporte, brindarles esa oportunidad de contar con todos los conocimientos para mejorar el campo de la nutrición deportiva”, cuenta Lourdes Mayol, quien, de acuerdo a su equipo de trabajo, es una mujer que no puede vivir sin la referencia en la mano debido al día a día que vive como científica del GSSI.

Al ser un reto tan ambicioso, hay barreras que se deben superar, intentar llegar a la mayor cantidad de puntos en el país, proveer de información de calidad, preparar a profesionales y difundir el crecimiento de la federación con convenios que beneficien a las personas involucradas.

“Una de las principales barreras para que la gente esté actualizada en este tema es el idioma. La mayoría de lo consultado viene en inglés, por eso uno de los principales objetivos es traerlo en habla hispana, para que pueda acceder a la información actualizada. Queremos que lo hagan a través de una afiliación a la federación, en www.fmnd.org.mx, así estarán recibiendo de forma trimestral un boletín, no sólo en nutrición, sino más cosas que tengan que ver con el mundo del deporte. Nuestra pretensión es tener alcance a todos los niveles de actividad física, no



¿CÓMO PODRÁS ACCEDER?

NIVEL 1. Es para el público en general que hace deporte, o quienes han estado cerca del mundo deportivo. Aquí obtendrán información sobre lo que puede ayudarles como atletas.

NIVEL 2. Profesionales que no son licenciados en Nutrición. Es para gente que está más involucrada en el deporte, desde entrenadores, fisioterapeutas, doctores.

NIVEL 3. Aquí están los licenciados en Nutrición, que buscan tener una especialización.

NIVEL 4. Nutriólogos que ya han realizado una especialidad, tengan un diplomado en Nutrición Deportiva por el COI o hayan presentado el examen de certificación. Así puedes profundizar en la información.



TESORERÍA
Margarita Posada es la encargada de las finanzas en la FMND.



forma y gestionando de la mano con organismos federativos nacionales y la CONADE (Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte) estas cuatro mujeres confían en que con los cimientos tan sólidos que establecieron podrán trabajar a la perfección.

“El fundamento es que se labore de la manera en que lo hacen las federaciones deportivas, porque éstas van a necesitar gente preparada. Estuvimos con CONADE cuando la presidía Bernardo

de la Garza, seguimos con el trabajo en conjunto para tener los mismos lineamientos y ganar credibilidad. Para que nos reconociera, teníamos que buscar la representación en todos los estados, para llegar a donde estamos formamos asociaciones en varias partes de la República y así crecer poco a poco. Nosotros seremos la Federación Nacional, pero hay que irlos agrupando en cada entidad”, confiesa Aurora, quien además de ser apasionada de la nutrición, el deporte es un elemento clave en su vida, de forma más específica,

únicamente a los de alto rendimiento”, agrega Beatriz, quien funge como presidenta de la federación y es una mujer apasionada del fútbol.

“Habrá opciones de afiliarse a dos primeros niveles, por un lado estarán las personas que tengan interés en mayor conocimiento sobre el tema y, por el otro, quienes sean deportistas o afines al deporte, sólo para aplicarlo a ellos mismos. En los siguientes niveles estarán personas que ya tengan que ver con la nutrición. Ellos tendrán además oportunidad de ingresar a diplomados y cursos; acceder a directorios especializados para crecer sus oportunidades y estar en esa agenda que ayudará a los deportistas a adquirir un mayor conocimiento sobre disciplinas más específicas. En los más altos ya será con especialistas en nutrición y quienes quieran afiliarse a PAINS”, agregó la también nutrióloga de la Federación Mexicana de Fútbol.

Con el objetivo de trabajar de la mejor



EXPERIENCIA
Aurora León alimenta la cuestión deportiva.



CIENCIA
Lourdes Mayol encabeza las investigaciones con su vasta experiencia.

LA AFILIACIÓN

Los costos van desde 500 pesos, el nivel más bajo, hasta 1,500 y tendrían la membresía para estar en PAINS. “No puedo empezar de cero y ser nivel cuatro, queremos evitar la idea de que tomar un curso los convierte en especialistas en nutrición deportiva, lo cual es equivocado. Estas especializaciones son un trabajo de todos los días, un proyecto muy específico”, dice Lulú Mayol.

el triatlón, disciplina en la que ha competido a nivel mundial.

Más importante es su labor en México, de acuerdo a las palabras de León y Boulosa, será la quinta Federación Nacional en esta categoría, sólo detrás de países protagonistas en estos rubros como Australia, Estados Unidos, Canadá y el Reino Unido, luego de ellos, México será el primer organismo en Latinoamérica que busca extender sus fronteras a todo el Cono Sur y ser ejemplo para Asia y Europa.

Y es que a pesar de que sus planes son extenderse lo más posible en nuestro país y el continente, Margarita, nutrióloga deportiva del club de fútbol Guadalajara, asegura que “nuestro principal eje es dar información basada en la ciencia, actualizada y relevante, incluso ya lo hacemos desde Facebook y Twitter. De esa manera ya estamos brindando consejos muy puntuales para cómo hidratarse antes, durante y después del ejercicio, qué tomar inmediatamente después de entrenar, hasta cápsulas en Youtube o artículos resumidos más específicos. Nos interesa estar muy cerca de los afiliados, es comunicación constante, estaremos buscando espacios para seguir informando a los usuarios hasta que se haga una costumbre para obtener información valiosa”.

Pero no sólo sus ambiciones profesio-

nales y pasiones deportivas concluyeron este proyecto, en voz de Beatriz, cada una de las mujeres que están en ese equipo de trabajo, aporta algo de su personalidad que complementa a la Federación Mexicana de Nutrición Deportiva. “La maravilla es que hemos coincidido en algo que sean acuerdos y no imposiciones, hablamos los temas y tenemos visiones diferentes. Lulú es la científica del grupo, siempre anda con la referencia en la mano, por su día a día está muy actualizada. La experiencia como deportista de Aurora que es la más atleta de todas, la comparte con nosotras y ganamos credibilidad. Margarita y yo estamos más casadas con el mundo del balompié y la nutrición, no es cuestión de sólo un tema de deporte. Estamos metidas en un mundo al que no fue fácil entrar y ahora nos fortalece, para convencernos de que teníamos que hacer esta Federación y mostrarle a la gente que puede acercarse a nosotros y obtener información, conocimientos y guía que la hará crecer en muchos ámbitos. Eso tendrá el mismo efecto para los atletas”, finalizó Beatriz.



LIDERAZGO
Beatriz lleva la voz de mando en la Federación.