



I WORKSHOP DE
**GASTRONOMÍA
 Y COMPOSICIÓN
 CORPORAL**
 APLICADA A LA
**NUTRICIÓN
 DEPORTIVA:**

*experiencias
prácticas*

Solicitada la acreditación por la Comisión de Formación Continuada de Navarra del Sistema de Acreditación de la Formación Continuada de las profesiones sanitarias en el Sistema nacional de Salud.

Este curso cuenta con un **descuento especial** en su matrícula para los miembros de la Academia.

DIRECCIÓN ACADÉMICA

José Antonio López, Raúl López Grueso, José Miguel Martínez Sanz y Toni Solà

PROFESORADO DEL CURSO

- Toni Solà** - Dietista-Nutricionista clínico y deportivo. Instructor antropometrista Fundador realmet institute y sportgastronomy. Docente
- Sandra Sardina** - Dietista-Nutricionista deportiva
- Serafín Murillo** - Dietista investigador
- Naila Martínez Olmedo** - Dietista-Nutricionista
- José Antonio López** - Dietista-Nutricionista. Experto en nutrición deportiva
- Toni González** - Deportista
- Mireia Pares** - Deportista
- Nuria Picas** - Deportista
- Nando Jubany** - Chef

OBJETIVOS DEL CURSO

Conocer y poner en práctica diferentes casos prácticos de Nutrición deportiva desde el punto de vista del D-N y de los deportistas, además de usar la gastronomía e innovación en la cocina.

PRESENTACIÓN DEL CURSO

- Conocer y analizar los efectos de la DXA en la valoración de la composición corporal en el deporte.
- Valorar las necesidades y estrategias nutricionales en las carreras de montaña (UTMB).
- Entender y conocer la alimentación que debe llevar un deportista con diabetesinsulino-dependiente.
- Abordar nutricionalmente la preparación de ciclistas aficionados y alto nivel en pruebas de larga duración: 312Mallorca y TitanDesert.
- Conocer las experiencias de deportistas de alto nivel con sus Dietistas-Nutricionistas en el día a día de entrenamientos y competición.
- Unir la experiencia de nutrición y gastronomía desde el punto de vista de un cocinero-deportista y Dietista-Nutricionista.

DURACIÓN: 7,5 horas (1 día)

FECHA INICIO Y FINALIZACIÓN DEL CURSO: 29 de junio de 2018

PROGRAMA CIENTÍFICO DEL CURSO

CONTENIDOS DEL CURSO

- DXA, resultados, análisis y su aplicación en el deporte (Toni Solà)
- Carreras de montaña: media maratón/maratón y ultras (Sandra Sardina)
- 3 errores habituales en la alimentación de un deportista con diabetes (Serafín Murillo)
- Abordaje nutricional en la 312Mallorca para ciclista amateur (Naila Martínez Olmedo)
- Ejemplos de Deportistas en consulta:
 - Estrategia dietético-nutricional en deportes con factores limitantes: Titan Desert (Toni González, Mireia Pares y José Antonio López)
 - UTMB 2017 y 2018: upgrading(Nuria Picas)
- 2en1: Nutricionista-chef and you. Cuando la nutrición conoció la gastronomía (Nando Jubany)

DESARROLLO CURSO

Temas que se tratarán en el curso:

- Composición corporal en deporte
- Deportistas diabéticos
- Abordaje nutricional en competiciones de larga duración: ciclismo (312Mallorca y TitanDesert) y carreras de montaña (UTMB)
- Gastronomía y tendencias culinarias aplicadas al deporte

RESUMEN DEL PROGRAMA DEL CURSO

9:30 - 10:00	Acreditaciones
10:00 - 10:15	Acto de apertura y presentación
10:15 - 11:00	DXA, resultados, análisis y su aplicación en el deporte. Toni Solà
11:00 - 12:00	Carreras de montaña: media maratón/maratón y ultras. Sandra Sardina
12:00 - 12:30	Descanso
12:30 - 13:30	3 Errores habituales en la alimentación de un deportista con diabetes. Serafin Murillo
13:30 - 14:30	Abordaje nutricional en la 312mallorca para ciclista amateur. Naila Martínez Olmedo
14:30 - 16:00	Comida
16:00 - 17:00	Ejemplos de deportistas en consulta: - Estrategia dietético-nutricional en deportes con factores limitantes: Titan Desert. Toni González y Mireia Pares - Utmb 2017 y 2018: upgrading. Nuria Picas
17:00 - 19:00	2En1: Nutricionista-chef and you. Cuando la nutrición conoció la gastronomía. Nando Jubany
Clausura / certificados	

Horas totales del curso: 10 horas

PRECIOS

- Miembros de la Academia: 45 euros
- Miembros del Consejo: 68 euros
- No miembros: 90 euros

LUGAR

Facultat de Comunicació i Relacions Internacionals Blanquerna URL
 Plaça Joan Coromines s/n Barcelona. Aula 201, segundo piso

Más información / inscripciones o para disfrutar del precio reducido hacer clic en:

INCRIBIRME/MÁS INFORMACIÓN

DESEO HACERME MIEMBRO DE LA ACADEMIA Y DISFRUTAR DEL PRECIO REDUCIDO PARA MIEMBROS



ORGANIZA:

