



XVI PROGRAMA DE FORMACIÓN

TALLER

“ELABORACIÓN DE DIETAS PARA DEPORTES DE RESISTENCIA” CAMPUS DE GANDIA

| | |
|------------------|---|
| FECHAS: | 13 y 20 de Diciembre (Lunes) |
| Horario: | De 16 a 21h. |
| DURACIÓN: | 10 horas |
| LUGAR: | Sala de conferencias 2. Edificio G. Campus de Gandia. Universidad Politécnica de Valencia. |
| ORGANIZA: | Vicerrectorado de Deportes. Campus de Gandia. Universidad Politécnica de Valencia. |

OBJETIVOS DEL TALLER:

La alimentación en el deporte es de gran importancia ya que esta permite optimizar el rendimiento físico y retrasar la fatiga. Los deportes de resistencia, en los que la actividad física es ardua y continua, exigen que aquellos que los practican sigan un régimen de alimentación adecuado a su entrenamiento, recuperación y competiciones. De esta manera, el deportista pueda mantener unas condiciones óptimas de reserva de energía y nutrientes que le permita afrontar con garantías el entrenamiento deportivo. En este taller se proporcionarán conocimientos para elaborar dietas adaptadas a este tipo de deportes.

PROGRAMA DEL TALLER:

Lunes 13 de Diciembre.

De 16h a 16:15h: Presentación

De 16:15 a 18h.: Deportes de resistencia: competición, entrenamiento y patrones culturales y estilo de vida

De 18 a 18:30h.: Descanso

De 18:30 a 20h.: Medidas antropométricas para evaluar el estado nutricional: composición corporal y fisiología.

De 20 a 21h: Prácticas

Dña. Carmen Daríes.
Profesora de la facultad de Farmacia. Universidad de Valencia.

Lunes 20 de Diciembre.

De 16h a 18h: Recomendaciones alimentarias-nutricionales, problemas y desafíos en deportes de resistencia.

De 18 a 18:30h.: Descanso

De 18:30ha 21h.: Elaboración de dietas, teoría y práctica.

Dña. Carmen Daríes
Profesora de la facultad de Farmacia. Área de Nutrición y Bromatología. Universidad de Valencia

XVI PROGRAMA DE FORMACIÓN

PREINSCRIPCIÓN:

Plazo:

Del 4 de Octubre al 13 de Noviembre.

Lugar:

1. www.cfp.upv.es
2. Despacho F-201.Campus de Gandía.*

*Los usuarios con carnet de la FDMG deberán realizar la preinscripción de manera presencial en el despacho F-201.

PRECIO: 20€ miembros UPV y usuarios de la Fundació Esportiva Municipal de Gandia
30€ externos

DIRIGIDO A:

Miembros de la Universidad Politécnica de Valencia y al público en general que desee adquirir una formación en materia deportiva.

EVALUACIÓN:

Se realizará mediante el control de asistencia al taller. Todo asistente deberá completar con su presencia un mínimo del 80% de las sesiones de que consta el taller.

La comprobación de la asistencia de cada participante será establecida en cada jornada. Se ruega a los asistentes que se aseguren de su registro a través de los organizadores. Dichos controles serán establecidos desde 10 minutos antes de comenzar la sesión hasta 5 minutos después de comenzada.

En determinados casos la organización podrá establecer otras formas de evaluación.

CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN:

Será enviado a la dirección dada en el momento de la formalización de la matrícula en el Centro de Formación Permanente.

MÁS INFORMACIÓN:

Vicerrectorado de Deportes.

Campus de Gandia.

C/ Paranimf, 1. - 46730 Gandia

Tel. y Fax: +34 962 84 94 39

Web: <http://www.gandia.upv.es/dep>

E-mail: esportsg@epsg.upv.es



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

XVI PROGRAMA DE FORMACIÓ

VICERECTORAT D'ESPORTS

ORGANIZA:

VICERECTORADO DE DEPORTES

CAMPUS DE GANDIA

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE VALENCIA