

# NUTRICIÓN EN DEPORTES COLECTIVOS: DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

Organizado por:



## ¿Quién imparte?

José María Giménez Silva

Nutricionista Granada CF SAD, Cofundador y nutricionista deportivo Ohana Sport Center, Graduado en nutrición humana y dietética, Graduado en ciencias de la actividad física y el deporte.

## Descripción del curso

En este curso podrás conocer como planificar la nutrición en deportes colectivos con una búsqueda de la mejora del rendimiento. Para ello, es fundamental conocer la importancia de cada macronutriente y la composición corporal. Además, debemos tener en cuenta una correcta recuperación, suplementación e hidratación. Por último, veremos cómo trabajar con un deportista desde un punto de vista práctico.

## Programa del curso

- ¿Un deportista sabe alimentarse para mejorar su rendimiento?
- Pilares en la nutrición de un deportista: energía, hidratos de carbono, proteínas y grasas
- Dietas de moda y rendimiento, ¿Que sabemos de ello?
- Mediciones de la composición corporal, ¿Influye en el rendimiento deportivo?
- Importancia de una correcta recuperación y planificación de la nutrición antes y después de los partidos
- Hidratación
- Suplementación deportiva, ¿que tengo que tener en cuenta?
- Intervención nutricional en prevención y recuperación de lesiones
- Caso práctico de cómo trabajar con un deportista

# NUTRICIÓN EN DEPORTES COLECTIVOS: DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

## ¿A quién va dirigido?

Grado/diplomado en nutrición, ciencia y tecnología de los alimentos, ciencias de la actividad física y el deporte, médicos, fisioterapeutas; estudiantes de estas titulaciones.

## Precio

60€ Profesionales  
40€ Estudiantes

## Más info

- Duración: 5 horas
- Fecha: 2 de marzo de 2024
- Horario: 9:00 a 14:00
- Lugar: Instalaciones Granada CF