

## INSCRIPCIÓN

### Fecha de inscripción:

Del 25 de febrero al 13 de marzo de 2019.

### Lugar de inscripción:

Despacho n.º 116: administrativa adjunta a cargos de la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte (D.ª Ana Muñoz).

### Duración del curso:

El alumno debe computar 50 horas teórico-prácticas.

Fechas: **15** y **16** de marzo 2019.

**Horario:** Viernes: de 16:00 a 20:00 horas

Sábado: de 9:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 20:00 horas

**Precio de inscripción: 50€**

## DESTINATARIOS

Alumnos, PDI y PAS de la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Melilla y cualquier otra persona interesada en la temática.

## RECONOCIMIENTO

**2 créditos ECTS**

Síguenos en:



<http://www.facebook.com/faedumel>



@FaEduMelUGR



faedumel.ugr.es



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA



FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
Y DEL DEPORTE DE MELILLA

# CURSO

## LA NUTRICIÓN EN EL DEPORTE: ASPECTOS BÁSICOS PARA EL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN



**Lugar:** Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte  
(C/Santander, n.º 1).

ORGANIZA

Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte  
de Melilla  
Vicedecanato de Estudiantes, Extensión  
Universitaria e Internacionalización

La nutrición en el deporte supone uno de los factores más influyentes en el rendimiento del deportista, teniendo en cuenta que aunque una dieta adecuada no basta por sí sola para mejorar el rendimiento, una nutrición inadecuada puede producir efectos contraproducentes en el rendimiento del deportista. Por tanto, para poder afrontar con garantías el entrenamiento y la competición, y para mantener su salud, los deportistas deben llevar a cabo una alimentación con unas determinadas características y organización.

El presente curso trata de dar a conocer los aspectos básicos y específicos relacionados con la nutrición en el deporte, tanto en el entrenamiento como en la competición, de cara a que los futuros profesionales del entrenamiento y de la nutrición puedan utilizarlos en su trabajo. Este contenido, como tal, no se incluye de forma tan específica a nivel práctico en el Doble Grado en Educación Primaria y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Granada.

### OBJETIVOS DEL CURSO:

1. Dar a conocer los aspectos básicos relacionados con la nutrición en el deporte.
2. Saber utilizar la nutrición como herramienta para mejorar el rendimiento deportivo y preservar la salud del deportista.
3. Ser capaz de realizar unas recomendaciones dietéticas para el deportista en función de la especialidad deportiva.

### A) Contenidos teóricos (70%):

1. La importancia de la nutrición en el deporte, tanto en el entrenamiento como en la competición.
2. Objetivos de una alimentación adecuada.
3. Cómo deber ser la alimentación del deportista.
4. Clasificación y tipos de nutrientes.
5. Metabolismo implicado en función de la especialidad deportiva.
6. Organización y distribución de las ingestas en función del horario del entrenamiento y/o competición.
7. La nutrición del deportista antes, durante y después del entrenamiento y/o de la competición.
8. La hidratación en el deporte.
9. Pautas nutricionales básicas para el rendimiento deportivo.
10. Uso de suplementos y ayudas ergogénicas para la mejora del rendimiento deportivo.

### B) Contenidos teórico-prácticos (30%):

1. Análisis de los hábitos alimenticios y determinación del perfil nutricional del deportista.
2. Elaboración de una dieta para un deportista perteneciente a una especialidad deportiva concreta.

## DIRECCIÓN ACADÉMICA

**D. Cristóbal Sánchez Muñoz**, Profesor de la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte, Universidad de Granada.

**D. Guillermo Moreno Rosa**, Profesor de la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte, Universidad de Granada.

**Dña. María Á. López-Vallejo**, Vicedecana de Estudiantes, Extensión Universitaria e Internacionalización de la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte.