

TÍTULO DEL CURSO: NUTRICIÓN DEL DEPORTISTA

Dirección: Aldo González Brito, Profesor Titular de Universidad, Departamento de Ciencias Médicas Básicas. Área de Fisiología. Centro de Estudios de Ciencias del Deporte (CECIDE). Universidad de La Laguna.

Profesorado: Norberto Marrero Gordillo, Profesor Titular de Universidad, Departamento de Ciencias Médicas Básicas. Área de Anatomía y Embriología. Centro de Estudios de Ciencias del Deporte (CECIDE). Universidad de La Laguna.

Profesorado: Antonio Javier González Pérez. Licenciado en Medicina. Servicio Médico Deportivo. Ayuntamiento del Puerto de la Cruz].

Breve resumen: [Curso introductorio al conocimiento de los fundamentos de consumo calórico, nutrición y obtención del peso óptimo del deportista, así como las bases del control de la temperatura corporal y la correcta hidratación del deportista. El curso está destinado a deportistas individuales, deportistas de equipo, preparadores físicos, técnicos deportivos, entrenadores personales, monitores deportivos e interesados.]

25/07/2018

[9:00h a 11:00h] **Metabolismo y consumo calórico en diferentes modalidades deportivas. Nutrición del deportista.** Aldo González Brito.

[12:00h a 14:00h] **El día a día en el asesoramiento y seguimiento de la nutrición en deportistas de equipos e individuales.** Antonio Javier González Pérez

26/07/2018

[9:00h a 11:00h] **Peso óptimo para la práctica deportiva. Evaluación de la composición corporal aplicada al deportista. Prevención de malos hábitos para el control de peso.** Aldo González Brito

[12:00h a 14:00h] **Peso y rendimiento en lucha canaria: un debate abierto e iniciativas en marcha.** Norberto Marrero Gordillo.

27/07/2018

[9:00h a 11:00h] **Deporte y control de la temperatura corporal. Prevención de riesgos para la salud en situaciones de estrés térmico. Hidratación del deportista.** Aldo González Brito.

[12:00h a 14:00h]. **Como alimentarse e hidratarse para entrenar y competir en pruebas de resistencia de larga duración.** Antonio Javier González Pérez.