



Programa Universitario de Alimentos Curso

“Alimentación para el deportista”

Imparte: Cecilia García Schinkel

Licenciada en Nutrición egresada de la Universidad Iberoamericana. Consultora independiente en Nutrición y Ciencia de los Alimentos; especialista en cocina sana.

OBJETIVO GENERAL:

Identificar los nutrimentos clave para la correcta alimentación e hidratación del deportista, los momentos de consumo y las cantidades apropiadas para cada momento del entrenamiento y las competencias.

DIRIGIDO A:

Personas interesadas en la correcta alimentación y el bienestar, profesionales de la salud o la actividad física, maestros y capacitadores de todos los niveles.

No existe **prerrequisito** para este curso.

CONTENIDO TEMÁTICO:

1. Introducción: La correcta alimentación.
 - a. Nutrición y alimentación
 - b. Los nutrimentos y sus funciones
 - c. Características de la dieta correcta
 - d. El plato del bien comer
 - e. La importancia de las porciones



- f. Cómo calcular porciones adecuadas
2. Definición de actividad física, ejercicio y deporte.
 - a. Recomendaciones por grupo de edad
 - b. Tipos de rutinas dentro del ejercicio
 - c. La importancia de una rutina de ejercicio bien armada
 - i. El ejercicio aeróbico
 - ii. El ejercicio de resistencia
 - iii. La flexibilidad
 - d. Beneficios del ejercicio
3. Adaptaciones fisiológicas durante el ejercicio.
 - a. VO_2 máximo, cálculo de intensidad
4. La correcta hidratación
 - a. Cantidad de agua a ingerir
 - b. Momentos de consumo
 - c. El papel de otras bebidas en la hidratación
5. Los hidratos de carbono y el rendimiento
 - a. Cantidad a ingerir
 - b. Momentos de consumo; cálculos
 - c. El papel de otros nutrimentos y la fabricación de músculo (proteínas)
 - d. Cálculos para diferentes momentos y disciplinas
6. Nutrimentos adicionales y suplementos
 - i. Potasio
 - ii. Creatina
 - iii. Leucina
 - iv. Cafeína
7. Ayudas ergogénicas
 - a. Alimentarias
 - b. Farmacológicas
 - c. Mecánicas
 - d. Físicas
 - e. Psicológicas
8. Deportistas con sobrepeso; situaciones especiales



BENEFICIOS:

Al término del curso el participante podrá:

- Identificar los principios de la correcta alimentación.
- Identificar algunos alimentos cuyo aporte nutrimental es importante y sus equivalentes dentro del mismo grupo.
- Identificar el papel fundamental de la hidratación en el deporte y calcular una hidratación correcta para diferentes momentos del entrenamiento y las pruebas deportivas.
- Identificar el papel de los hidratos de carbono en el desempeño deportivo y definir la correcta forma así como el tipo a incluir en los diversos momentos de entrenamiento y durante las pruebas o competencias.
- Identificar otros nutrimentos clave para el rendimiento deportivo, alimentos que los contiene y la forma recomendada de combinarlos.
- Definir suplementos que contribuyen a un mejor rendimiento deportivo y la forma de introducirlos a la dieta.

FECHA: Sábado 6 de mayo

DURACIÓN: 5 horas (de 9:00 a 14:00 horas)

COSTO: \$ 1,000.00 M.N (incluye material y servicio de café)

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: 2 de mayo de 2017

CUPO LIMITADO



SEDE: Sala de Seminarios del Edificio de Programas Universitarios. Circuito de la Investigación Científica, Ciudad Universitaria, Ciudad de México. (Cerca del metro Universidad, a espaldas del **Edificio D** de la Facultad de Química).

INFORMES:

info.cursos.pual@gmail.com

Teléfonos: 5622 5208 / 5622 5217

www.alimentos.unam.mx



Programa Universitario de Alimentos UNAM

INSCRIPCIONES Y FORMAS DE PAGO:

1. Solicitar mediante correo electrónico, vía telefónica o personalmente, una ficha de depósito para la inscripción del curso de su interés. Si elige llamar o acudir a las oficinas del PUAL, le informamos que el horario de atención es de lunes a viernes, de 9:00 a 15:00 y de 17:00 a 20:00 horas.
2. Recibirá por correo electrónico, o en su defecto, se le entregará personalmente una ficha de depósito que contiene la información necesaria para efectuar el pago en ventanilla en el banco BBVA Bancomer, S.A o mediante transferencia electrónica. En caso de que usted reciba la ficha a través de correo electrónico, deberá confirmar por este mismo medio, la recepción de la misma.

Es importante aclarar que:

- a partir de la fecha en que reciba la ficha de depósito, cuenta con un **plazo de ocho días hábiles para realizar su pago**, pues es el periodo de vigencia de la ficha.



- la ficha de depósito ampara la inscripción a **un solo curso**. En caso de que esté interesado en tomar más de uno, deberá solicitar una ficha para cubrir el importe de cada curso.
3. Una vez realizado el pago, enviar el comprobante de depósito escaneado de forma clara y legible, a la siguiente dirección electrónica: info.cursos.pual@gmail.com

En caso de requerir factura, es necesario incluir en el correo de envío del comprobante, los datos fiscales para la elaboración del CFD, de lo contrario, únicamente se emitirá un comprobante de pago.

4. **MUY IMPORTANTE:** El día del curso deberá presentar el **comprobante de depósito ORIGINAL** y traer una **identificación con fotografía**, como requisitos indispensables para recibir su constancia de asistencia.

POLÍTICAS:

- Las constancias de asistencia se otorgarán con el 80% de asistencia al curso.
- Únicamente se aceptan cancelaciones de inscripción cuando éstas se realicen mediante aviso previo con una anticipación mínima de tres días hábiles al desarrollo del curso.
- El Programa Universitario de Alimentos se reserva el derecho de:
 - o suspender la realización del evento cuando por causas de fuerza mayor el curso no pueda impartirse reintegrando la cuota correspondiente.
 - o sustituir al instructor, conservando el mismo nivel académico.