



POLITÉCNICA



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

## JORNADAS IMFINE DE ACTUALIZACIÓN EN NUTRICIÓN, HIDRATACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF). Aula 604  
Miércoles 18 de enero de 2017 de 17 a 19 h.

### Dra. Victoria Pons Sala

Licenciada en Medicina y Cirugía. Especialista en Medicina del Deporte.

En la actualidad, es Jefe del Departamento de Fisiología y Nutrición en el C.A.R. CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO. Sant Cugat del Valles.

Profesora de Nutrición en diversos Másteres y en la Especialidad de Medicina del Deporte de la Universidad de Barcelona.

### “Nutrición e hidratación práctica en el deportista”

Una vez conocidos los mecanismos implicados en la adaptación fisiológica que tiene lugar cuando hacemos ejercicio físico, se deben concretar las reservas de energía de que disponemos en nuestro organismo, e identificar los sustratos energéticos que participan con mayor protagonismo en el trabajo sobre las diferentes cualidades físicas, de acuerdo a la duración e intensidad solicitadas.

Se van a dar unas directrices sobre las pautas de algunos suplementos que pueden mejorar el rendimiento y facilitar la recuperación.

En el taller, se plantearán algunos casos prácticos de Suplementación que serán resueltos por los alumnos distribuidos en grupos con la participación de la Profesora Conferenciante.

[Inscripción online gratuita](#). Plazas limitadas.

