



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

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

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF), UPM
Miércoles 6 de marzo 2019 de 17h a 19h, Aula Magna
Curso 2018-2019

DR. JUAN MIELGO AYUSO

Graduado en Nutrición por la Universidad de Navarra y Doctor en Ciencias Biomédicas por la Universidad del País Vasco. Profesor Ayudante Doctor de Fisiología y Fisiología del ejercicio en la Universidad de Valladolid. Su línea de investigación principal es: "Nutrición, recuperación y rendimiento deportivo". Miembro del grupo de investigación ImFINE. Asesor nutricional de diversos equipos deportivos de élite.

"ALIMENTACIÓN Y SUPLEMENTACIÓN PARA DEPORTISTAS EN PERIODOS COMPETITIVOS. REMO, VOLEYBOL, BASKET."

CLASE TEÓRICA

Los periodos competitivos en los deportes exigen una alta demanda nutricional ya que se juntan los esfuerzos realizados en las distintas competiciones con los del entrenamiento que van orientados a optimizar los factores limitantes de cada deporte. Así, en el baloncesto y en el voleibol, se centran en maximizar la velocidad, la agilidad y la potencia. Sin embargo, en el remo, el éxito se basa en tener una adecuada potencia aeróbica. Esto hace que la alimentación y suplementación pueda ser diferente en algunos periodos entre deportes. De una forma general con independencia del deporte que se practique, hay que hacer especial hincapié en las necesidades energéticas antes, durante y después de los entrenamientos y partidos con el fin de conseguir un rendimiento y recuperación óptimos. En este sentido, los deportistas necesitan ser educados para que elijan las mejores opciones de comida con el fin de optimizar el rendimiento, y acelerar la recuperación. Así mismo, se les debe orientar en qué suplementos son los adecuados para mejorar su rendimiento y/o recuperación, explicándoles que en ningún momento un suplemento sustituye una adecuada alimentación.

TALLER

Se trabajarán diferentes casos prácticos de deportistas de baloncesto y remo.

Inscripciones en la [Web de Imfine](#).
Con la colaboración de: