

Director del curso:
Dr. FRANCISCO MIGUEL TOBAL

PROFESORADO:

- Dra. Marcela González-Gross.

Doctora en Farmacia. Profesora titular de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad Politécnica de Madrid.

- Dr. Francisco Miguel Tobal.

Doctor en Medicina. Profesor Titular de la Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte. UCM.

- D. Francisco Javier López-Silvarrey Varela.

Licenciado en Medicina. Profesor Asociado de la Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte. UCM.

- Dña. Sara Martínez-Garrido Olaíz.

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética.

- D. Juan Carlos Ortiz.

Licenciado en Veterinaria. Jefe de Sanidad, de la Junta Municipal de Hortaleza del Ayuntamiento de Madrid.

- Dr. Julio César Legido Arce.

Catedrático de Fisiología del Ejercicio. Director de la Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte. UCM.

- Dr. Juan José Montoya Miñano.

Doctor en Medicina. Profesor Contratado Doctor de la Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte de la UCM.

- Dra. Pilar Martín Escudero.

Doctora en Medicina. Profesora colaboradora de la Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte. UCM.

- Dr. Juan José Ramos Álvarez.

Profesor asociado de la Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte. UCM.

- Dra. María Magdalena Mejías Moreno.

Licenciada en Medicina y Cirugía. Directora Médica del Instituto de Medicina Alternativa de Madrid.

- Profesor Invitado: José Antonio Villegas García.

Cátedra de Fisiología del Ejercicio. Universidad Católica San Antonio de Murcia.

ORGANIZACIÓN:

D^a. Lourdes Gómez Acosta

D^a. Ainhoa López Priego

PROGRAMA

Jueves 3 de Mayo

15:45 h. Presentación y entrega de documentación.

16-17 h. Cambios fisiológicos y metabólicos inducidos por el ejercicio que afectan a los parámetros nutricionales.

17-18 h. El nuevo concepto de ingestas recomendadas. DRI.

18-18:30 h. Descanso

18:30-20 h. Práctica I

Viernes 4 de Mayo

9-10:00 h. La importancia del desayuno.

10:00-11:30 h. Hidratación para la mejora del rendimiento.

11:30-12:00 h. Descanso

12:00-13:00 h. Alimentos funcionales en la nutrición del deportista.

13:00-14:00 h. Dieta de entrenamiento.

16-17 h. Dieta de competición.

17-18:30 h. Práctica II

18:30-19 h. Descanso

19-20 h. Comedor colectivo.

20-21h. Seguridad e Higiene Alimentaria.

Sábado 5 de Mayo

9-10:30 h. Ayudas ergogénicas – Dopaje.

10:30-12 h. Práctica III

12-12:30 h. Descanso

12:30-14:00 h. Pautas de Pérdida y Ganancia de peso.

15:30-17 h. Evaluación del estado nutricional.

17-19 h. Práctica IV

19-19:30 h. Evaluación tipo test

Prácticas (alternando con los módulos teóricos)

I) Pautas dietéticas según ingesta calórica.

II) Plan de comidas de entrenamiento.

III) Recetas básicas.

IV) Evaluación del estado nutricional.

Normas de Matriculación

1. Rellenar el impreso de solicitud de matrícula (disponible en la página web de la Universidad Complutense de Madrid “www.ucm.es/info”, estudios y acceso / formación continua).
2. Ingresar el importe de la matrícula en la cuenta de CAJA MADRID n.º 2038/1735/96/6000450088 a nombre de la Fundación General UCM, indicando el título del curso, su código (0189/2) y nombre completo del estudiante.
3. Remitir a la Fundación General de la UCM (C/ Donoso Cortés 65, 5.ª Planta. Área de Formación) el impreso original de matrícula y la copia del ingreso efectuado.
4. Remitir una fotocopia del DNI, copia del ingreso efectuado, copia del título universitario y copia del impreso de matrícula a la secretaria del curso (Secretaría de la Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte. Facultad de Medicina, Pabellón 6.º, 5.ª planta. Ciudad Universitaria s/n. 28040 Madrid UCM.).
5. Precio: 125 Euros antes del 27 de abril de 2007.
6. **Fecha límite de inscripción el 27 de abril de 2007.**



Secretaría del curso:

Secretaría de la Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte. UCM.

Teléfonos: 679 365 002 - 91 394 13 67

Fax: 91 394 13 66

E-mail: medidepo@med.ucm.es

Dirigido a los Licenciados y Diplomados en:

Enfermería, Fisioterapia, Nutrición Humana y Dietética, Farmacia, Medicina, Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Diplomados en Educación Física.

Nº de alumnos: 35

(La selección se hará por riguroso orden de inscripción)

Entidades colaboradoras:



Fuente Natural de Salud

SM

IMPORTADOR DE PRODUCTOS DIETÉTICOS S.L.



C/. Dolors Montserrat i Vidal, 14 B • 08192 St. Quirze del Vallès - Barcelona
Tel. 93 721 76 13 • Fax 93 721 76 14 • Móvil 649 59 01 79
SMIMPORT@telefonica.net



LABCATAL

Agua Mineral Natural



El Agua De la Vida



VII SEMINARIO TEÓRICO-PRÁCTICO SOBRE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA APLICADA AL DEPORTE

(Deporte Aficionado)
(Código 0189/2)

3, 4 y 5 de Mayo de 2007

Lugar:

Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte. Facultad de Medicina. UCM.