

I CONGRESO DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



El dietista-nutricionista: Pro-motor de Salud Pública

10 y 11 de noviembre 2017. Zaragoza

Viernes 10 de Noviembre 10:30h-13:30h

Grupo: *Grupo de especialización en nutrición y dietética para la actividad física y deportiva - Ge-NuDAFD*

Título: *Entrenamiento nutricional de los deportistas para mejorar su rendimiento saludablemente.*

¿Por qué te interesa?

La personalización del tratamiento nutricional de los deportistas ante una competición es tan importante como la preparación física del mismo. Su rendimiento mejora exponencialmente cuando su preparación nutricional es personalizada por un profesional DN, por lo que los objetivos del taller serán:

- Aprender a identificar los principales factores que afectan al rendimiento deportivo
- *Identificar y analizar* las necesidades nutricionales (incluyendo la hidratación) ante una prueba deportiva
- Efectos de los tratamientos culinarios sobre los nutrientes.
- Enseñar estrategias nutricionales para minimizar una posible disminución del rendimiento

Introducción sobre la temática del taller

La evidencia ha mostrado en varias ocasiones la relación existente entre diversos factores nutricionales y la disminución del rendimiento en eventos deportivos. En el presente taller te ayudaremos a identificar cuales son esos factores que provocan esta disminución del rendimiento y te enseñaremos a cómo combatirlos mediante varias estrategias nutricionales. Además se realizará una competición en la que tendrás que demostrar lo aprendido y elaborar varios platos como si de un tratamiento para tu atleta fuese. Finalmente te daremos varias ideas de posibles soluciones para que



I CONGRESO DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



El dietista-nutricionista: Pro-motor de Salud Pública

10 y 11 de noviembre 2017. Zaragoza

puedas usar con tus pacientes a la hora de planificar su pauta pre-competición, durante y post-competición.

Planificación

1ª parte (30 min): Teoría "Factores y problemáticas que afectan al rendimiento deportivo" (Sandra Antón)

2ª parte (45 min): Teoría "Gamificación" (competición/colaboración) de ingestas per-durante-post (Ignacio Lillo)

DESCANSO: 15 min

3ª parte (45 min): Teoría+Práctica "Presentación y valoración de las propuestas realizadas y discusión, mejoras y/o alternativas" (Sandra Antón, Ignacio Lillo e Izaskun Gaubeca)

Equipo docente

Ignacio Lillo Monforte. Hospital Ernest Lluch de Calatayud

Graduado en Nutrición Humana y Dietética, Universidad de Zaragoza. Máster Universitario en Evaluación y Entrenamiento Físico para la Salud, Universidad de Zaragoza. Dos años como investigador principal del Proyecto "Influencia de la adhesión a la dieta Mediterránea y la actividad física en los resultados perinatales" en el hospital Ernest Lluch de Calatayud. Dos años de evaluador en los tribunales de renovación de la acreditación universitaria en Andalucía con la DEVA perteneciente a la ANECA. Ponente habitual en sesiones acreditadas de formación continuada, por el Gobierno de Aragón, para médicos especialistas. Certificado Internacional de Cineantropometría ISAK Nivel 1. Certificado Coaching Nutricional y Entrevista Motivacional.



I CONGRESO DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



El dietista-nutricionista: Pro-motor de Salud Pública

10 y 11 de noviembre 2017. Zaragoza

Sandra Antón San Atanasio. Grupo de Investigación en Entrenamiento y Nutrición (GIEN), Universidad Miguel de Cervantes. CDO Covaresa

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Máster Oficial en Entrenamiento y Nutrición Deportiva y Especialista Universitario en Entrenamiento Personal. Coordinadora Académica del Grado en Nutrición Humana y Dietética, docente e investigadora del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Miguel de Cervantes en Valladolid, donde imparte clases de nutrición deportiva, entrenamiento y actividades dirigidas y perteneciente al Grupo de Investigación en Entrenamiento y Nutrición (GIEN). Profesora en Asociación Profesional de entrenamiento personal (APEP) y Federación Española de Aerobic y Fitness (FEDA) Valladolid en el área de Nutrición Deportiva y Entrenamiento, entrenadora personal (National Strength and Conditioning Association, NSCA-CPT) de grupos reducidos, Pilates suelo y pilates Reformer.

Izaskun Gaubeca Zamacona. Eurest Euskadi; Restauración colectiva

DN y Grado en Nutrición y Dietética. Master; Gestor de sistema de seguridad alimentaria. Master; Gestión integral en hostelería. Técnico superior de Riesgos Laborales. Amplia experiencia en sector colectividades atendiendo a diferentes grupos con necesidades nutricionales específicas. Asesoramiento nutricional de deportistas de diferentes disciplinas, balonmano, fútbol de base, natación y running de competición. Valoración y seguimiento en tratamiento personalizado y talleres para deportistas: “Alimentación consciente del deportista para una nutrición adecuada y mejora del rendimiento deportivo”.

