



VII Jornada de Nutrición Salud y Deporte

ORGANIZAN:



UNIVERSITAT
Miguel
Hernández

SECRETARIADO DE EXTENSIÓN
UNIVERSITARIA - DEPORTES
ÁREA DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA APLICADA



Fundació
de l'Esport Il·licità de la C.V.
www.fundacioesportillicita.com

COLABORAN:



DIRECCIÓN DE LA JORNADA:

Dra. Esther Fuentes Marhuenda
D. Enrique Roche Collado
Dra. Elena García García.



NUEVOS RETOS EN
NUTRICIÓN DEPORTIVA



27 de marzo de 2009
Aula Magna de la
Universidad Miguel Hernández
de Elche

INSCRIPCIONES

Universidad Miguel Hernández
www.umh.es/deportes

INSCRIPCIÓN 10 euros

CADA ALUMNO RECIBIRÁ UN ORIGINAL OBSEQUIO

Jornada reconocida con 1 crédito
de libre configuración por la UMH





PROGRAMACIÓN DE LA JORNADA

Queridos amigos

Actualmente circulan numerosos y burdos errores entre los deportistas acerca de cómo deben alimentarse, agravados por el conocimiento de las nuevas técnicas que nos invaden. Unos hábitos saludables relacionados con la alimentación y la nutrición serán aquellos que tengan por objetivo ingerir una dieta equilibrada, en el sentido más amplio de la palabra, debe ser equilibrada en energía, además de variada, sana, personalizada y palatable.

En la actualidad disponemos de trabajos científicos, relacionados con la nutrición y el deporte. Existen muchos estudios que contemplan los efectos que se derivan de la suplementación o deplección en micronutrientes, en otros se discuten las consecuencias en el rendimiento del deportista debido a la falta de hidratación, y un largo etc de publicaciones que nos llevan a la conclusión, de que la alimentación de un deportista, influye significativamente en su rendimiento físico. Muchos de los productos que se anuncian como nuevos retos destinados fundamentalmente a los deportistas incluyen componentes ergogénicos para incrementar la potencia muscular y el rendimiento deportivo, estos productos tienen, muchas veces, menos influencia en el rendimiento deportivo de lo que se piensa la gente y se debe alertar sobre la necesidad de llevar a cabo protocolos para su adecuación a la práctica del deporte.

A la hora de establecer unas pautas dietéticas al deportista, se debe de disponer de una serie de argumentos, que con ellos se pueda establecer el óptimo rendimiento del deportista, para que estos alcancen el performance deseado. A la hora de escoger todos estos argumentos son necesarios todos los datos relativos a la alimentación. Finalmente se podría concluir que la práctica dietética tiene que formar un binomio junto con el entrenamiento y que el objetivo es conseguir la armonía de las formas y un desarrollo muscular óptimo, asociados al mejor rendimiento posible.

Esta Jornada sobre Nutrición, Salud y Deporte, llevada a cabo en colaboración con la Fundació de l'Esport Il·licità y el Área de Nutrición y Bromatología de la UMH, supone para ambos un nuevo reto en su afán de formar a los profesionales del mundo del deporte sobre hábitos saludables.



HORARIO DE MAÑANA

09'00 h.

Entrega de acreditaciones y material.

09'20 - 09'30 h.

INAUGURACIÓN OFICIAL

• D. Eduardo Cervelló Gimeno.

Vicedecano de Relaciones Internacionales e Institucionales, Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas. UMH.

• D. Enrique Roche Collado

Área de Nutrición y Bromatología. Instituto de Bioingeniería. UMH.

• D. Federico Boyulo García.

Vicepresidente de la Fundació de l'Esport Il·licità y Concejal de Fomento y Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Elche.

09'30 - 10'30 h. **CONFERENCIA INAUGURAL**

"Bebidas estimulantes y rendimiento deportivo: Fundamentos científicos y recomendaciones para un consumo eficiente y saludable"

Ponente: D. Florentino Huertas Olmedo. *Universidad Católica de Valencia.*

10'30 - 11'30 h.

"Alimentación Saludable y Actividad Física"

Ponente: D. Fátima Olea Serrano.

Facultad de Farmacia. Universidad de Granada.

11'30 - 12'00 h.

Pausa café

12'00 - 12'30 h.

"Demandas nutricionales e hídricas en las actividades Fitness"

Ponente: D. Carlos Barbado Villalba. *Director de Valgo.*

12'30 - 13'30 h.

"Actitud de la población frente a la actividad deportiva. Relación con los hábitos alimentarios y/o el estado nutricional"

Ponente: D. Ignacio Sánchez González. *Vicepresidente Alcyta*

13'30 - 14'00 h.

MESA REDONDA

"Alimentación Saludable y Actividad Física"

Moderadoras:

D^a. M^a Luisa Lorenzo Tovar.

Área de Nutrición y Bromatología. Facultad de Farmacia. Universidad de Granada

D^a Elena García García.

Área de Nutrición y Bromatología. Instituto de Bioingeniería. UMH.

HORARIO DE TARDE

16'30 - 17'30 h.

"El aceite de oliva:

Ácidos grasos monoinsaturados, deporte y salud"

Ponente: D^a. M^a. Luisa Lorenzo Tovar.

Facultad de Farmacia. Área de Nutrición y Bromatología. Universidad de Granada.

17'30 - 18'30 h.

"Acidos Grasos poliinsaturados y deporte"

Ponente: D. José Antonio Villegas García.

Universidad Católica de Murcia.

18'30 - 19'30 h.

"Hidratación, actividad física y práctica deportiva: Alegaciones de nutrición y salud"

Ponente: D. Rafael Urrialde de Andrés.

Subdirector de Asuntos Científicos y Normativas de Coca-Cola. España.

19'30 - 20'00 h.

MESA REDONDA

"Nuevos retos en actividad física y práctica deportiva"

Moderación:

Dña. Esther Fuentes Marhuenda.

Área de Nutrición y Bromatología. Instituto de Bioingeniería, UMH.

D. Ignacio Sánchez González.

Vicepresidente Alcyta.

20'00 h.

CLAUSURA

Dña. Elena García García.

Área de Nutrición y Bromatología. Instituto de Bioingeniería. UMH.

D. Fernando Jaén Vázquez.

Director general de la Fundació de l'Esport Il·licità.

Entrega de Diplomas y obsequios

