

## Aspectos nutricionales a tener en cuenta para personas que realicen actividad física regular. SOCIOS

Irati Gurucharri Arizaga

- Graduada en Nutrición Humana y Dietética
- Especializada en Nutrición Deportiva
- Dietista Nutricionista del RGCC y del Hospital de Covadonga



**LUGAR:** Sala polivalente RGCC

**HORARIOS:** Viernes 1 Dic 18.00 h- 19.30 h

### **CONTENIDOS:**

En esta sesión el objetivo será el acercamiento de los conceptos básicos nutricionales en la actividad física. Se tratarán los distintos tipos de nutrientes y la distribución dependiendo de las necesidades de cada uno.

Distintos tipos de nutrientes y grupo de alimentos.

Distribución de la dieta del deportista. Estructura alimentaria en función del tipo de ejercicio.

Análisis de la situación personal. Conclusiones.

### **APLICACIONES:**

Esta charla nos aporta unos conocimientos nutricionales adecuados para la mejora de la capacidad de realizar actividad física, y conseguir una adecuada recuperación tras la realización del ejercicio, además de mantener la salud.