

Aspectos nutricionales a tener en cuenta en la actividad diaria de un deportista del Club. Confección de menús semanales en casa con deportistas.

FAMILIAS DE DEPORTISTAS

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 15 Dic 18.00 h- 19.30 h

CONTENIDOS:

En esta sesión el objetivo será que, tanto deportistas como familias, tengan una idea de los conceptos nutricionales. Se darán pautas nutricionales para poder saber como estructurar la alimentación durante la semana, y adaptarlo a las necesidades de cada uno.

Nutrientes para los deportistas.

Planificación nutricional durante la semana. Estructura y distribución.

Estrategias psicológicas aplicadas a la nutrición deportiva.

Conclusiones.

APLICACIONES:

Esta charla nos dará un enfoque de la importancia de la nutrición para la mejora del rendimiento, pero sobre todo, para garantizar un crecimiento y un desarrollo óptimo. La salud de los deportistas siempre será el pilar fundamental. Es esencial saber que no hace falta ser especialistas en nutrición para que nos alimentemos de forma correcta.

