



MÁS INFORMACIÓN



UCIMED

TALLER TEÓRICO PRÁCTICO

**ESTRATEGIAS NUTRICIONALES
ENFOCADAS A CORREDORES DE
RESISTENCIA (5K, 10K, 21K, 42K)**

INSTRUCTORAS

Mg. PAOLA ÁVILA ZÚÑIGA

NUTRICIONISTA DEL COMITÉ OLÍMPICO DE COSTA RICA

Mg. LAURA GARCÍA FERNÁNDEZ

NUTRICIONISTA DE INSTITUTO COSTARRICENSE
DEL DEPORTE ICODER

FECHA

18 DE MAYO 2018

HORA

10:00A.M A 4:00 P.M



PROGRAMA DE
**EDUCACIÓN
CONTINUA**



UCIMED

 **8373 1334**



educacioncontinua@ucimed.com

Curso	ESTRATEGIAS NUTRICIONALES ENFOCADAS A CORREDORES DE RESISTENCIA (5K, 10 K, 21K, 42 K)
Instructoras	Mg. Paola Avila Nutricionista del Comité Olímpico de Costa Rica Mg. Laura Garcia Nutricionista de Instituto Costarricense del deporte (ICODER)
Fecha	18 de mayo 2019
Horario	10:00 am. 4:00 pm
Precio	₡20.000.00
Aula	Aula 14 Edificio Stein Tercer Piso
Dirigido a	Público en general
Cupo máximo	30
Incluye	Refrigerio y certificado de Aprovechamiento
Programa	Adjunto
Matricula en línea	Matricula en línea Puede matricular en línea utilizando este link y pagando con tarjeta crédito o débito. https://goo.gl/Np7kdz

PROGRAMA 18 DE MAYO 2019

Horario	Objetivos	Contenidos	Temas	Actividad	Metodología	Instructor
10:00-10:45	Establecer las necesidades de hidratación según características antropométricas y actividad.	Principios básicos de hidratación	Conceptos de composición corporal, agua corporal, deshidratación, enfermedades por deshidratación, recomendaciones básicas.	Representación, Exposición Magistral	Exposición	Paola Ávila Zúñiga y Laura García Fernández
10:45-11:45		Evaluación de la tasa de sudoración	Conceptos de tasa de sudoración, protocolo.	Activación, estiramiento previo	Laboratorio Práctico	
13:00-13:30				2 actividades de 30' c/una (trote continuo, trabajo contrarresistencia)		
				Análisis de datos de prueba de sudoración		
13:30-14:00		Recomendaciones de hidratación según características antropométricas y actividad.	Protocolos de hidratación según momento, atleta, distancia Tipos de bebidas recomendadas	Exposición Magistral	Exposición	
14:00-15:00	Determinar las opciones alimentarias más efectivas para el día del evento, según la distancia de carrera.	Supercompensación alimentaria	Concepto, condiciones, características, protocolos.	Exposición Magistral	Exposición	
15:00- 15:45		Alimentación para el evento deportivo	Recomendaciones y protocolos de alimentación antes y durante el evento y protocolos de recuperación.			Elaboración de protocolos de alimentación según distancia de carrera