

## JORNADA "NUTRICIÓN DEPORTIVA I"

18 de Mayo de 2017 de 14:00 a 18:00 hs.

Coordinadora: Dra. Claudia Valenti

Organiza: Grupo de Trabajo "Nutrición y Actividad Física"

### **DISERTANTE:**

Lic. Susana Arturi, Secretaria del grupo Nutrición y Actividad Física,  
Especialista en nutrición deportiva. Deportista de alto rendimiento.

### **DIRIGIDO A:**

Profesionales médicos, nutricionistas, profesores y licenciados de educación  
física interesados en la temática de nutrición y deporte.

### **OBJETIVOS:**

Brindar bases teórico- prácticas a todas aquellas personas que trabajan con  
deportistas y/o practican actividad física y quieren mejorar su consumo  
alimentario y rendimiento deportivo.

### **CONTENIDOS:**

- Conceptos principales de nutrición
- Desayunos y colaciones saludables. Modificación de masas corporales a través de la Actividad Física y Nutrición
- Suplementación
- Hidratación: antes, durante y después de la Actividad Física
- Preparación de bebidas deportivas