

NUTRICIÓN AVANZADA EN EL CROSSFIT / ADVANCED NUTRITION IN THE CROSSFIT



UNIVERSIDAD
 COMPLUTENSE
 MADRID

UCM

Estudiar

Investigar

Internacional

Vida universitaria

Portada » Estudios » Formación Continua - Certificados » Nutrición avanzada en el crossfit (09/12/19-13/12/19) (Cód. 0652-C152)

Nutrición avanzada en el crossfit (09/12/19-13/12/19) (Cód. 0652-C152)

Formación Continua - Certificados. Curso 2019/2020.

Centro responsable: Facultad de Medicina.

Dirección del curso: Francisco Miguel Tobal.

Codirección: María Dolores Cabañas Armesilla.

Acceso y admisión

Detalles de la titulación

Web del curso

[Enlace externo](#)

[Pulse aquí para inscribirse](#)

Plazo de inscripción abierto

Duración: 23/horas (5 Horas de lunes a viernes, de 15.30h a 20.30h)

Mínimo 15 alumnos mínimo y 25 alumnos máximo

3 Créditos ECTS De La UCM

Solicitada Acreditación A La Comisión De Formación Continuada Del Sistema Nacional De Salud (SNS) Para Profesionales Sanitarias

Precio Alumno: 350€

Fecha: 9-13 Diciembre de 2019

Contacto:

Dra. M. Dolores Cabañas: lolacaba@ucm.es / +34 606338367

Sta. Gracia: gtoledo@med.ucm.es /+34 913941146 -1367

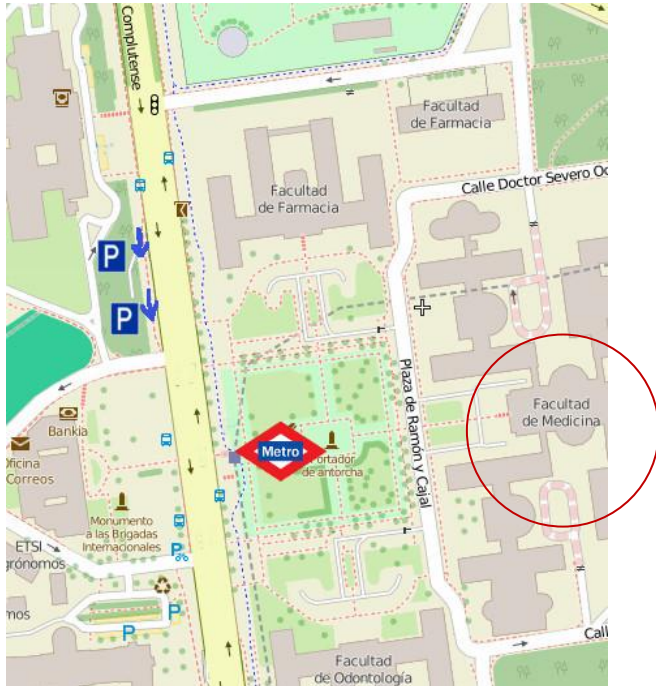
Lugar: Escuela de Medicina de Actividad Física y el Deporte de la UCM, en colaboración con la Sociedad Internacional para la Antropometría Aplicada al Deporte y la Salud (SIANADS)

- Facultad de Medicina: Pza. Ramón y Cajal, s/n; Ciudad Universitaria, 28040 - MADRID
- Escuela de Medicina del Deporte (EMD) sita en la Planta 5 del pabellón 6 de la Fac. Medicina:+34 91 394 1367. Ciudad Universitaria UCM
- G,U,82,132 ____ Aparcamiento público

El acceso en transporte público es posible por Metro: línea 6 (estación Ciudad Universitaria) y autobuses de la EMT líneas:

- [82 \(Mocloa-Barrio de Peñagrande\)](#)
- [132 \(Moncloa-Hospital de la Paz\)](#)
- [G \(Moncloa-Ciudad Universitaria\)](#)
- [U \(Avenida de Séneca-Paraninfo\)](#)

Además existe un carril bici desde las inmediaciones del intercambiador de Moncloa (en puntos azules en la imagen). Hay un aparcamiento de vehículos bajo la plaza Ramón y Cajal, las entradas están señalizadas por flechas azules en la imagen.



CONTENIDO DEL CURSO

Este curso será dictado por docentes de reconocido prestigio, especializados en sus áreas y con años de experiencia tanto en la docencia e investigación como en la práctica deportiva. Se intentará, comunicar al alumnado los conocimientos, siguiendo los últimos criterios científicos, médicos y de expertos en nutrición y alimentación, tras el análisis de los publicado en el siglo XXI, con una comprensión adaptada a su nivel. Los profesores aportarán una visión interdisciplinar, teórica completa, con ejemplos prácticos, en cada una de las partes que conforman el curso. Los alumnos contarán con materiales de estudio especialmente escritos por cada uno de los docentes, permitiéndolos tener un sólido entendimiento del crossfista, abarcando desde la fisiología del ejercicio, la termorregulación, hidratación, composición corporal, alimentación y nutrición aplicada al Crossfit, aclarando los mitos y verdades acerca de este deporte junto a los suplementos y ayudas ergogénicas utilizadas.

Programa Preliminar

1.- Conocimientos básicos de fisiología del ejercicio y termorregulación en el triatlón: 4,5h

Prof. Fco. De Miguel Tobal (Escuela de Medicina de la Actividad Física y el Deporte- Fac Medicina. UCM). Delegado del Decano para el Grado de Nutrición Humana y Dietética UCM. 2,5h

2.- Estudio especializado del Crossfit: Entrenamiento, competición y recuperación: 4,5h

Prof. Juan José Montoya: Medico (Escuela de Medicina de la Actividad Física y el Deporte- Fac Medicina. UCM) 2,5h

3.A- Análisis teórico del Morfotipo y de la Composición Corporal ideal del crossfit. 2h T

Profa. Dra. M Dolores Cabañas Armesilla: Profa.TU. UCM, Presidenta de SIANADS. Nivel 3 ISAK. Codirectora del Grupo de Investigación EPINUT-UCM. 1 T y 1P

Profa Dra. M Dolores Marrodán Serrano Profa. TU. UCM, Presidenta de SIANADS. Vicepresidenta de la SEDCA. Codirectora del Grupo de Investigación EPINUT-UCM. Vicepresidenta de SIANADS) y Codirectora del Grupo de investigación EPINUT-UCM. 1T y 1,5P

3.B- Estudio Practico del morfotipo y Composición Corporal en el practicante de crossfit 2,5h

4.- Nutrición y alimentación en el crossfit: 4,5h 2 h T- 2,5h P

Conceptos generales: Plato saludable en el crossfit

Alimentación en los periodos de entrenamiento antes y después

Alimentación en los periodos de competición

Mitos y verdades acerca de los suplementos y ayudas ergogénicas

Suplementación ¿cuando y como?

El dopaje en el crossfit ¿existe?. Estudios actuales. Normativa

D. Juan Francisco Romero Collazos: Biólogo y experto en nutrición deportiva: 2 h T- 2,5h P

5.A- Hidratación antes, durante y tras el entrenamiento y la competición 4,5H (2 h T- 2,5h P)

Análisis de las Bebidas deportivas y geles. Que existen en el mercado 2hT

¿Cómo y cuándo usarlos?

¿Cómo se prepara tu bebida deportiva?: composición y contenido energético. Precio

¿es viable su uso?

5.B-Talleres Prácticos de Alimentación e hidratación presenciales. 2,5h

D^a. Miriam Royo Polo: Dietista Nutricionista experto en nutrición deportiva y DN de la federación de Halterofilia.