Objetivos del curso:

El curso tiene como finalidad presentar en un formato eminentemente práctico los fundamentos teóricos y de carácter científico sobre la nutrición para la mejora de la salud y del rendimiento en carreras por montaña. Para ello se contará con la participación de profesionales expertos en esta materia, así como deportistas y técnicos con amplia experiencia y currículum deportivo en el ámbito de las carreras por montaña. Adicionalmente el curso se imparte en estrecha conexión con la organización de la Ultra Trail de Jaca, lo que facilitará una idónea contextualización de esta formación al posibilitar los asistentes contactar con los participantes y organizadores de esta prueba, y asistir a las actividades paralelas en particular las reuniones técnicas de las cuatro pruebas que componen este evento deportivo.

El curso aborda las temáticas específicas más relevantes para garantizar el tándem salud-rendimiento en este tipo de pruebas deportivas que presentan una singular especificidad y exigencia.

Perfil de los asistentes:

- Deportistas habituales y ocasionales de carreras por montaña.
- Profesionales relacionados con la práctica de pruebas de larga distancia por montaña: entrenadores, fisioterapeutas, nutricionistas, médicos, psicólogos.
- Estudiantes de nutrición, ciencias de la actividad física y del deporte, medicina, fisioterapia, psicología.
- Cualquier persona interesada en la temática de este curso.

Certificados y valoración del curso:

Se extenderá certificado y valoración si se completa el 85 % de asistencia al curso.

Transportista oficial
IBERIA

Información, matrículas

Lugar de celebración del encuentro:
Día 26 de Mayo Jueves.
Pabellón rio Isuela de Huesca.

Día 27 de Mayo Viernes.
Palacio de Congresos de Jaca.

Más información y matrícula:
Secretaría Sede Pirineos- UIMP
Escuela Politécnica Superior- Campus Huesca
Ctra de Cuarte s/n. 22071 Huesca
Tel.: 974 292 652
pirineos@uimp.es
http://www.uimp.es/agenda-link.html

Solicitud de matrícula:
Plazo hasta el 23 de Mayo de 2016
Precio: 40 € (20€ de tasas académicas y 20 € de tasas administrativas). 36 Euros estudiantes universitarios matriculados en el año 2015/ 2016.

www.uimp.es

Colaboran:

Patrocinan:

Universidad Zaragoza 1542
DIPUTACION DE HUESCA
GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Innovación, Investigación y Universidad

UIMP Universidad Internacional Menéndez Pelayo

PIRINEOS 2016

NUTRICIÓN PARA LA PRÁCTICA SALUDABLE Y MEJORA DEL RENDIMIENTO EN CARRERAS POR MONTAÑA (TRAIL RUNNING)

26 al 27de Mayo de 2016
Pabellón Rio Isuela. Facultad de Ciencias de la Salud y el Deporte de Huesca.
Palacio de Congresos de Jaca.

Directores:
Germán Vicente Rodríguez
Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte.

Federico García Rueda
Director de la Escuela Aragonesa del Deporte

NUTRICIÓN PARA LA PRÁCTICA SALUDABLE Y MEJORA DEL RENDIMIENTO EN CARRERAS POR MONTAÑA

Programa

Jueves, Día 26 de mayo
Huesca, Pabellón Universitario Río Isuela.

15:30 **Recepción y entrega de documentación**

15:45 **Inauguración**

16:00 **Fundamentos fisiológicos del entrenamiento en ayunas: pros y contras en la práctica de carreras por montaña. Periodización de la ingesta de carbohidratos en deportistas de ultra distancia**
Ana González Madroño Jiménez
Máster en Nutrición. Licenciada en Ciencias Biológicas

17:15 **Situaciones de Riesgo en las Carreras de la Montaña: Preparación Física Específica y Estrategias Nutricionales para afrontar estas situaciones**
Aritz Urdampilleta
Doctor en Fisiología y Nutrición Deportiva, Asesor Científico-Nutricional y Preparador Físico en ElikaEsport, Nutrition, Innovation & Sport

Jueves, Día 26 de mayo
Huesca, Pabellón Universitario Río Isuela.

18:45 **Problemas Gastrointestinales en las Carreras de Montaña e Intervención Dietética a través de Alimentos Específicos.**
Anna Sauló
Dietista-Nutricionista Deportivo de Elikaesport, Nutrition, Innovation & Sport

Viernes , Día 27 de mayo
Palacio de Congresos de Jaca

09:30 **Veganos: ¿Es posible lograr el rendimiento deportivo óptimo sin ingerir proteína animal? ¿Y en el contexto específico de las carreras por montaña?**
Maria Blanquer Genovart
Diplomada en Nutrición

11:30 **Uso y abuso de fármacos en carreras por montaña**
Pilar Sánchez Collado
Profesora Titular de Universidad en el Departamento de Ciencias Biomédicas, Área de Fisiología. Universidad de León

Viernes , Día 27 de mayo
Palacio de Congresos de Jaca

12:30 **Mesa redonda**
Suplementación nutricional: ¿qué es realmente útil? y "líneas rojas" a tener en cuenta
Jorge Palop Asunción
Médico especialista en medicina deportiva
Eva Moradera Gabaldón
Diplomada en enfermería; enfermera de emergencias del 061 de Aragón y atleta de carreras por montaña
Modera: Fernando Gimeno Marco
Profesor Universidad de Zaragoza

15:30 **Planificación de la hidratación en carreras por montaña de larga duración: hiponatremia y electrolitos**
Hugo Olmedillas
Departamento Biología Funcional Área Fisiología, Universidad de Oviedo

16:45 **Características de la preparación psicológica del atleta de carreras por montaña e implicaciones de la alimentación e hidratación**
José María Buceta Fernández
Director del Máster de Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la UNED.