

III JORNADAS DE SALUD Y DEPORTE

LA GASTRONOMIA Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Días: 12 y 13 de Marzo de 2010

Lugar de celebración:

Campus Universitario de Soria "Duques de Soria"

Organizan:

FUNDACIÓN CENTRO ALTO ENTRENAMIENTO Y PROMOCIÓN DEPORTIVA DE
LA PROVINCIA DE SORIA (CAEP)
ESCUELAS UNIVERSITARIAS DE FISIOTERAPIA Y ENFERMERIA DE SORIA -
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

Entidades patrocinadoras:

- Excmo. Ayuntamiento de Soria
- Excma. Diputación Provincial de Soria
- Junta de Castilla y León
- Consejo Superior de Deportes

Entidades colaboradoras:

- Caja Duero
- Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Soria
- Colegio Profesional de Enfermería de Soria
- Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla y León

Secretaría:

Fundación CAEP Soria
C/ Universidad, s/n - Complejo Deportivo "Los Pajaritos" - 42003 Soria
Teléfono: 975213120 - Fax: 975213220
e-mail: caepsoria@gmail.com

Coordinador:

Prof. Alfredo Córdova Martínez - E.U. Fisioterapia de Soria

Consideración académica:

1,5 créditos de libre configuración curricular

Destinatarios:

Profesionales de Ciencias de la Salud
Profesionales de las Ciencias del Deporte
Estudiantes del Campus Universitario de Soria (Fisioterapia, Enfermería...)
Deportistas, y personas interesadas en este tema.

OBJETIVOS DEL CURSO

Según la OMS, la salud es definida como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Por su parte, la Real Academia de la Lengua Española define "gastronomía" como el arte de preparar una buena comida o afición a comer regaladamente. Por ello debemos entender que la gastronomía engloba más aspectos, como son su relación con la cultura y con la salud. Es habitual confundir gastronomía con cocina, pero si bien este oficio forma parte de la gastronomía, esta es algo mucho más amplia, de hecho es la expresión cultural que mejor define la realidad de una sociedad. Debemos desterrar el término de "gastronomía" únicamente como la relación con el arte de cocinar y los platos en torno a una mesa, y en base a ello, no siempre se puede afirmar que un cocinero es un gastrónomo. La gastronomía estudia varios componentes culturales, sociales y saludables tomando como eje central la comida. La alimentación diaria influye de forma muy significativa en la salud y en el rendimiento físico de un deportista. Una alimentación adecuada, en términos de cantidad y calidad, antes, durante y después del entrenamiento y/o de la competición es imprescindible para optimizar este rendimiento deportivo.

PROGRAMA CIENTIFICO:

- 1.- Diferencias entre alimentación, nutrición y gastronomía. Aplicaciones al contexto deportivo.
Prof. Alfredo Córdova
E.U. Fisioterapia de Soria
Campus Universitario de Soria-Universidad de Valladolid
- 2.- Guías de alimentación para el deportista.
Prof. Alfredo Martínez
Facultad de Farmacia
Universidad de Navarra
Director del Centro Ciencia y Tecnología de los Alimentos- SORIA
- 3.- El colesterol y la salud del deportista.
Prof. Angel Martín Pastor
Facultad de Medicina. Universidad de Valladolid
Director del Centro Regional de Medicina Deportiva
- 4.- El vino en la alimentación del deportista. Vinoterapia aplicada a la recuperación del deportista.
D. Enrique García Garcés
E.U. Fisioterapia de Soria
Campus Universitario de Soria-Universidad de Valladolid
- 5.- Trastornos alimentarios que afectan al rendimiento deportivo.
Prof. Gerardo Villa
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Universidad de León
- 6.- Alimentos funcionales aplicados al rendimiento deportivo.
Prof. Antoni Pons
Laboratorio de la Actividad Física
Universidad de las Islas Baleares

Seminarios-Talleres:

Fisioterapia aplicada a las alteraciones digestivas de los deportistas.

Prof. Jesús Seco

Escuela de Fisioterapia

Universidad de León

Presidente de la Sección de Fisioterapia deportiva de la AEF

Vinoterapia como medio de recuperación del deportista.

D. Enrique García Garcés

E.U. Fisioterapia de Soria

Campus Universitario de Soria-Universidad de Valladolid

HORARIOS DEL PROGRAMA**Día 12**

13,00: Recogida de documentación

13,15: Inauguración de las Jornadas

Prof. Dr. D. Manuel Cuervas-Mons Finat

Director de la E.U. Fisioterapia de Soria

13,30: Diferencias entre alimentación, nutrición y gastronomía. Aplicaciones al contexto deportivo.

16,30: El colesterol y la salud del deportista.

17,30: El vino en la alimentación del deportista. Vinoterapia aplicada a la recuperación del deportista.

19,00: Seminario-Taller.

Día 13

9,30: Guías de alimentación para deportistas.

10,30: Trastornos alimentarios que afectan al rendimiento deportivo.

11,30: Alimentos funcionales aplicados al rendimiento deportivo.

12,30: Seminario-Taller.

13,30: Clausura de las Jornadas y entrega de diplomas.

Ilmo. Sr. D. Carlos Martínez Mínguez

Alcalde de Soria y Presidente de la Fundación CAEP Soria