



# 2<sup>A</sup> JORNADA CIENTÍFICO TÈCNICA SOBRE: NUTRICIÓ ESPORTIVA

En el marc del Màster en Nutrició en l'Activitat Física i l'Esport, que s'imparteix al Campus de l'Alimentació de Torribera, es celebra la II Jornada Científicotècnica sobre nutrició esportiva, organitzada per la Universitat de Barcelona, a través del Campus de la Alimentació Torribera, el Centre d'Alt Rendiment CAR de Sant Cugat i amb la col·laboració de Nutritional Coaching.

La jornada, és un esdeveniment de referència per a totes aquelles persones interessades en la nutrició i l'esport.

## ELS OBJECTIUS DE LA JORNADA SÓN:

- Ser un punt de referència en nutrició esportiva per a estudiants i professionals.
- Donar a conèixer estratègies nutricionals útils per aconseguir millores en el rendiment dels esportistes preservant al màxim la seva salut.
- Ajudar al DN i als professionals de l'esport a conèixer els fonaments de la nutrició esportiva sota criteris d'evidència científica.
- Aprofundir en aquells aspectes més rellevants i d'actualitat en el món de l'esport i de quina manera es poden abordar des de la nutrició.

## DESTINAT A:

Estudiants de Grau en Nutrició Humana i Dietètica, Dietistes-nutricionistes, professionals de la salut relacionats amb l'esport, professionals del món de l'esport i esportistes en general.

## DATES I HORARIS:

Dijous, 5 de juny de 2014

Matí: 10:00 a 13:00 hores

Tarda: 15:30 a 18:30 hores

## PREUS:

Estudiants Universitaris: 15€

Professionals i públic en general: 30€

Sala Les Voltes, edifici La Masia del Campus de l'Alimentació de Torribera (Universitat de Barcelona). Avda. Prat de la Riba 171. Santa Coloma de Gramanet, Barcelona.

(Veure mapa)

## PROGRAMA DE LES JORNADES

Dijous 5 de juny de 2014

### 10:00-10:30. Presentació.

**Dr. Màrius Rubiralta.**

Director Campus de l'Alimentació de Torribera

**Dr. Joan Ramón Barbany.**

Director Màster en Nutrició a l'Activitat Física i a l'Esport UB

**Dra. M<sup>a</sup> Victoria Pons.**

Representant CAR Sant Cugat

**D. Jaume Giménez.**

Representant Nutritional Coaching

### 10:30-11:15. Begudes esportives. Quina és la millor? (Isotòniques, hipotòniques, electrolits, cafeïna...)

**Dra. Victoria Pons Sala.**

Metge especialista en Medicina de l'esport. CAR, Sant Cugat. Barcelona.

### 11:30-12:15. Abordatge Nutricional a la Marató Des Sables

**D. Jaume Giménez.**

Diplomat en Nutrició Humana i Dietètica. Postgrau en Farmacologia, Nutrició i Suplementació en l'Esport UB. Màster en Nutrició i Qualitat dels aliments UIB. Director Nutritional Coaching, Experts en Nutrició.

### 12:30-13:15. Ponència patrocinada per SANTIVERI.

### 13:30-15:30. Dinar.

### 15:30-16:15. Abordatge nutricional en l'esportista vegetarià.

**Julio Basulto.**

Dietista-Nutricionista, Autor, juntament amb M<sup>a</sup> Antonia Lizárraga, el capítol Alimentació i esport de la 3a edició de la obra Nutrició i Dietètica Clínica, i imparteix cursos sobre nutrició esportiva en àmbits acadèmics i divulgatius.

### 16:30-17:15. Com millorar la adherència a la pauta nutricional per part de l'esportista.

**Pep Marí (CAR)**

Llicenciat en Psicologia i Mestratge en Psicologia de l'esport per la Universitat Autònoma de Barcelona. Responsable del Departament de Psicologia de l'Esport al Centre d'Alt Rendiment (CAR) de Sant Cugat. Autor de llibres com "Aprender de los Campeones" i "La felicidad no es el objetivo". Col·laborador en mitjans de comunicació en la divulgació de la psicologia.

### 17:30-18:15. Abordatge nutricional en l'esportista Diabètic

**Serafín Murillo**

Dietista-Nutricionista. Investigador del CIBER de Diabetis al IDIBAPS - Hospital Clínic de Barcelona. Educador en Diabetis a la Fundació Rosend Carrasco i Formiguera i al PAMEM. Coordinador del grup de treball "Estils de Vida: alimentació i exercici físic" de la Societat Espanyola de Diabetis.

### 18:30-19:00. Clausura Jornada.

Patrocina:



Col·labora:

