



Universidad
Francisco de
Vitoria
*Grado en Ciencias
de la Actividad Física
y del Deporte. CAFyD*
UFV Madrid

Seminario Nutrición en el Deporte

Profesores: Yolanda Pontes y María Teresa Iglesias

FECHAS: 28 Octubre, 11, 18 y 25 Noviembre 2016

HORARIO: 14:00 a 17:00

Aula 2 del POLIDEPORTIVO

INSCRIPCIONES: m.merino.prof@ufv.es

Créditos:

Asistencia
(0,5 ECTS)

Trabajo
(0,25 ECTS)

CONTENIDO:

**Conceptos de Nutrición, Grupos de alimentos, Nutrición para la salud
Carbohidratos y Proteínas: necesidades para el entrenamiento.
Preparación para la competición. Hidratación**

