



TALLER INICIACION A LA NUTRICION DEPORTIVA

ORGANIZADO POR LA ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES DE LA RFEE



Junio 2025

DESARROLLO DEL TALLER

Empresa que lo imparte:

La Real Federación Española de Esgrima

Lugar de celebración:

El taller se desarrollará de forma On-Line.

Fecha del curso: 28 de junio del 2025

Requisitos del alumno:

Dirigido para cualquier practicante de esgrima.

Recomendado para dirigentes, familiares y personas relacionadas con el mundo del deporte.

Número de horas:

3 horas

Horario del curso:

Sábado 28 de junio 2024:

➤ 18.00 h a 21.00 h

Precio: 60 €.

Número de plazas: 30.

Inscripción al curso:

Las inscripciones al curso y la posibilidad de descargarse la documentación e información del mismo. La inscripción se podrá realizar en la siguiente dirección de Internet: <https://esgrima-esp.olimpiada.es/>

El taller tendrá una **fecha límite del 26 de junio**, para realizar la inscripción al mismo, una vez pasado dicho plazo, ya no se podrán realizar. En caso de haber una demanda de plazas por encima de la oferta, se respetará para la adjudicación de la plaza, el estricto orden de inscripción al mismo. De igual modo en **caso de no haber suficiente número de alumnos para la realización de alguna de las actividades o cursos, estos se cancelarán o aplazarán hasta próxima fecha, avisándose a los alumnos y devolviéndose el importe del mismo.**

Todas las inscripciones no serán oficialmente validas hasta que no se hayan rellenado la correspondiente ficha de inscripción, realizado la transferencia por valor del importe del curso o actividad y adjuntando el resguardo con la misma.

Forma de pago:

Transferencia por valor del importe del curso o actividad en el siguiente número de cuenta: a nombre de la Real Federación Española de Esgrima. Numero: **ES12 2100 6703602200656291. Indicando el nombre del alumno y del curso inscrito.** Y adjuntar el resguardo del pago de la matrícula, mediante la plataforma educativa de la RFEE o al correo de la escuela (escuelaentrenadores@esgrima.es), a la hora de hacer la inscripción online.

Fecha límite de inscripción al curso: jueves 26 de junio del 2025.

Modalidad: ON-LINE

Certificación del curso:

Al finalizar el curso, aquellos que lo soliciten, se entregará un diploma digital acreditativo de la asistencia al curso.

Objetivos y contenidos:

Índice del TALLER:

1. Introducción a la nutrición

- ¿Qué es la nutrición?
- ¿Qué es la alimentación?
- Diferencia entre alimentación y nutrición
- La alimentación a lo largo de la historia, distintos tipos de alimentación.

2. Macronutrientes, Micronutrientes, fibra y agua

- Calorías
 - o Concepto de calorías: ¿Qué son y cómo influye el balance calórico en nuestro organismo?
 - Macronutrientes:
 - o Carbohidratos: Función, fuentes y tipos.
 - o Proteínas: Función, fuentes y tipos.
 - o Grasas: Función, fuentes y tipos.
 - Micronutrientes:
 - o Vitaminas: Funciones principales y alimentos ricos en vitaminas.
 - o Minerales: Funciones principales y alimentos ricos en minerales.
 - Agua: Importancia y función en el cuerpo.
 - Fibra: Qué es, su importancia y fuentes.
- #### **3. Los grupos de alimentos**
- Verduras y frutas: Beneficios y cantidad recomendada.
 - Proteínas: Fuentes animales y vegetales.
 - Cereales y tubérculos: Importancia de los carbohidratos y cómo elegir opciones más saludables.
 - Lácteos y alternativas vegetales: Diferencias y beneficios de los lácteos frente a alternativas vegetales.

- Grasas: Fuentes y cómo incluirlas en nuestra dieta de manera equilibrada.

4. **Alimentación Equilibrada**

- Definición
- CDR
- ¿Cómo planificar una dieta equilibrada?
- Concepto de las porciones y la moderación.
- La pirámide de la alimentación, plato de Harvard y otras guías alimentarias.

5. **Suplementos: ¿Son necesarios? ¿Qué riesgos tienen?**

- Definición suplementación y ayuda ergogénica
- Clasificación
- Riesgos

6. **Hábitos saludables más allá de la alimentación**

- La importancia del ejercicio físico para la salud.
- Sueño y descanso: Su impacto en la nutrición.
- Evitar el estrés: Relación con la alimentación y la digestión.

7. **Nutrición y Alimentación en la prevención de enfermedades**

- Como los hábitos alimenticios afectan la prevención de enfermedades crónicas.
- Nutrición y sistema inmune.
- Tips para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, etc.

8. **Mitos y realidades de la nutrición**

- Desmontando mitos comunes sobre dietas y alimentos.

9. **Preguntas y respuestas**

- Espacio para resolver dudas del público.
- Casos prácticos y ejemplos de situaciones cotidianas.

Profesor:

D. Héctor Herrero Esteban.

Graduado en Nutrición humana y dietética.

Master en entrenamiento y nutrición deportiva por la escuela universitaria Real Madrid- Universidad Europea.

Colaborador con las federaciones de Esgrima y Rugby.



Información

Para cualquier aclaración o dudas sobre los cursos y actividades, pueden contactar con Raúl Peinador de Isidro, director de la escuela nacional de entrenadores de esgrima, en los siguientes números de teléfono: **683516480**. O vía e-mail: escuelaentrenadores@esgrima.es

