

INFORMACIÓN GENERAL

Información completa en www.cursosdeveranoydeextensionuc.es

INICIO DEL PLAZO DE MATRÍCULA EN EL CURSO: 18/05/2022

FINALIZACIÓN DEL PLAZO DE MATRÍCULA EN EL CURSO: 30/06/2022

TARIFAS DE LOS CURSOS

Anticipada: 42 €. Matriculas formalizadas y pagadas íntegramente hasta 8 días naturales antes de la finalización del periodo de matrícula del curso. Si se eligiera esta opción, no se efectuará reintegro del dinero abonado, salvo anulación del curso.

Ordinaria: 95 €. Matriculas formalizadas y pagadas íntegramente dentro de los 7 días naturales anteriores a la finalización del periodo de matrícula del curso.

Reducida: 58 €. (Residentes del municipio donde se imparta el curso, alumnado de la UC, jóvenes (nacidos en 1997 y posteriormente), personas en situación de desempleo y miembros de ALUCAN). Deberán ser formalizadas y pagadas íntegramente dentro de los 7 días naturales anteriores a la finalización del periodo de matrícula. Se deberá acreditar documentalmente su pertenencia al colectivo correspondiente.

Superreducida: 32 €. (Personas mayores -al menos 65 años-, familias numerosas o discapacitados/as). En los dos últimos casos, se acreditará mediante fotocopia del título actualizado de familia numerosa o de la tarjeta de discapacidad. Deberán estar formalizadas y pagadas íntegramente a la fecha del cierre de la matrícula del curso.

En caso de necesitar factura, contactar previamente con la Secretaría para facilitar datos fiscales. En ningún caso se emitirá factura por matrículas ya pagadas.

DEVOLUCIONES

Se devolverá siempre el importe de la matrícula a quienes se hayan inscrito en un curso que posteriormente sea anulado por la Dirección de los Cursos, independientemente del tipo de tarifa aplicada.

En ningún caso se devolverá el importe de la matrícula a aquellas personas/empresas que hayan escogido la modalidad de matrícula anticipada, salvo en los casos de anulación del curso.

El alumnado que se haya acogido a las tarifas ordinaria, reducida o superreducida podrá solicitar devolución del importe de la matrícula siempre que se justifique documentalmente su imposibilidad de asistencia al curso por motivos de fuerza mayor, con al menos tres días naturales de antelación al comienzo del mismo. Se valorará y resolverá cada uno de los expedientes, haciéndose efectivas las devoluciones a partir del mes de octubre.

DIPLOMAS

Al finalizar cada curso se emitirá un diploma de asistencia expedido por el Rector de la Universidad de Cantabria. Para su obtención, el alumnado deberá acreditar su participación en, al menos, el 80% de las horas lectivas del curso. Por ello, se realizará un control diario de asistencia del alumnado en cada curso.

Se emitirán diplomas de participación a quienes habiendo asistido al curso no hayan acreditado su presencia en el mínimo de horas lectivas exigido. Estos diplomas no tienen valor para la convalidación de créditos.

RECONOCIMIENTO DE CRÉDITOS PARA LOS ESTUDIANTES DE GRADO DE LA UNIVERSIDAD DE CANTABRIA

De modo general, los Cursos de Verano y de Extensión Universitaria organizados por la UC en las diferentes sedes son objeto de reconocimiento de créditos ECTS para los estudiantes de Grado con cargo a actividades de carácter cultural. Se aplicará el reconocimiento de 1 crédito por cada curso de 20 y 30h. y 0,5 créditos por los cursos de 10 y 15 horas.

PATROCINA



DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTE



Secretaría de Cursos de Verano
y de Extensión Universitaria

Edificio Tres Torres, Torre C, planta -2
Avda. Los Castros, s/n 39005 Santander

Tel. 942 200 973

cv.ceu@unican.es

www.cursosdeveranoydeextensionuc.es



COLINDRES

CO.1.1 PRINCIPIOS DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA Y SUS APLICACIONES PRÁCTICAS

Colindres, del 4 al 6 de julio

DIRECCIÓN

MIKEL PÉREZ GUTIÉRREZ

Profesor Contratado Doctor Interino. Universidad de Cantabria

cursos de verano

UNIVERSIDAD DE CANTABRIA

20
22



OBJETIVOS DEL CURSO

La nutrición se refiere a los procesos por los que el organismo transforma y utiliza las sustancias que contienen los alimentos, siendo capital para mantener un estado de salud óptimo. En el ámbito de la actividad física y el deporte, el practicante debería saber elegir de manera adecuada qué, cuándo y por qué ingerir determinados alimentos, especialmente si se quiere mejorar el rendimiento físico y los procesos de recuperación. De esta manera, resulta fundamental conocer los principios básicos de la nutrición deportiva, así como sus diferentes estrategias y aplicaciones prácticas.

El objetivo del curso es presentar los principios de la nutrición en el deporte, así como las distintas estrategias y aplicaciones prácticas en función del tipo de deporte, el deportista, el momento de la temporada o la etapa vital. El curso está dirigido a todos los profesionales interesados en la nutrición deportiva, tales como médicos, nutricionistas, dietistas, endocrinólogos, fisioterapeutas, además de profesionales de la actividad física y del deporte y deportistas.

Las sesiones teóricas describirán los principios de la nutrición deportiva, mientras que las sesiones prácticas expondrán las aplicaciones de dichos principios a los diferentes deportes y las estrategias nutricionales en función de la planificación deportiva.

PROFESORADO

CARMEN DARÍES ALFONSO

Nutricionista. Valencia Basket Club

MARCELA GONZÁLEZ GROSS

Catedrática. Universidad Politécnica de Madrid

ALEJANDRO MARTÍNEZ RODRÍGUEZ

Profesor Contratado Doctor. Universidad de Alicante

NIEVES PALACIOS GIL-ANTUÑANO

Jefa de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición. Consejo Superior de Deportes

ENRIQUE ROCHE COLLADO

Catedrático. Universidad Miguel Hernández

PACO RONCERO

Chef Ejecutivo. Paco Roncero Restaurante

PROGRAMA

Lunes, 4 de julio

8:45 h. a 9:00 h. Recepción de participantes

9:00 h. a 11:00 h. *Alimentación y nutrición en el deporte. Principios*

NIEVES PALACIOS GIL-ANTUÑANO

11:00 h. a 11:30 h. Descanso

11:30 h. a 13:30 h. *Aplicaciones prácticas de la nutrición en el deporte*

ALEJANDRO MARTÍNEZ RODRÍGUEZ

13:30 h. a 14:30 h. *Ayudas nutricionales en el deporte*

ALEJANDRO MARTÍNEZ RODRÍGUEZ

Martes, 5 de julio

9:00 h. a 11:00 h. *Nutrición y metabolismo en el deporte*

ENRIQUE ROCHE COLLADO

11:00 h. a 11:30 h. Descanso

11:30 h. a 12:30 h. *Estrategias nutricionales en el deporte*

ENRIQUE ROCHE COLLADO

12:30 h. a 14:30 h. *Retos culinarios para deportistas*

PACO RONCERO

Miércoles, 6 de julio

9:00 h. a 11:00 h. *Nutrición deportiva a lo largo de la vida*

MARCELA GONZÁLEZ GROSS

11:00 h. a 11:30 h. Descanso

11:30 h. a 13:00 h. *Planificación nutricional en deportes aerobios*

CARMEN DARÍES ALFONSO

13:00 h. a 14:30 h. *Planificación nutricional en deportes anaerobios y mixtos*

CARMEN DARÍES ALFONSO

14:30 h. a 14:45 h. Clausura

Horas: 15

Plazas: 40

Lugar de impartición: Salón de Plenos del Ayuntamiento.

Alameda del Ayuntamiento, 1. Colindres

CURSO RECONOCIBLE CON 0,5 CRÉDITOS CON CARGO A ACTIVIDADES CULTURALES (GRADO) DE LA UNIVERSIDAD DE CANTABRIA

CURSO SUJETO AL RECONOCIMIENTO, VÍA COMISIÓN DE RECONOCIMIENTO DE ACTIVIDADES DE FORMACIÓN, POR LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL DE CANTABRIA A EFECTOS DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE PRIMARIA Y SECUNDARIA, SEGÚN LA ESPECIALIDAD DEL DOCENTE