



CURSO DE ESPECIALIDAD FEDA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA (25 HORAS)

Fechas: Según calendario

Horario: Sábados tardes de 15,00 a 20,00 horas

LUGAR: : Gym San Martin, c/ Urbieta 9, 3ª planta, 20006 Donostia
Telefono 943-431705

e-mail: akne@euskaltel.net y guipuzcoa@feda.net

MATERIA FORMATIVA:

- 1.- INTRODUCCIÓN
- 2.- ALIMENTOS Y NUTRIENTES
- 3.- HIDRATOS DE CARBONO
- 4.- LÍPIDOS O GRASAS
- 5.- PROTEINAS
- 6.- VITAMINAS, MINERALES Y NUTRIENTES
ANTIOXIDANTES.
- 7.- EL AGUA. LA HIDRATACIÓN DEL DEPORTISTA.
- 8.- APARATO DIGESTIVO
- 9.- OBJETIVOS DE LA NUTRICIÓN EN EL DEPORTE.
- 11.- PRINCIPIOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN DEPORTIVA.
- 12.- AYUDAS ERGOGÉNICAS.
- 13.- DISEÑO DIETÉTICO BÁSICO SEGÚN OBJETIVOS.

PROFESORES:

- **LUCÍA ANCÍN. Licenciada en Medicina. Especialista en nutrición.**
- **ANTXON GISASOLA. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte.**

CERTIFICADO FEDA en la especialidad de NUTRICIÓN Y DIETÉTICA Base.

Para reservar tu plaza, debes ponerte en contacto con Akne y pedir el boletín de inscripción para que lo rellenes y nos lo reenvíes.

akne@euskaltel.net www.aknefedagipuzkoa.net Tel.943-431705 (de 10,00 a 13,00 horas)