

CURSO DE NUTRICIÓN Y ORTOPEDIA EN EL DEPORTE

INTRODUCCIÓN

La alimentación influye de forma muy significativa en el rendimiento físico de un deportista. Una dieta variada y equilibrada, adecuada en términos de cantidad y calidad, antes, durante y después del entrenamiento y la competición es imprescindible para optimizar este rendimiento físico.

El farmacéutico comunitario ha de tener en cuenta todos estos factores para poder responder adecuadamente a las consultas que recibe en la oficina de farmacia, así como poder hacer las recomendaciones nutricionales adecuadas según la práctica deportiva del paciente.

Por otro lado, ha de complementar los conocimientos en nutrición con los de ortopedia básica para la actividad física, ya que puede aprovechar la ocasión para ejercer la educación sanitaria en la prevención de lesiones deportivas. Además el farmacéutico ha de poder explicar las diferentes técnicas existentes para poder evitar estas lesiones y poder aconsejar un tratamiento adecuado.

DIRECCIÓN

Comissió de Formació Continuada del COFIB.

COORDINACIÓN

Maria Antònia Febrer. Coordinadora de la Comissió de Formació Continuada del COFIB.

Conxa Artigues Gayà. Vocal de Ortopedia del COFIB.

A. Pep Tur. Vocal de Alimentación del COFIB.

Estila Artacho. Coordinadora de Servicios Profesionales del COFIB.

FECHA Y HORA

16 de abril de 2012, de 15.00 a 20.00 h.

17 y 19 de abril de 2012, de 16.30 a 19.30 h.

HORAS LECTIVAS

11 horas

SEDE

Col·legi Oficial de Farmacèutics de les Illes Balears. C / Volta de la Mercè, núm. 4.
Palma de Mallorca.

PROGRAMA

Lunes, 16 de abril

- Lesiones mas frecuentes en la práctica deportiva
- Termoterapia
- Tapping

- Calentamiento y estiramientos

Manel Carabén

Martes, 17 de abril

- Actividad física y hábitos saludables
- Conceptos generales de la alimentación y el deporte
- Estrategias alimentarias en el deporte
- Principales errores alimentarios

Dr. A. Josep Tur

Jueves, 19 de abril

- Consideraciones específicas
- Ayudas ergogénicas
- Consejos de alimentación en el entrenamiento y antes, durante y después de una competición, concentraciones y desplazamientos
- Hidratación y actividad física
- Examen
- Encuesta de evaluación

Dr. A. Josep Tur

PROFESORADO

Manel Carabén. Técnico ortopeda y audioprotetista

Dr. A. Josep Tur. Catedrático de Fisiología. Grupo de Investigación en Nutrición Comunitaria y Estrés Oxidativo. Universitat de les Illes Balears.

ACREDITACIÓN

Solicitada la acreditación a la Comissió de Formació Continuada de la Conselleria de Salut i Consum.

Para obtener la acreditación se deberá contestar correctamente el 60% de las preguntas del examen tipo test planteadas.

INFORMACIÓN Y INSCRIPCIÓN

Departamento de Formación del COFIB.

Tel. 971 22 83 32. E-mail: formacio@cofib.es

CUOTA DE INSCRIPCIÓN

Colegiados: 50 euros

No colegiados: 80 euros

CON LA COLABORACIÓN DE:

