

Seminario:

“Del laboratorio a la pista: fundamentos científicos contemporáneos y aspectos prácticos de la ingesta de carbohidratos para optimización del rendimiento deportivo”

Overview con mirada crítica de la literatura científica respecto de la ingesta de carbohidratos pre, durante y post evento.

Disertante: Dr. José Lisandro Areta

Lugar: Paraguay 2041 2B - CABA

Día y horario: sábado 15 de Diciembre de 2018 de 14 a 19 hs

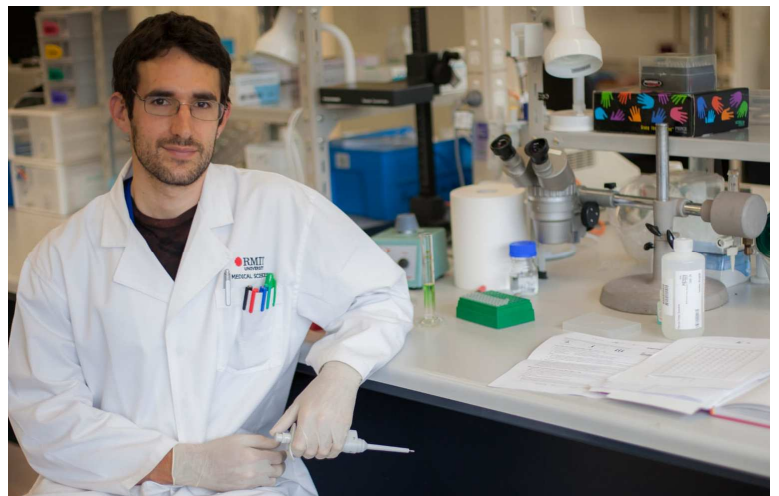
Costo: \$1.000 incluye coffe break

Como resultado de este seminario los alumnos podrán:

- 1) Entender las demandas de combustibles según las características del deporte.
- 2) Entender los factores fisiológicos, metabólicos y nutricionales que afectan el almacenaje y uso de carbohidratos.
- 3) La relación entre ingesta de carbohidratos y rendimiento físico.
- 4) Contemplar las variables de cantidad, tipo y timing de carbohidratos como factores clave para intervenciones nutricionales.
- 5) Obtener una mirada crítica de las demandas combustible para entrenamiento y competición según las características del deporte.

Más sobre el disertante:

- ✓ Doctorado en interacciones entre actividad física y nutrición trabajando en el instituto Australiano del deporte y Universidad RMIT.
- ✓ Investigación postdoctoral en la Escuela Noruega de Ciencias del Deporte.
- ✓ Colaborador con el departamento de nutrición del Centro Olímpico Noruego.
- ✓ Actualmente investigador en Liverpool John Moores University en Inglaterra.



FRANCIS HOLWAY

- ✓ Numerosas publicaciones científicas en revistas de alto impacto.
- ✓ Trabaja con equipos profesionales de ciclismo de ruta y atletas de endurance de alto calibre al rededor del mundo.
- ✓ Supervisión de estudiantes de investigación y ciencias aplicadas al rendimiento deportivo.
- ✓ Colaboraciones internacionales con institutos y universidades en Australia, Dinamarca, España, Inglaterra y Noruega.

