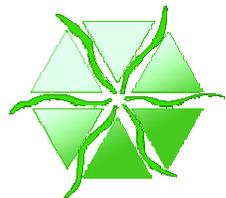


**CURSO DE FORMACIÓN**

# TALLER DE ALIMENTACIÓN



## DEPORTIVA

## ALFAJARÍN

## 16, 17 y 19 de Marzo

**LUGAR:** Sala de Cultura y Deporte  
en el Ayuntamiento de Alfajarín

**HORARIO:** A partir de las 19:00 horas

**ORGANIZA:**

- \* EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ALFAJARÍN
- \* MANCOMUNIDAD RIBERA IZQUIERDA DEL EBRO

[www.mrie.es](http://www.mrie.es)

[scd@manco-alfajarin.com](mailto:scd@manco-alfajarin.com)

DIRIGIDO A TODAS LAS PERSONAS INTERESADAS EN EL MUNDO DEL DEPORTE: ENTRENADORES, MONITORES, AMPAS, RESPONSABLES DEPORTIVOS, DEPORTISTAS, ETC...

### Programa:

*16 de Marzo:*

- \* *Requerimientos energéticos*
- \* *Requerimientos de nutrientes*

*17 de Marzo:*

- \* *Grupos de alimentos*
- \* *Alimentación equilibrada*
- \* *Dietas de entrenamiento y competición*

*19 de Marzo:*

- \* *Elaboración de planes de alimentación personalizados*

### Profesor:

*D. Luis Bernués Vázquez  
E. U. Ciencias de la Salud  
Universidad de Zaragoza*