



DEPARTAMENTO NACIONAL DE PARA-KARATE



ESCUELA DE FAMILIAS: CHARLA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

FECHA: SÁBADO 22 de JUNIO 2024. 10:00 horas.

LUGAR: ONLINE

INSCRIPCIONES: <https://seminars.talentonweb.com/>





Real Federación Española
de Karate y D.A.
www.rfek.es



CIRCULAR Nº 51

ASUNTO: ESCUELA DE FAMILIAS: CHARLA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

CHARLA: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

IMPORTE: 5 euros.

LUGAR: Online ([Plataforma CISCO WEBEX](#)):

FECHA:

- Sábado 22 de junio de 2024 (10:00 a 12:30 horas)

INSCRIPCIONES:

Seminars (talentonweb.com)

La escuela de familias es un programa de formación dirigido a las familias de los deportistas. A través de esta iniciativa, la RFEK busca mejorar las herramientas que padres, madres y tutores tienen en diferentes temas relacionados con la educación y el desarrollo de sus hijos e hijas.

La formación recibida permitirá obtener nuevas herramientas para poder acompañar a los hijos en su desarrollo deportivo y personal. Esta charla pretende dar un enfoque de la importancia de la nutrición para la mejora del rendimiento deportivo, pero, sobre todo, garantizar un crecimiento y un desarrollo óptimo del deportista. La salud de los deportistas es nuestra prioridad y el pilar fundamental para rendir en el tatami.

Objetivos del curso:

- Crear un espacio de conocimiento e intercambio entre familias, para resolver dudas y compartir inquietudes.
- Desarrollar un marco ideal para intercambiar experiencias y contrastar rutinas en la alimentación y nutrición, en el deporte y el desarrollo integral de los hijos.
- Reflexionar sobre actitudes alimentarias y cómo estas influyen en el desarrollo de los hijos.
- Facilitar estrategias para la mejora de la alimentación y nutrición.

Contenidos del curso:

- **Visión general de la nutrición deportiva.**
- **Buenas prácticas de nutrición desde la infancia.**
- **Alimentarse antes, durante y después de la actividad física.**
- **Nutrición para la competición.**

Profesorado:

- **Irene Mirás Vázquez** (Dietista-nutricionista colegiada (GA00146)
 - Máster en Condicionantes Genéticos, Nutricionales y Ambientales del Crecimiento y Desarrollo (USC).
 - Máster en Suplementación Deportiva y Ayudas Ergogénicas Nutricionales ICEN-UCAM (actualmente en curso).
 - Antropometrista ISAK II.





Real Federación Española
de Karate y D.A.
www.rfek.es



- Deportista de Alto Nivel Piragüismo (CSD 2015-2020).
 - Certificado en Nutrición Deportiva Avanzada (Barça Innovation Hub).
 - Curso Avanzando en Nutrición Deportiva (ICNS).
 - Experiencia en nutrición clínica y deportiva, así como, trabajo con diferentes clubes e instituciones.
- **Ainhoa Rodríguez Fernández** (Pedagoga y Directora del Departamento Nacional de Para-Karate).

A quienes va dirigido:

- Familias.
- Deportistas.

Nº de plazas ofertadas: 200 plazas.

Período de inscripción: hasta el jueves 20 de junio de 2024 o superar el límite establecido.

Procedimiento de inscripción:

5 euros

Las inscripciones se realizarán a través de la página <https://seminars.talentonweb.com/>

Se registrará la asistencia en el acceso a la plataforma online CISCO WEBEX, pero tras la realización de la charla no se entregará ningún documento acreditativo de la misma.

Bajas y devoluciones de la matrícula:

- En caso de suspenderse el curso por no llegar al mínimo de 15 inscritos, la RFEK devolverá a cada cursillista el 100% del importe.

VBº PRESIDENTE RFEK Y DA


ANTONIO MORENO MARQUEÑO

