



# Gastronomía y nutrición deportiva

**Código del curso:** 2024cc32

**Enlace web:** <https://www.upo.es/formacionpermanente/cursos-de-verano/gastronomia-y-nutricion-deportiva>

**Fecha:** 9 y 10 de julio de 2024

**Duración:** 15 horas

**Eurocréditos:** 2 ECTS

**Tarifa:** 60,00 €\*  
\* El coste del certificado-diploma de aprovechamiento es de 10,00 € (en concepto de gestión de expediente y emisión)

**Formato:** Presencial

**Dirección del curso:** D. Iñaki Echeveste. Director de la Escuela Superior de Hostelería de Sevilla

## Resumen del contenido del curso

¿Quieres mejorar en tu alimentación enfocada al rendimiento deportivo? ¿Te gustaría aprender las claves de la nutrición deportiva? ¿No tienes tiempo ni conocimientos culinarios para plantear una estructura alimentaria saludable?

En este curso aprenderás las tres R de la nutrición deportiva: Rendimiento, Recuperación y Recomposición. Durante las jornadas prácticas aprenderás a organizar tu compra y a diseñar menús adecuados a tus necesidades deportivas. Recibirás una formación basada en la teoría científica acompañada de la práctica culinaria.

Este curso se basa en una premisa sencilla: aprender, comprender y aplicar.

## Dirigido a

Alumnos del Área de la Salud y de la Actividad Física que quieran adquirir un conocimiento básico y muy práctico de cocina aplicada al día a día en base a las necesidades nutricionales que necesita un deportista.

# Programa

---

## Martes 9 de julio

**09,00 a 09,30 horas** Recepción y entrega de documentación.

**09,30 a 09,45 horas** Inauguración del curso.

**09,45 a 11,00 horas** Taller: **"Come sano, rinde mejor: aprendiendo a comprar"**.

**Participan:**

- D. Fermín López Viñuales. Chef ejecutivo, formador y responsable de cocina y gastronomía de la Escuela Superior de Hostelería de Sevilla.
- D. Javier García Pereda. Profesor de la Escuela Superior de Hostelería de Sevilla, habiendo sido el director de Departamento de I+D, Nutrición y Tecnología.

**11,00 a 11,30 horas** Descanso.

**11,30 a 13,00 horas** Taller: **"Cocina sana, sabrosa y rápida"**.

**Participan:**

- D. Fermín López Viñuales.
- D. Javier García Pereda.

**13,00 a 14,30 horas**

Taller: **"Qué comer antes, durante y después de una prueba deportiva"**.

- D. Javier García Pereda.

**16,30 a 18,30 horas**

Taller: **"Cocinar no es una lata"**.

**Participan:**

- D. Fermín López Viñuales.
- D. Javier García Pereda.

**18,00 a 20,00 horas**

Taller: **"Cocina con objetivo"**.

**Participan:**

- D. Fermín López Viñuales.
- D. Javier García Pereda.

## Miércoles 10 de julio

- 10,00 a 11,30 horas** Taller teórico práctico: **"Pautas dietéticas y estructura alimentaria en dos casos deportivos. Ultramaratón y Halterofilia"**.
- D. Javier García Pereda.
- 11,30 a 12,00 horas** Descanso.
- 12,00 a 14,00 horas** Taller teórico práctico: **"Deporte y trastornos de la conducta alimentaria. Casos prácticos"**.
- Profa. Dña. Griselda Herrero Martín. Departamento de Biología Molecular e Ingeniería Bioquímica de la Universidad Pablo de Olavide. Especialista en Psiconutrición.
- 16,00 a 18,30 horas** Taller práctico: **"Diseña y cocina tu propio menú"**.
- Participan:**
- D. Fermín López Viñuales.
  - D. Javier García Pereda.
- 18,30 a 19,00 horas** Clausura del curso y entrega de diplomas.

## Patrocinan

---



Fundación



## Colabora

---



4

## Contacto

---

Sede Olavide en Carmona - Rectora Rosario Valpuesta  
C/ Ramón y Cajal, 15. 41410 - Carmona (Sevilla)  
954 144 355 / 608 234 949

[www.upo.es/olavideencarmona](http://www.upo.es/olavideencarmona)

[olavideencarmona@upo.es](mailto:olavideencarmona@upo.es)