

## I Seminario - Nutrición para deportistas 28 de abril de 2020 Termas do Carvalhal - Castro Daire

Seminario, organizado como parte del evento PORTUGAL MTB 2020 - TO BE AWESOME en colaboración con el Ayuntamiento de Castro Daire e incluye intervenciones de expertos en nutrición para deportistas y deportistas internacionales.

### **NOTA INTRODUCTORIA**

Los practicantes de deportes de todos los niveles siempre han aspirado a llegar más lejos y más rápido con la ayuda de la comida. Desde la antigüedad clásica, ciertos alimentos o partes de animales se han consumido como una "ayuda" para el rendimiento físico.

Estas supersticiones alcanzaron prácticamente hasta el siglo XX, donde el desarrollo científico de la bioquímica y la fisiología del esfuerzo asociado con un mejor conocimiento de la composición de los alimentos permitieron la aparición de una base científica para aconsejar a todos aquellos que aspiran a superarse físicamente a través del entrenamiento y alimentación

Apesar de la enorme producción de conocimiento científico, los profesionales de todos los niveles están hoy confundidos por una gran cantidad de información de baja calidad, es decir, a través de plataformas digitales, donde los posibles especialistas, cubiertos por intereses comerciales, promueven productos o estrategias alimentares sin una base científica. .

La organización de PORTUGAL MTB - TO BE AWESOME invita a dos expertos nacionales en esta área a intervenir en el 1er Seminario sobre Nutrición para Deportistas, con la intención de presentar un conjunto de pautas con base científica para quienes apoyan y quienes practican deportes.

Cuestiones como la suplementación, el consumo de proteínas y carbohidratos se abordarán antes, durante y después del esfuerzo y, en general, el papel de los alimentos y nutrientes en el rendimiento físico.

### **PARTICIPACION**

La inscripción para el seminario es gratuita, automática para los participantes PORTUGAL MTB - TO BE AWESOME, pero no obligatoria, y abierta a deportistas de todos los niveles, a agentes deportivos y otras personas interesadas en el tema, al registrarse a través del sitio web del evento.

### **PROGRAMA**

El alcalde de Castro Daire, Dr. Paulo Almeida, habla en la sesión de apertura programada para las 5:30 pm, junto con el director de Portugal MTB André Duarte.

A partir de las 6 de la tarde, en asociación con PROZIS (líder mundial en suplementos nutricionales para deportistas), sigue una intervención especializada (nombre a indicar), bajo el tema "La importancia de la nutrición en el deporte".

Entre las 6 p.m. y las 6:30 p.m., hay un período de discusión sobre los temas presentados por el especialista en Nutrición Deportiva, moderado por el Dr. Pedro Pontes, Consejero de la Municipalidad de Castro Daire con el Departamento de Deportes.

A partir de las 6:30 pm, con la moderación de Hugo Águas (Ponente oficial del evento), intervendrán los atletas Tiago Ferreira (ex Campeón del Mundo y Campeón de Europa en el título, en la modalidad MTB) y Vitor Gamito (ex corredor olímpico, ganador de Vuelta a Portugal y ex director deportivo de un equipo profesional de ciclismo), que mostrará varios aspectos de sus experiencias como atletas de alto nivel.

La ceremonia de cierre está programada para las 7 pm, contará con la presencia del alcalde de Castro Daire y el director general de PORTUGAL MTB - TO BE AWESOME.

### **EXPOSICION**

En un espacio adyacente al auditorio donde se realizará el seminario, se exhibirán productos específicos, bajo la responsabilidad de PROZIS, el líder europeo en productos de nutrición para deportistas.