

ORGANIZAN:



SECRETARIADO DE EXTENSIÓN  
UNIVERSITARIA - DEPORTES

ÀREA DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA  
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA APLICADA



Fundació  
de l'Esport Il·licità de la C.V.  
www.fundacioesportillicita.com

COLABORAN:



DIRECCIÓN DE LA JORNADA:  
D. Enrique Roche Collado  
Dra. Elena García García.

INSCRIPCIONES  
Universidad Miguel Hernández  
www.umh.es/deportes

INSCRIPCIÓN 10 euros

AL FINALIZAR LA JORNADA SE  
REALIZARÁ UN SORTEO ENTRE LOS  
ASISTENTES (ver programa)



Fundació  
de l'Esport Il·licità de la C.V.



Jornada reconocida con 1 crédito  
de libre configuración por la UMH

# VIII Jornada de Nutrición Salud y Deporte



12 de marzo de 2010  
Aula Magna de la  
Universidad Miguel  
Hernández de Elche  
(Edificio Altobix)

## DEPORTE Y CONTROL DE PESO

## Estimados amigos

El interés que despierta hoy día la nutrición unida al deporte, tanto a nivel profesional como de aficionados, nos obliga a profundizar en este aspecto desde el Área de Nutrición y Bromatología de la Universidad Miguel Hernández. En algunos deportes, la posesión de un cuerpo delgado se ha ido introduciendo y asentando poco a poco en el concepto de rendimiento. Se considera que el cuerpo delgado permite una mayor velocidad, flexibilidad y coordinación, pero también aporta un importante componente estético, característica imprescindible en el caso de especialidades deportivas que en principio exigen para poder practicarlo un determinado peso corporal. Así, en determinados colectivos de deportistas, en especial mujeres, donde se enfatiza en exceso la delgadez (gimnasia, natación sincronizada, patinaje artístico, carreras de fondo, equitación, danza etc.), la ingesta energética no alcanza las recomendaciones, produciéndose en la mayoría de los casos déficit nutricionales.

Este proceso suele complicarse porque en muchas ocasiones la deseada pérdida de peso es llevada a cabo en un periodo de tiempo muy corto y con métodos inapropiados (ayuno, restricción dietética, abuso de laxantes y diuréticos). Como consecuencia de ello se podrían producir graves alteraciones del organismo que podrían a su vez comprometer la salud del deportista. Es frecuente por tanto la aparición de fatiga, anemia, deshidratación (desequilibrio de electrolitos), bajo peso, amenorrea (en la mujer), retraso del crecimiento, disminución de la densidad ósea, sistema inmune comprometido e incluso trastornos del comportamiento alimentario. No hay que olvidar que una implicación seria en el deporte o en el ejercicio físico puede tener consecuencias, no solo por su potencial para originar una predisposición psicológica para el desarrollo de un trastorno del comportamiento alimentario, sino como un factor que contribuye a su progresión. Todo ello podría originar una atención excesiva hacia la apariencia física, más que una mejor conciencia de la relación existente entre el peso óptimo y rendimiento máximo.

# PROGRAMA DE LA JORNADA

**09'30 - 10'00 h.**

## **INAUGURACIÓN OFICIAL**

- **D. Federico Buyolo García.**

Vicepresidente de la Fundació de l'Esport Il·licità y  
Concejal de Deportes del Ayuntamiento de Elche.

- **D. Eduardo Cervelló Gimeno.**

Decano de la Facultad de Ciencias Sociosanitarias.  
Universidad Miguel Hernández de Elche

- **D. Enrique Roche Collado**

Área de Nutrición y Bromatología. Departamento de Biología Aplicada.  
Universidad Miguel Hernández de Elche

**10'00 - 11'00 h.**

## **CONFERENCIA INAUGURAL**

### **“El siglo del Martti Karvonen y Jeremy Morris”**

Ponente: D. Adolfo Aracil Marco

Área de Educación Física y Deportiva, Departamento de Psicología de la  
Salud, Universidad Miguel Hernández de Elche

**11'00 - 12'00 h.**

### **“Trastornos de la conducta alimentaria. Implicaciones en el Deporte”**

Ponente: Dra. Yolanda Quiles Marcos  
Departamento de Psicología de la Salud,  
Universidad Miguel Hernández de Elche.

**12'00 - 12'30 h.**

## **Pausa café**

**12'30 - 13'30 h.**

### **“Control del peso corporal en el deporte”**

Ponente: D. Enrique Roche Collado.

Área de Nutrición y Bromatología. Departamento de Biología Aplicada.  
Universidad Miguel Hernández de Elche.

**13'30 - 14'30 h.**

## **MESA REDONDA**

### **“Deporte y control de peso”**

Moderador: D. Enrique Roche Collado.

Área de Nutrición y Bromatología.  
Departamento de Biología Aplicada.  
Universidad Miguel Hernández de Elche.

control de peso

## **COMIDA**

**16'30 - 17'30 h.**

### **“Diseño de dietas para control de peso en deportistas”**

Ponente: Dr. Nestor Vicente Salar  
CIBERehd - Unidad Hepática, Centro de Diagnóstico.  
Hospital General Universitario de Alicante.

**17'30 - 18'30 h.**

### **“Las vitaminas en la dieta del deportista”**

Ponente: Dra. M<sup>a</sup> Carmen Gómez Cabrera  
Departamento de Fisiología, Facultad de Medicina.  
Universidad de Valencia.

**18'30 - 19'00 h.**

## **MESA REDONDA**

### **“Deporte y control de peso”**

Moderadora:

Dra. Elena García García

Área de Nutrición y Bromatología. Instituto de Bioingeniería  
Universidad Miguel Hernández de Elche.

**19'00 h.**

## **Clausura de la Jornada**

A cargo de: Dña. Elena García García  
D. Fernando Jaén Vázquez

## **Entrega de Diplomas y obsequios**

### **SORTEO\***

Al finalizar la Jornada se sorteará entre los asistentes inscritos los siguientes regalos:

- 2 PC notebook
- 1 marco de fotos digital Sony
- 2 reproductores mp4
- 6 memorias USB de 8 Gb.

\* Nota: Para que los premiados puedan retirar los regalos, será imprescindible estar presente en el Aula en el momento del sorteo y acreditar su identificación mediante documento oficial.