



Patronato Municipal  
de Deportes  
Ayuntamiento de Palencia



## **JORNADAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA, PMD 2016**

ORGANIZA: PMD, AYUNTAMIENTO DE PALENCIA

### **CONFERENCIA :**

# **LA ALIMENTACIÓN EN EL JOVEN DEPORTISTA DE COMPETICIÓN: NUTRICIÓN DEPORTIVA**

La jornada propone un acercamiento a lo que se considera una alimentación adecuada para la práctica del deporte.

Dirigida a deportistas, familiares y técnicos con el objetivo de adquirir herramientas para la planificación alimenticia en el día a día, permitiendo tanto la mejora del rendimiento deportivo como la salud del deportista.

Impartida por Doña Rocio Diago Ortega y Doña Sandra de la Cruz, Dietistas-Nutricionistas que desarrollarán el tema haciendo un recorrido desde la alimentación general a la específica del deporte.

### **DIA:**

**11 de noviembre, de 19.00 a 21.00 h.**

### **LUGAR:**

**Sala de prensa del Estadio Nueva Balastera,  
puerta 0.**

Con la inscripción adelantada en el correo [mausina@pmdpalencia.com](mailto:mausina@pmdpalencia.com) (ANTES DEL 9 DE NOV.) se aportará un certificado de asistencia de 2 horas de formación.

ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR EL AFORO DE LA SALA