FEDERACIÓN ANDALUZA GIMNASIA

aga aula de gimnasia andaluza

MARBELLA

Junta de Andalucía

Fundación Unicaja

Alimentación para gimnastas: Cómo Ayudar Desde Casa

Recomendaciones prácticas para favorecer el crecimiento, la salud y el rendimiento deportivo de nuestros hijos e hijas.

Público destinatario:
Madres, padres y familiares de gimnastas de las diferentes modalidades deportivas.

On-line

27 de noviembre 2026

La Federación Andaluza de Gimnasia dentro del programa de formación complementaria

CONVOCA: JORNADA NUTRICIÓN

ALIMENTACIÓN PARA GIMNASTAS: CÓMO AYUDAR DESDE CASA

La alimentación juega un papel fundamental en el crecimiento, la salud y el rendimiento de los niños, niñas y jóvenes que practican gimnasia. Una alimentación adecuada permite afrontar los entrenamientos con energía, favorecer la recuperación y acompañar las necesidades propias de cada etapa de crecimiento.

En esta jornada ofreceremos a las familias recomendaciones prácticas y sencillas para el día a día, desde cómo organizar las comidas y meriendas en función de los entrenamientos hasta la importancia de una adecuada hidratación y la prevención de hábitos alimentarios inadecuados.

Un espacio pensado para resolver dudas, desmontar mitos y proporcionar a madres, padres y familiares herramientas que les ayuden a acompañar a sus hijos e hijas de forma saludable durante su práctica deportiva.

Objetivo general

Facilitar a las familias conocimientos y recomendaciones sencillas para organizar una alimentación saludable y adaptada a las necesidades de sus hijos e hijas, considerando tanto las exigencias del entrenamiento como las necesidades propias del crecimiento y desarrollo.

FECHAS / HORARIOS

- ✓ Modalidad: On-Line a través de la plataforma zoom
- ✓ Fecha: 27 de noviembre de 2026
- ✓ Horario: 16.00H a 18.00H
- ✓ Fecha límite de inscripción 22 de noviembre 2026 (condicionada al número máximo de inscripciones)

MODALIDAD

Sesión on – line a través de la plataforma zoom. Una vez finalizado el plazo de inscripción se confirmará el listado de alumn@s matriculados y recibirán instrucciones para acceder a la jornada.

CUOTA INSCRIPCIÓN:

- ✓ Matrícula: 20,00 Euros

No se admite devolución de ningún importe entregado una vez finalizado el plazo de inscripción. En caso de quedar suspendida la jornada por la entidad, se realizará la devolución íntegra por el concepto de “cuota de inscripción”.

FEDERACIÓN ANDALUZA GIMNASIA

aga aula de gimnasia andaluza

NÚMERO DE PLAZAS

- ✓ 90 máximo. Plazas limitadas. 20 Mínimo. Se otorgará por riguroso orden de inscripción.

DOCENTE:

Dr. Luis J. Morán Fagúndez Dietista-Nutricionista. Doctor en Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Profesor asociado de la Universidad Pablo de Olavide. Profesional con experiencia en nutrición deportiva, asesoramiento nutricional a deportistas y formación especializada en alimentación aplicada al rendimiento deportivo.

DIRIGIDO:

Familias de gimnastas de las diferentes modalidades deportivas y personas interesadas en la alimentación aplicada al deporte.

CONTENIDOS

1. ¿Por qué es importante la alimentación en gimnasia?

- Relación entre alimentación, energía y rendimiento.
- Necesidades nutricionales durante la infancia y adolescencia.
- Crecimiento, pubertad y cambios corporales normales.
- Importancia de comer suficiente para entrenar, recuperarse y crecer.

2. ¿Qué debe comer una gimnasta?

- Principales grupos de alimentos y su función.
- Hidratos de carbono: la energía necesaria para entrenar.
- Proteínas: crecimiento y recuperación muscular.
- Grasas saludables y su importancia.
- Micronutrientes relevantes: hierro, calcio y vitamina D.
- Mitos y errores frecuentes sobre alimentación deportiva.

3. Organización de la alimentación durante la semana

- Cómo adaptar las comidas a los horarios de entrenamiento.
- Qué desayunar, comer y cenar los días de entrenamiento.
- Qué merendar antes de acudir al pabellón.

- Qué alimentos llevar en la mochila.
- Qué comer después de entrenar.
- Alimentación durante las competiciones y desplazamientos.

4. Hidratación

- Cuánta importancia tiene beber durante el entrenamiento.
- Qué bebidas son recomendables.
- Cómo fomentar hábitos adecuados de hidratación.
- Errores frecuentes.

5. Alimentación, crecimiento y prevención de problemas de salud

- Por qué las dietas restrictivas pueden ser perjudiciales.
- Baja disponibilidad energética y RED-S.
- Consecuencias de comer menos de lo necesario.
- Prevención de trastornos de la conducta alimentaria.
- Imagen corporal y comentarios sobre el peso.
- Señales de alarma que las familias deben conocer.

6. Suplementación deportiva

- ¿Necesitan suplementos las gimnastas?
- Diferencias entre alimentación y suplementación.
- Riesgos de utilizar suplementos sin asesoramiento profesional.
- Precauciones especiales durante la infancia y adolescencia.

7. Recomendaciones prácticas para las familias

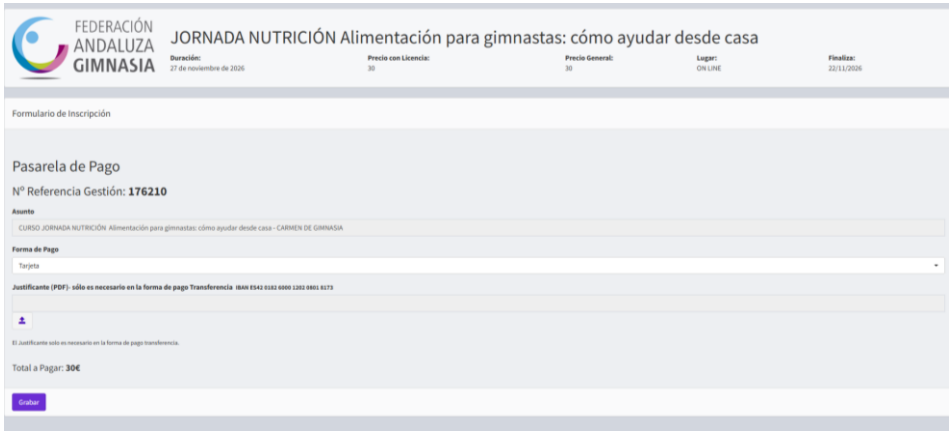
- Ejemplos sencillos de desayunos y meriendas.
- Ideas de tentempiés para entrenamientos y competiciones.
- Cómo organizar la alimentación cuando existen dificultades de horarios.
- Diez recomendaciones para favorecer una alimentación adecuada.
- Resolución de preguntas.

FORMA DE PAGO (TARJETA BANCARIA)

El ingreso se realizará durante el procedimiento de inscripción a través de TARJETA BANCARIA.

PROCEDIMIENTO SELECCIONAR PAGO TARJETA BANCARIA

Cuando llegues a la pasarela de pago " SELECCIONAR FORMA DE PAGO" – TARJETA



INSCRIPCIÓN A través del enlace:

https://oficina.gestionfederativa.es/cursos/idzZVdLRnZSNzJyTmFzUkI5TzM5UlF3UT09

PROCEDIMIENTO SOLICITUD FACTURA

La factura se genera una vez finalizada la actividad y se expide con los datos de la persona que la ha desarrollado la formación En caso de que necesite que la factura se emita a nombre de una entidad (club, ayuntamiento, delegación de deportes, etc.), deberá seguir el siguiente procedimiento:

Enviar un correo electrónico (una vez finalizada la actividad) a la siguiente dirección: e.cruz@andaluciagym.com, indicando los siguientes datos:

Nombre y Apellidos del alumno; _____

Nombre de la Actividad Formativa: _____

Nombre de la entidad: _____ CIF: _____

Dirección completa: _____

Aclaración dudas sobre proceso de inscripción:

WhatsApp 636971285