



Circular: TEC/16/19
Reg. Salida nº 060/19

CURSO DE NUTRICIÓN Y HÁBITOS ALIMENTICIOS (ONLINE) 2019

La Real Federación Española de Béisbol y Sófbol convoca el «*Curso de Nutrición y hábitos alimenticios*», de desarrollo completamente **online**, que se llevará a cabo del 6 al 19 de mayo.

Este Curso va dirigido a todos/as aquellos/as técnicos/as y jugadores/as en activo interesados/as en ampliar su formación en el ámbito de la nutrición. En cuanto a alimentación y dietas hay mitos y realidades, pero sólo una dieta equilibrada te ayudará realmente a compatibilizar salud y deporte y a mantenerte en forma y saludable. Aprende a llevar una alimentación completa y conoce tu gasto energético.

A través de este Curso *online* de Nutrición y hábitos alimenticios conseguirás aprender a llevar una alimentación equilibrada para lograr una mejor calidad de vida. Conocerás tu gasto energético en función del tipo de actividad diaria que practiques, te adentrarás en los principios nutricionales y descubrirás la importancia del agua en nuestra alimentación, aprendiendo cómo evaluar su empleo.

El profesor del curso será Antonio de Paz Díaz, Fisioterapeuta, Máster en Alto Rendimiento Deportivo especializado en Ciencias Biológicas, con una amplia experiencia con diversas selecciones nacionales tanto de béisbol como de sófbol.

El Curso constará de **10 horas** con los siguientes contenidos:

Módulos: Nutrición y hábitos alimenticios
Sistemas energéticos
Principios de la nutrición deportiva
El agua en el deporte
Evaluación del gasto energético
Dietas de entrenamiento y competición

El número de plazas que se ofertan para asistir a este Curso es de 20, por lo que la admisión se adjudicará por riguroso orden de inscripción. Asimismo, el número mínimo de alumnos para su puesta en marcha es de 8.

Las solicitudes de inscripción deberán formalizarse **exclusivamente** a través de la Plataforma de formación online <https://rfebs.deporteelanube.es/>, entrando en el curso de "Nutrición y hábitos alimenticios", cubriendo la información solicitada y adjuntando el justificante de pago.

- Fase de **inscripción**: del 25 de febrero al 8 de marzo.
- Publicación de la **lista provisional** de admitidos: 9 de marzo.
- Período de **subsanción**: del 11 al 16 marzo.
- Publicación de la **lista definitiva** de admitidos al curso: 18 de marzo.

El coste de la inscripción a este curso estará condicionado por la afiliación del/de la alumno/a tanto a la RFEBS como al CNEBS:

Afiliados/as a la Real Federación Española de Béisbol y Sófbol (RFEBS)	Afiliados/as al Colegio Nacional de Entrenadores/as de Béisbol y Sófbol (CNEBS)	Precio
SÍ	SÍ	10 €
SÍ	NO	15 €
NO	SÍ	15 €
NO	NO	20 €

El pago deberá efectuarse exclusivamente mediante transferencia bancaria a la cuenta corriente

ES05 2100 9432 8922 0013 2098 de la RFEBS en CaixaBank

Al final del Curso se expedirá certificado acreditativo de participación, en el que se especificaran los módulos impartidos y el número de horas del curso.

La superación del curso y obtención del diploma exige la superación de todos los módulos de los que se compone el curso, con al menos un 5 sobre 10 en cada uno de ellos. No se harán medias de los diversos módulos, todos deben ser superados.

Madrid, 25 de febrero de 2019
LA DIRECTORA DE LA ENFT



Laura Paz Abelleira