



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

## CERTIFICADO

Sara Real Castelao, Secretaria UNED Ponferrada, considerando que

**TAMARA GARCIA MARTINEZ**

con NIF nº 49183244K

ha participado con aprovechamiento en la actividad

### **Nutrición Deportiva**

organizado por Centro Asociado a la UNED en Ponferrada, del 7 de noviembre de 2022 al 13 de febrero de 2023, según el programa que figura en el reverso de este documento, le expide el presente certificado

Villablino a 21 de febrero de 2023

Este documento está firmado digitalmente

**Sara Real Castelao,**  
Secretaria UNED Ponferrada

Nº de horas: **12** horas



# Programa

---

## **lunes, 7 de noviembre de 2022**

16:00-17:00 h. **Sesión 1: Alimentación y Nutrición: Conceptos**

Cristina Rodríguez Fernández *Licenciada en ciencias de la actividad física y deportiva.*

## **lunes, 14 de noviembre de 2022**

16:00-17:00 h. **Sesión 2: Formas alternativas de alimentación y su relación con el deporte.**

Cristina Rodríguez Fernández *Licenciada en ciencias de la actividad física y deportiva.*

## **lunes, 21 de noviembre de 2022**

16:00-17:00 h. **Sesión 3: Mitos alimentarios y deporte**

Cristina Rodríguez Fernández *Licenciada en ciencias de la actividad física y deportiva.*

## **lunes, 28 de noviembre de 2022**

16:00-17:00 h. **Sesión 4: Requerimientos nutricionales del deportista.**

Cristina Rodríguez Fernández *Licenciada en ciencias de la actividad física y deportiva.*

## **lunes, 12 de diciembre de 2022**

16:00-17:00 h. **Sesión 5: La influencia de los nutrientes y alimentos en el deporte.**

Cristina Rodríguez Fernández *Licenciada en ciencias de la actividad física y deportiva.*

## **lunes, 19 de diciembre de 2022**

16:00-17:00 h. **Sesión 6: Bioenergética**

Cristina Rodríguez Fernández *Licenciada en ciencias de la actividad física y deportiva.*

## **lunes, 9 de enero de 2023**

16:00-17:00 h. **Sesión 7: Fisiopatología en el deporte y nutrición I**

Cristina Rodríguez Fernández *Licenciada en ciencias de la actividad física y deportiva.*

## **lunes, 16 de enero de 2023**

16:00-17:00 h. **Sesión 8: Fisiopatología en el deporte y nutrición II**

Cristina Rodríguez Fernández *Licenciada en ciencias de la actividad física y deportiva.*

## **lunes, 23 de enero de 2023**

16:00-17:00 h. **Sesión 9: Aspectos nutricionales de la mujer deportista.**

Cristina Rodríguez Fernández *Licenciada en ciencias de la actividad física y deportiva.*

## **lunes, 30 de enero de 2023**

16:00-17:00 h. **Sesión 10: Nutrición para el entrenamiento.**

Cristina Rodríguez Fernández *Licenciada en ciencias de la actividad física y deportiva.*

## **lunes, 6 de febrero de 2023**

16:00-17:00 h. **Sesión 11: Nutrición para la competición**

Ámbito: DAC - La autenticidad, validez e integridad de este documento puede ser verificada mediante el "Código Seguro de Verificación (CSV)" en la dirección <https://sede.uned.es/validar>



FC5AC3DCB4F445468970D2167923BB19

Cristina Rodríguez Fernández *Licenciada en ciencias de la actividad física y deportiva.*

**lunes, 13 de febrero de 2023**

16:00-17:00 h. **Sesión 12: Ayudas ergogénicas en el deporte.**

Cristina Rodríguez Fernández *Licenciada en ciencias de la actividad física y deportiva.*

Ámbito: DAC - La autenticidad, validez e integridad de este documento puede ser verificada mediante el "Código Seguro de Verificación (CSV)" en la dirección <https://sede.uned.es/valida/>



FCSAC3DCB4F445468970D2167923BB19