

ACTIVITAT FORMATIVA L'alimentació en el circ



Dijous 5 de maig de 2022

Duració: 3 hores

Plataforma Zoom Apccv

PREU: 20€ (30% descompte sòcies i socis Apccv)

organitzada per  **apccv**
Associació de Professionals de Circ
de la Comunitat Valenciana

impartida per  **Ana Sánchez**



ACTIVIDAD FORMATIVA APCCCV

La Alimentación en el circo

TALLER ONLINE 5 de mayo de 2022

TALLER ONLINE 5 de mayo de 10:00 a 13:00 mediante plataforma ZOOM Apccv

PARTICIPANTES 15 personas

Dirigido a todos los públicos adultos y adolescentes que hagan alguna disciplina de teatro, danza, circo o deportiva.

PRECIO DEL TALLER: 20€ (30% descuento socias y socios Apccv)

INSCRIPCIONES: desde el 5 al 30 de abril mediante FORMULARIO

<https://forms.gle/wkonPJUr7cglEMG6>

La participación en el taller se asignará por registro del FORMULARIO, con el justificante de pago. Una vez completo el aforo, Apccv cerrará la convocatoria de participación.

INFORMACIÓN: Apccv 634570522 info@apccv.org

Ana Sánchez

Técnica Superior en Dietética y nutrición y Diplomada en teatro gestual y movimiento en LIAM (pedagogía de Lecoq).

Deportista de Elite hasta los 15 a 21 años, donde comenzó su interés en la nutrición deportiva desde 2009 socia fundadora de la AVC, practicando danza, trapecio, mimo, clown.

Siempre combinando con su experiencia de 15 años como dietista en varios campos como hospitalario, desnutrición avanzada con la ACNUR, Pedagoga en talleres educativos para adultos y escolares, 10 años pasando consulta privada como dietista, todo esto siempre combinado junto a su carrera como Actriz Gestual viajando en furgoneta o sin ella con sus espectáculo a festivales como Aurillac o Tàrrega. Eso le ha hecho tener una visión y plantearse de cómo acoplar y organizar una alimentación nutritiva con todos las barreras socio- económicas que vivimos los artistas de circo. La teoría está bien es la base pero como se lleva a la práctica en tu día a día, una mezcla de conocimientos y vivencias es lo que vamos a ver en este taller.

Objetivos del Taller

- Conocer las diferencias entre nutrientes y alimentos y aprender a utilizarlas
- Analizar la alimentación y sus parámetros físico de las personas participantes y aplicar un plan nutricional
- Conocer necesidades fisiológicas
- Analizar su entorno socio- económicos para obtener la alimentación adecuada a sus entrenamientos. horarios , tiempo de cocinar, donde y cuando come
- Alcanzar un alto rendimiento
- Recuperarnos bien de los esfuerzos físicos que implica los entrenamientos y los espectáculos.
- Prevenir posibles lesiones, o en caso de tenerlas recuperarte pronto de las mismas

Desarrollo del taller

- Registro de la alimentación por cada uno de los participantes. Estudio de los datos aportados: peso, altura, sexo y actividad física. Conocimiento del Gasto energético basal y total
- Explicación teórica de las necesidades alimentación en el
- Conocimiento de las necesidades para el diseño de un plan de alimentación de un artista. Estudio de los nutrientes y cuáles son los alimentos que los aportan.
- Evaluación de los conocimientos aprendidos mediante el registro diario de comidas y estudio corporal
- Generar el cálculo del gasto energético total ideal o objetivo y aplicarlo una tabla nutricional para cada una de las participantes. Patrón dietético.
- Adaptar la alimentación adecuada a sus nutrientes necesarios en la vida deportiva y artística según cada patrón dietético.

