

Organiza:



# 11ª Jornada Powerade Más Allá del Esfuerzo 2018

## 19 de abril de 2018

Lugar: Aula Magna de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF. UPM

### Coordinación:

Prof. Dra. Marcela González-Gross  
Dpto. Salud y Rendimiento Humano  
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF  
Universidad Politécnica de Madrid

Prof. Francisco Fuentes Jiménez  
Dpto. Salud y Rendimiento Humano  
Facultad de Ciencias de Actividad Física y del Deporte-INEF  
Universidad Politécnica de Madrid

**07:30–14:15 Actividad práctica de hidratación con realización de diferentes pruebas físico-deportivas**

**14:15–15:30 Comida**

**16:00 Acto de apertura de la Jornada**

Prof. Dra. Marcela González-Gross/Prof. Francisco Fuentes Jiménez

**16:05-16:20 “Efectos de la prehidratación en el rendimiento y el nivel de hidratación durante el segmento de natación del triatlón”**

Dr. Valentín Fernández Elías  
Profesor de Educación Física y Deportiva  
Universidad Europea de Madrid.

**16:20-16:35 “El papel de deshidratación en la fatiga en esfuerzos intensos de distinta duración.”**

Dr. Rafael Sánchez de Torres-Peralta  
Investigador Grupo ImFINE.  
Universidad Politécnica de Madrid.



Universidad  
Europea  
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

POWERADE



Organiza:



**16:35-16:50 “Salud metabólica y AF: influencia de la hidratación”**

Prof. Dr. Ignacio Ara Royo  
Profesor Titular de Educación Física y Deportiva  
Universidad de Castilla La Mancha.

**16:50-17:10 “Composición e información de las bebidas utilizadas en el deporte”**

Dr. Rafael Urrialde de Andrés  
Director de Salud y Nutrición  
Coca Cola Iberia.

**17:15-18:15 Mesa Redonda y debate**

**18:15-19:00 Entrega de diplomas y establecimiento del ranking junto con la declaración de vencedores. Conclusiones y Clausura.**



POWERADE.

