



El deporte y la alimentación, dos caminos muy enlazados

30/07/2019

Actualidad

La Escuela Internacional de Posgrado y la Fundación General Universidad de Granada organizan el Máster Propio en Alimentación, Ejercicio y Deporte para la Salud (Food & Fit). III Edición, que tendrá lugar entre el 14 de octubre de 2019 y el 24 de abril de 2020. En las últimas décadas, la alimentación y ejercicio físico han

tomado especial relevancia en la sociedad dado el aumento de concienciación sobre la prevención de enfermedades como la obesidad o la osteoporosis. Una persona que lleva a cabo en su vida diaria una rutina de ejercicio moderada o suave necesita, además de una correcta hidratación, una alimentación variada y equilibrada en la que predominen alimentos ricos en hidratos de carbono, limitando a un máximo del 30% las calorías que diariamente se consumen en forma de grasa y a un 12-15% las calorías en forma de proteínas.



[Seguir leyendo](#)