

ENTIDADES COLABORADORAS:

- Entrenamientos 180°
- Sindicato de Enfermería. SATSE



I JORNADA NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN CIENCIAS DE LA SALUD



INSCRIPCIÓN:

5-14 de noviembre

Lugar:

Decanato Facultad C. C. Salud. Despacho 216. En horario de 10 a 13 horas.

Cuota:

10 euros (se deberá realizar el pago una vez se tenga confirmada la inscripción).

Ingreso:

ES89 2038 3505 3664 0000 5794. Concepto: I Jornada de Nutrición y Actividad Física en Ciencias de la Salud

Plazas: 45 (aforo limitado por orden de inscripción).

16 de noviembre de 2018
Aula 4.4 a partir de las 9:00 horas
Campus Universitario de Melilla

ORGANIZA:

Facultad de CCSS de Melilla. UGR

COORDINA:

Elisabet Fernández Gómez
Profesora de Nutrición y Dietética del Grado en Enfermería

CORREO: elisabetfdez@ugr.es

RECONOCIMIENTO: 1 crédito ECTS

Asistir al 80% de las jornadas y presentar memoria (25 horas).



JUSTIFICACIÓN:

Estas Jornadas están orientadas a la formación sobre una alimentación saludable y ejercicio físico de los futuros profesionales sanitarios para promover así estilos de vida saludables.

El objetivo principal es ofrecer al alumnado de la Facultad de Ciencias de la Salud conocimientos sobre una alimentación equilibrada y su relación con la actividad física para concienciar a la población de la importancia que poseen unos buenos hábitos de vida con el objetivo de disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y enfermedades asociadas.

PROGRAMA :

→ **9:00h. Recepción de los participantes e inauguración de las jornadas.**

→ **9:30h. Alimentación saludable.**

D^ª Elisabet Fernández Gómez. Profesora de Nutrición y Dietética. Facultad de CCSS.

→ **10:15h. Taller etiquetado nutricional.**

D^ª Bibiana Pérez Ardanaz. Profesora de Nutrición y Dietética. Facultad de CCSS.

→ **11:15h.** Pausa desayuno saludable.

→ **11:45h. Mitos nutricionales y dietas milagro.**

D^ª Elisabet Fernández Gómez. Profesora de Nutrición y Dietética. Facultad de CCSS.

→ **12:45h. Alimentación y ejercicio físico.**

Dr. David José Palao Serrano. Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición.



14:00h. DESCANSO

→ **16:00h. Taller valoración nutricional.**

D^ª. María López Olivares. Dietista y nutricionista.

→ **17:00h. Valoración funcional y prescripción de actividad física.**

Dr. David José Palao Serrano. Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición.

→ **17:45h. Suplementos en el ejercicio.**

Dr. David José Palao Serrano. Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición.

18:30h. Pausa merienda saludable.

→ **19:00h. Efectos del ayuno.**

Dr. David José Palao Serrano. Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición.

→ **20:00h. Foro grupal y preguntas.**

→ **21:00h. Clausura de las jornadas.**