

Estilo de vida saludable: alimentación, actividad física y deporte

Departamento de Química Inorgánica y Química Técnica

Dirige: Carmen Gómez Candela

Coordina: Josefina Martínez Talavera

Resumen del curso

En este curso abordaremos el binomio alimentación y ejercicio físico como pilares fundamentales en la mejora y el mantenimiento de la salud, para todas las personas y a cualquier edad. Contribuyen a reducir el riesgo de algunas de las enfermedades más prevalentes como cardiovasculares, obesidad o hipertensión sin olvidar que en conjunto mejora la calidad de vida.

Modificaciones básicas de los hábitos cotidianos pueden influir en la forma física pero también, y es lo más importante, ejercer efectos muy positivos para la salud.

Contenido y desarrollo

lunes, 30 de junio de 2014

(17:00 - 19:00) La relación entre el estilo de vida y las enfermedades: importancia de una actividad física adecuada y una alimentación saludable.

↳ Consuelo López Nomdedeu. Profesora de la Escuela Nacional de Sanidad. Instituto de Salud Carlos III.

(19:00 - 21:00) Una visión global del sobrepeso y la obesidad en nuestros días.

↳ Carmen Gómez Candela. Jefe de Nutrición Clínica y Dietética. Hospital Universitario La Paz. Madrid .

martes, 1 de julio de 2014

(10:00 - 12:00) Programas de Nutrición y Actividad Física para el tratamiento de la obesidad (PRONAF):el programa dietético.

↳ Carmen Gómez Candela

(12:00 - 14:00) Taller práctico de intervención en sobrepeso y obesidad: analizando la ingesta y programando la dieta.

↳ Marina Morato Martínez. Dietista-Nutricionista. Unidad de Nutrición Clínica y Dietética. Hospital Universitario La Paz. IdiPAZ

(17:00 - 19:00) Efectos de la actividad física y el deporte sobre la salud en general y el fitness cardiovascular en particular.

↳ Raquel Pedrero Chamizo. INEF. Universidad politécnica de Madrid

(19:00 - 21:00) Importancia de la hidratación en el deporte: bebidas para deportista.

↳ Carlos De Teresa Galván. Director Instituto Médico de Ejercicio Saludable

miércoles, 2 de julio de 2014

(09:00 - 11:00) Taller práctico de evaluación del estado nutricional y de la composición corporal.

↳ Marlhyn Valero Pérez. Dietista-Nutricionista. Unidad de Nutrición Clínica y Dietética. Hospital Universitario La Paz. IdiPAZ.

(11:00 - 13:00) Estrategias de intervención en la promoción de la actividad física.

↳ Socorro Coral Calvo Bruzos. Profesora de Nutrición y Dietética. UNED.

1 crédito ECTS (Grados)

2 créditos de libre configuración

(Licenciaturas, Ingenierías y Diplomaturas)

2 créditos MECD

(Profesores de Enseñanzas Regladas previas a la Universidad)



Información y matrícula

UNED Baza
Avda. José de Mora, 77
18800 Baza Granada
958 86 12 36 / info@baza.uned.es
www.uned.es/cursos-verano

Precios de matrícula

Estudiantes Universitarios	57 €
Personas desempleadas	57 €
Matrícula Ordinaria	98 €
Asociación de Antiguos Alumnos y Amigos UNED	57 €
Estudiantes UNED, PAS, Prof. Sede Central y Tutores UNED. Colaboradores Practicum.	57 €
Estudiantes UNED SENIOR y mayores 65 años.	
Familia numerosa general	57 €
Alumnos con discapacidad	20 €
Víctimas del terrorismo	20 €
Familia numerosa especial	0 €

Sobre todos los precios públicos de matrícula el Centro Asociado ofrece una reducción especial de un 10% (ya incluido).

Puedes realizar el pago por transferencia a la cuenta ES48-0487-3028-87-2000001994 (BMN) especificando como concepto 'Matrícula código 135' y tu nombre.

Propone



Departamento de Química Inorgánica y Química Técnica

Colabora



XXV Edición Cursos de verano UNED 2014

Del 23 de junio
al 25 de septiembre

Estilo de vida saludable: alimentación, actividad física y deporte

Del 30 de junio al 2 de julio de 2014

Centro Asociado de Baza

