



31.^a EDICIÓN

Cursos de verano

UNED

2020

Información y matrícula

UNED Ávila
C/ Canteros s/n
05005 Ávila
920206221/12 / secretaria@avila.uned.es
www.uned.es/cursos-verano

Precios de matrícula

Matrícula Ordinaria	86 €
Miembros de la Asociación alumniUNED	63 €
Estudiantes universitarios (UNED y resto de Universidades)	63 €
Familia numerosa general	63 €
Estudiantes con discapacidad	22 €
Víctimas del terrorismo y Violencia de género	22 €
Familia numerosa especial	0 €
PDI de la Sede Central y Profesores-Tutores de los Centros Asociados y Colaboradores Prácticum	63 €
Personas en situación de desempleo	63 €

Puedes realizar el pago por transferencia a la cuenta **ES90 0049 4630 17 2317580358 (BANCO SANTANDER)** especificando como concepto 'Matrícula código 098' y tu nombre.

Sobre los precios públicos de la **matrícula ordinaria** el Centro Asociado de Ávila ofrece una reducción especial de un 20% (ya incluido).

Propone

UNED

Departamento de Química
Inorgánica y Química Técnica

Presencial

Centro Asociado de Ávila
(Sede de Ávila)

Del 27 al 29 de junio de 2018

**Alimentación y
ejercicio físico en
un estilo de vida
saludable**

CURSOS
DE
VERANO

UNED

ÁVILA

Santander
Universidades

Santander
Universidades

INFÓRMATE EN
uned.es/cursos-verano



Alimentación y ejercicio físico en un estilo de vida saludable

Departamento de Química Inorgánica y Química Técnica

Dirige: Socorro Coral Calvo Bruzos

Co-Dirige: Carmen Gómez Candela

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

miércoles, 27 de junio de 2018

(17:00 - 19:00) *Situación actual del consumo de alimentos y de la práctica de ejercicio físico*

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

(19:00 - 21:00) *Sobrepeso y obesidad: balance energético*

Pilar Riobó Serván. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Fundación Jimenez Díaz. Madrid.

jueves, 28 de junio de 2018

(10:00 - 12:00) *Efectos de la actividad física y el deporte sobre la salud*

María José Castro Alija. Profesora de Nutrición y Dietética. Universidad de Valladolid.

(12:00 - 14:00) *Recomendaciones de alimentación en un estilo de vida saludable*

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

(17:00 - 19:00) *Mitos y realidades en los programas de pérdida de peso*

Pedro J. Benito Peinado. Profesor Titular. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF-Madrid), Departamento de Salud y Rendimiento Humano. Universidad Politécnica de Madrid.

(19:00 - 21:00) *Abordando el consejo individual en la práctica de la actividad física*

Javier Butragueño Revenga. Laboratorio de Fisiología del Esfuerzo LFE Research Group. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Politécnica de Madrid.

viernes, 29 de junio de 2018

(09:00 - 11:00) *Hidratación y ayudas ergogénicas*

Carlos Iglesias Rosado. Jefe del Departamento de Nutrición Humana. Universidad Alfonso X el Sabio.

(11:00 - 13:00) *Estrategias nutricionales en diferentes prácticas deportivas y requerimientos nutricionales específicos: nutraceúticos, y alimentos funcionales*

Ana González-Madroño Giménez. Colaboradora I dipaz. Master en Nutrición y Deporte.

1 crédito ECTS (Grados)

2 créditos MECD

(Profesores de Enseñanzas Regladas previas a la Universidad)