

**X Jornadas de Actualización “Nutrición de precisión, actividad física y deporte”**

Lugar: Salón de actos. Edificio de Ciencias. Universidad de Navarra.  
Pamplona, 6 y 7 de Mayo de 2016

**Viernes 6 Mañana.**

**Ubicación:** Salón de actos. Edificio de Ciencias. Universidad de Navarra

**08:45-09:15** Entrega de documentación Jornadas de actualización

**09:15-09:30** Bienvenida

**09:30-11:30** Mesa Redonda: **Nutrición y actividad física**

*Moderan: pendiente de confirmar Itziar Zazpe y J. Alfredo Martínez*

**Flexibilidad metabólica: utilización adecuada de los macronutrientes durante la actividad física.** M<sup>a</sup> Antonia Lizarraga. Médico especialista en Medicina del deporte y profesora del Grado de Nutrición de la Universidad de Barcelona.

**Ejercicio, radicales libres y antioxidantes.** Gonzalo Palacios. *ImFINE Research Group, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF), Universidad Politécnica de Madrid.*

**Inmunonutrición: actividad física y ejercicio.** Sonia Gómez-Martínez. *Integrante del grupo de Inmunonutrición y responsable técnico de la Unidad de Nutrición Humana (UNH) en Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición (ICTAN) del Consejo Superior de Investigaciones Científica (CSIC).*

**10:30-12:00** Café

**12:00-14:00** Mesa Redonda: **Hidratación y actividad física**

*Moderan: pendiente de confirmar Susana Santiago y Pedro González Muniesa*

**Productos para hidratación.** Rafael Urrialde. *Marketing Manager Coca-Cola Iberia.*

**Signos y síntomas clínicos de la deshidratación en el deportista.** Alejandro Fernández-Montero. *Médico del Trabajo de la Universidad de Navarra.*

**Fisiología de la hidratación.** Ángel Gil. Presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT). Catedrático del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Centro de Investigación Biomédica, Universidad de Granada. CIBEROBN

**Viernes 6 Tarde.**

**Ubicación:** Salón de actos. Edificio de Ciencias. Universidad de Navarra

**15:30-18:30** Taller: **Gestión del cambio en la actividad física del paciente post-evento: modelos de autoridad y patrones de personalidad.**

*Modera: Roncesvalles Garayoa*

*Imparte: Juan José Beunza. Director Programa Educación Interprofesional y Práctica Colaborativa. Facultad de Ciencias Biomédicas y de la Salud. Universidad Europea de Madrid (Laureate International Universities). Madrid*

**Sábado 7 Mañana.**

**Ubicación:** Salón de actos. Edificio de Ciencias. Universidad de Navarra

**09:00-11:00** Mesa Redonda: **Nutrición en la práctica deportiva**

*Moderan: pendiente de confirmar. Marisol García y Fermín Milagro*

**Intervención nutricional en fútbol femenino: experiencia internacional con el Liverpool Ladies FC.** Ainhoa Prieto. *Dietista Comunitaria en el Servicio Público de Salud de Reino Unido. Colaborando como nutricionista deportiva con Leeds Beckett University.*

**Entrenamiento ‘nutricional’ y de la eficiencia metabólica en corredores.** Raúl López-Gruoso. Dietista-Nutricionista, Ldo. en CAFD, Dr. en Fisiología. Centro de Investigación del Deporte. Universidad Miguel Hernández de Elche.

**Ciclismo.** Ion Garraus. Dietista Nutricionista. Garraus-Toribio Asesores en Nutrición y Deporte

**11:00-11:30** Café

**11:30-13:30** Mesa Redonda: **Pautas dietéticas, ejercicio físico y salud**

*Modera: pendiente de confirmar. Diana Ansorena y Marta Cuervo.*

**Suplementación y ayudas ergogénicas.** Javier Ramírez. Ldo. en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Dr. en Ciencias de la Salud.

**Valoración nutricional y ajuste dietético en el esfuerzo físico.** Teresa Gaztañaga. Médico Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Postgrado en Nutrición Humana por las Universidades de Nancy (Francia) y Granada (España). Unidad de Medicina del Deporte KIROLBIDEA-Hospital Quirón Donostia. Miembro del Grupo de Trabajo de Nutrición en el Deporte de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED-FEMEDE).

**Ejercicio físico en la prevención de caídas, fragilidad y mejora de la capacidad funcional en personas mayores.** Mikel Izquierdo. Catedrático y Director del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra

**13:30-14:00** Entrega de diplomas y Clausura