

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^a 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