



Aula DV - Tienes que adelgazar: te lo digo ¿por tu salud?



07.Jul 2025

Cod. W06-25

Mod.:

Face-to-face

Edition

2025

Activity type

Open activity

Date

07.Jul 2025

Location

Miramar Palace

Languages

Spanish

Organising Committee



Description

¿De verdad se preocupan por nuestra salud... o por qué encajemos en un molde?

En esta conferencia, desmontaremos con evidencia y mirada crítica uno de los discursos más normalizados (y peligrosos) de la cultura de dieta: la idea de que adelgazar es siempre sinónimo de salud.

Analizaremos cómo esta narrativa se cuele en las consultas médicas, en los medios y en nuestras relaciones, y por qué acaba generando más culpa, vergüenza y desconexión que bienestar.

Exploraremos qué dice realmente la ciencia sobre peso y salud, cómo opera el estigma corporal, y qué alternativas existen para cuidar el cuerpo sin convertirlo en un proyecto de adelgazamiento permanente.

Una charla para repensar el cuidado desde el respeto, la autonomía y la evidencia... no desde el juicio.

Objectives

-

In collaboration with



Program

07-07-2025

19:00 - 20:15

Lecture

Gabriela Uriarte | Responsable de GU NUTRICIÓN - Dietista-nutricionista

Teachers



Gabriela Uriarte

Soy graduada en Nutrición Humana y Dietética y Master Universitario Europeo en Alimentación y metabolismo. Especialista en conducta alimentaria desde hace más de 12 años ayudo a personas online y de manera presencial en mi centro interdisciplinar GUNUTRICION. Soy autora de dos libros, tengo un podcast "al salir de consulta" y presento en ETB2 A bocados, un programa de nutrición y gastronomía desde hace 8 años. Trabajo desde el prisma de la no dieta y la peso inclusión, que celebra la diversidad corporal y busca que las personas se cuiden de manera personalizada y sin dieta

Place

Miramar Palace

Pº de Miraconcha nº 48. Donostia / San Sebastián

Gipuzkoa