

Prevención y Salud Osteoarticular: Construyendo tu futuro e impulsando tu salud



Uzt. 26 - Uzt. 28 2017

Kod. O15-17

Mod.:

Aurrez aurrekoa

Edizioa

2017

Jarduera mota

Uda Ikastaroa

Data

Uzt. 26 - Uzt. 28 2017

Kokalekua

Miramar Jauregia

Hizkuntzak

Gaztelera

Balio akademikoa

30 ordu

Antolakuntza Batzordea

Azalpena

El aumento en la expectativa de vida, nos hace considerar que cada vez es más importante que toda la población conozca los hábitos cotidianos que refuerzan su salud. Entre estos hábitos, la alimentación y la realización diaria de actividades físicas saludables, son dos pilares imprescindibles.

Teniendo en cuenta los más de 80 años de vida media, debemos hacer énfasis en la importancia que de cara a mantenernos activos en las edades avanzadas, tiene el cuidado de nuestra salud ósea y articular durante toda la vida, que en muchos casos es olvidada. Contribuir a formar un esqueleto adecuado, y ayudar con nuestros conocimientos a mantenerlo, debe de ser un objetivo importante, ya que es un sustento imprescindible para mantener integras las capacidades motoras que contribuyan de manera esencial en nuestra calidad de vida..

Ikastaroaren laguntzaile espezifikoak



Programa

2017-07-26

09:00 - 09:15	Entrega de documentación
09:15 - 10:30	“Nuestros huesos: desarrollo y función.” Fernando Ortega Higuera Facultad de Medicina y Enfermería UPV/EHU - Profesor Titular
10:45 - 12:00	“Entrenando nuestra salud.” Juan Gondra del Río Facultad de Medicina y Enfermería UPV/EHU - Profesor Titular
12:15 - 13:30	“Alimentación para la salud ósea y articular. Minerales imprescindibles.” Maria José Rossello Borreda Universidad de Andorra - Profesora
13:30 - 14:00	Sintesis

2017-07-27

09:15 - 10:30	“Metabolismo y regulación hormonal del hueso.” Fernando Ortega Higuera Facultad de Medicina y Enfermería. UPV/EHU - Profesor Titular
10:45 - 12:00	“Factores que condicionan la biodisponibilidad del calcio y otros nutrientes. Interacciones con otros ingredientes del alimento.” Carmen Ferrer Svodoba Universidad Ramón Llull. Blanquerna. - Profesora
12:15 - 13:30	“Importancia de las proteínas y las vitaminas. Necesidades diarias y fuentes nutricionales.” Maria José Rossello Borreda Universidad de Andorra - Profesora
13:30 - 14:00	Sintesis
16:30 - 18:00	Mahai ingurua: “Salud osteoarticular para una larga vida, excesos y carencias.” Juan Gondra del Río Facultad de Medicina y Enfermería. UPV/EHU - Profesor Titular Fernando Ortega Higuera Facultad de Medicina y Enfermería. UPV/EHU - Profesor Titular Maria José Rossello Borreda Universidad de Andorra - Profesora Carmen Ferrer Svodoba Universidad Ramón Llull. Blanquerna. - Profesora

2017-07-28

09:15 - 10:30	“Actividad física individualizada. Prescribir ejercicio.” Juan Gondra del Río Facultad de Medicina y Enfermería. UPV/EHU - Profesor Titular.
---------------	--

10:45 - 12:30	<p>“Cómo elaborar dietas calcificantes. La importancia del equilibrio calcio/fósforo.”</p> <p>Maria José Rossello Borreda Universidad de Andorra - Profesora</p> <hr/>
12:15 - 13:30	<p>“Nuevos alimentos: Enriquecidos, funcionales y nutracéuticos.”</p> <p>Carmen Ferrer Svodoba Universidad Ramón Llull. Blanquerna. - Profesora</p> <hr/>
13:30 - 14:00	<p>Sintesis</p> <hr/>

Zuzendaritza



Juan Gondra del Río

Facultad de Medicina y Enfermería. UPV/EHU, Profesor Titular



Fernando Ortega Higuera

Facultad de Medicina y Enfermería UPV/EHU, Profesor Titular

Irakasleak



Carmen Ferrer Svodoba



Maria José Rossello Borreda

Matrikula prezioak

MATRIKULA	2017-05-31 ARTE	2017-07-26 ARTE
OROKORRA	81,00 EUR	95,00 EUR
MATRIKULA MURRIZTUA	48,00 EUR	-
MATRIKULA EXENTZIOA	20,00 EUR	20,00 EUR
MATRIKULA BEREZIA	-	48,00 EUR
OSASUNA MURRIZPENA	-	20,25 EUR
O.15 - GONBIDATUA	-	0 EUR

Kokalekua

Miramar Jauregia

Mirakontxa pasealekua 48, 20007 Donostia

Gipuzkoa