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

Osakidetza

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

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 Sintesia

2017-07-27

09:15 - 10:30 “Metabolismo y regulación hormonal del hueso.“

Fernando Ortega Higuera Facultad de Medicina y Enfermeria. 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 Sintesia

16:30 - 18:00 Mahai ingurua: “Salud osteoarticular para una larga vida, excesos y carencias.“

Juan Gondra del Río Facultad de Medicina y Enfermeria. UPV/EHU - Profesor Titular
Fernando Ortega Higuera Facultad de Medicina y Enfermeria. 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 Enfermeria. UPV/EHU - Profesor Titular.

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

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