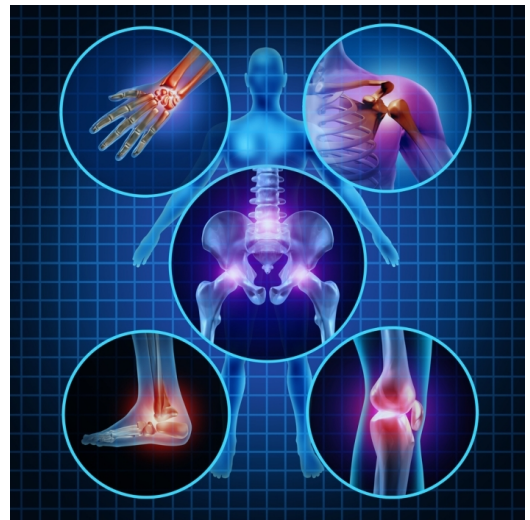


# Prevención y Salud Osteoarticular: Construyendo tu futuro e impulsando tu salud



**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**



Gipuzkoako Foru Aldundia  
Diputación Foral de Gipuzkoa

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

## 2017-07-27

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

## 2017-07-28

09:15 - 10:30	“Actividad física individualizada. Prescribir ejercicio.” <b>Juan Gondra del Río</b> 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><b>Maria José Rossello Borreda</b> Universidad de Andorra - Profesora</p> <hr/>
12:15 - 13:30	<p>“Nuevos alimentos: Enriquecidos, funcionales y nutracéuticos.”</p> <p><b>Carmen Ferrer Svodoba</b> 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

<b>MATRIKULA</b>	<b>2017-05-31 ARTE</b>	<b>2017-07-26 ARTE</b>
OROKORRA	81,00 EUR	95,00 EUR
<a href="#">MATRIKULA MURRIZTUA</a>	48,00 EUR	-
<a href="#">MATRIKULA EXENTZIOA</a>	20,00 EUR	20,00 EUR
<a href="#">MATRIKULA BEREZIA</a>	-	48,00 EUR
<a href="#">OSASUNA MURRIZPENA</a>	-	20,25 EUR
<a href="#">O.15 - GONBIDATUA</a>	-	0 EUR



# **Kokalekua**

## **Miramar Jauregia**

Mirakontxa pasealekua 48, 20007 Donostia

Gipuzkoa