
CURSO: “Educar para una vida saludable”

Director: Gregorio Varela Moreiras

Codirectora: Mar Jiménez

Lugar de celebración: **SEDE UIMP LA CORUÑA**

Fechas: 7 al 11 de julio 2014

Número de horas de formación: 50 (30 horas presenciales y 20 en red)

Hoy no existe duda que la etapa escolar es crítica en la vida de las personas: es cuando se produce el mayor crecimiento y desarrollo del ser humano, se forman los rasgos del carácter y la socialización, pero también es la etapa de formación y consolidación de los hábitos alimentarios y de actividad física/deporte. Es el momento, además, en el que pueden aparecer trastornos alimenticios o de estilo de vida que den lugar a problemas y patologías de la conducta alimentaria, a sufrir sobrepeso/obesidad, o a diversas enfermedades relacionadas con la alimentación. La escuela se convierte en un lugar clave en el presente siglo XXI para educar en valores que permitan a los niños y niñas alcanzar una vida saludable en su etapa escolar, pero también cuando se conviertan en adultos. Y además, la incorporación al centro escolar es cada vez más precoz, y permanece en el mismo durante más tiempo, lo que facilita su formación en hábitos saludables. Y debe recordarse que la propia Organización Mundial de la Salud recomienda que *una dieta saludable y un adecuado nivel de actividad física a lo largo del ciclo vital es la mejor garantía de un buen estado de salud y bienestar, y considera que la formación de los educadores es primordial para alcanzar estos objetivos.*

El Curso supone una *hoja de ruta* multidisciplinar, como no podría ser de otra manera, en el que se tratarán y actualizarán temas como crecimiento y desarrollo, conocer el cuerpo también desde la nutrición y la actividad física, los requerimientos y recomendaciones nutricionales en las diferentes etapas escolares, la valoración del estado nutricional, los problemas pediátricos y nutricionales más frecuentes así como su posible prevención y tratamiento, o la importancia de unos buenos hábitos alimentarios, de socialización y de vida activa para el presente, pero también en el futuro. Formar y actualizar a los formadores es una actividad vitalicia, en la que todos somos maestros y aprendices. Y por ello el Curso tiene una orientación no sólo de transmitir contenidos teóricos, o de realización de talleres prácticos, sino que pretende ser también un foro de debate sobre las mejores herramientas y acciones que permitan alcanzar los resultados de aprendizaje.

PROGRAMA

Lunes 7 de Julio

10:00-10:30

Inauguración

10:30-11:30

Presentación del curso y del grupo

Gregorio Varela –Moreiras/Mar Jiménez

Conferencia

Estilos de vida saludables en el siglo XXI: conceptos, retos y oportunidades

Gregorio Varela-Moreiras

Catedrático de Nutrición y Bromatología, Universidad CEU San Pablo (Madrid)/Presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN)

11:30-12:00

Pausa

12:00-14:00

Conferencia/Debate

Crecimiento y desarrollo

Problemas de la pediatría en el mundo actual

Alfonso Delgado Rubio

Catedrático de Pediatría y Jefe del Servicio de Pediatría del Grupo Hospitales de Madrid

16:00-18:00

Seminario / Taller

Conocer el cuerpo para prevenir: cambios en las primeras etapas de la vida.

Julia Pérez Miguelsanz

Profesora Titular de Anatomía y Embriología, Facultad de Medicina Universidad Complutense de Madrid

Martes 8 de Julio

9:30-11:30

Seminario/Taller

¿Qué es el tejido adiposo?: de la biología a la salud

Genética de la obesidad

M^a Belén Peral Fuentes

Investigador Científico del CSIC

Instituto de Investigaciones Biomédicas Alberto Sols CSIC-UAM (Madrid)

11:30-12:00

Pausa

12:00-14:00

Conferencia/Debate

Obesidad infantil y en la adolescencia: causas y prevención

Rafael Tojo

Catedrático de Pediatría

Universidad de Santiago de Compostela

Rosaura Leis Trabazos

Profesora Titular de Pediatría

Universidad de Santiago de Compostela

16:00-18:00

Seminario/Taller

Actividad física, deporte y salud en la infancia y adolescencia

Inactividad física y sedentarismo: riesgos y consecuencias

Gestión de la actividad física

Marcela González Gross

Catedrática de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (INEF)

Universidad Politécnica de Madrid

Miércoles 9 de Julio

9:30-11:30

Seminario/Taller

Taller de dietética en la Infancia y Adolescencia

Requerimientos nutricionales e ingestas recomendadas. Tablas de composición de alimentos. Guías Alimentarias y Objetivos Nutricionales. Valoración Nutricional.

Ángela García González

Prof. Adjunto de Nutrición y Bromatología Universidad CEU San Pablo, y, responsable de Red "DIETS".

11:30-12:00

Pausa

12:00-14:00

Seminario/Taller

Taller de Educación Alimentaria y estilos de vida

Problemática y errores más frecuentes.

Educación de los sentidos para una adecuada alimentación.

Ángela García González

Prof. Adjunto de Nutrición y Bromatología Universidad CEU San Pablo, y, responsable de Red "DIETS".

Gregorio Varela-Moreiras

Catedrático de Nutrición y Bromatología, Universidad CEU San Pablo (Madrid)/Presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN)

Jueves 10 de Julio

9:30-11:30

Conferencias/Debate

Hábitos saludables y nocivos en la infancia y la adolescencia

Trastornos del comportamiento alimentario

Carmen Gómez Candela

Jefe de Servicio de Nutrición y Dietética.

Hospital La Paz (Madrid)

Pausa

12:00-14:00

Seminario/Taller

El menú escolar y su entorno: legislación y problemática

Alergias e intolerancias alimentarias

Javier Aranceta Bartrina

Profesor asociado. Departamento de Medicina Preventiva y salud Pública. Universidad de Navarra.

Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)

16:00-18:00

Mesa Redonda/Debate

Programas y experiencias de educación para una vida saludable en el medio escolar. Casos de éxito:

María Salgado Somoza

Maestra especialista en Educación Infantil CEIP Sigüeiro

Oroso- A Coruña

Josefina Cantero Cascales

Directora CEIP Ntra. Sra. del Carmen

Alguazas – Murcia

Viernes 11 de Julio

9:30-11:30

Conferencia/Seminario/Debate

Temperamento, carácter y personalidad en los niños. Cuestiones prácticas

Antonio Pelaz Antolín

Coordinador de la Unidad de Psiquiatría Infantil del Hospital Clínico San Carlos de Madrid.

11:30-12:00

Pausa

12:00-13:30

Conferencia/Debate

Ser niño y adolescente hoy en España: fortalezas y debilidades

Javier Urra Pórtico

Psicólogo Forense de la Fiscalía del Tribunal Superior de Justicia y Juzgados de Menores de Madrid (en excedencia voluntaria).

Dr. En Psicología con la especialidad de Clínica. Pedagogo Terapeuta. Escritor.

13:30-14:00

Clausura

La fase en red de este curso tiene 20 horas de duración y se desarrollará entre septiembre y noviembre de 2014

Para obtener la certificación correspondiente, es preceptivo completar ambas fases del curso.