



Alimentación, movimiento y bienestar: claves para un envejecimiento saludable.

13ª edición

Código del curso: 2026cc39

Enlace web: <https://www.upo.es/formacionpermanente/cursos-de-verano/alimentacion-movimiento-y-bienestar-claves-para-un-envejecimiento-saludable-13a-edicion>

Fecha: 9 y 10 de julio de 2026

Duración: 15 horas

Eurocréditos: 2 ECTS

Tarifa: 60,00 €*
* El coste del certificado-diploma de aprovechamiento es de 10,00 € (en concepto de gestión de expediente y emisión)

Formato: Docencia simultánea

Dirección del curso: **Profa. Dra. Dña. Griselda Herrero Martín.** Departamento de Biología Molecular e Ingeniería Bioquímica. Área de Nutrición y Bromatología. Universidad Pablo de Olavide. Norte Salud Psiconutrición.

Resumen del contenido del curso

Descubre cómo la alimentación, el estilo de vida y la ciencia moderna pueden influir en el envejecimiento saludable. Expertos en Nutrición, Psicología, Fisiología y Biomedicina explorarán desde las bases biológicas del envejecimiento hasta estrategias prácticas para mantener la salud física y cognitiva en la madurez. Aprenderás sobre inflamación, microbiota, metabolismo, sarcopenia y el papel del ejercicio como medicina anti-envejecimiento. Además, abordaremos aspectos emocionales, imagen corporal, sueño y alimentación para un bienestar integral. Las ponencias te ofrecerán herramientas concretas para envejecer de manera activa, saludable y consciente, combinando evidencia científica con experiencias aplicables a la vida diaria. Este curso está diseñado tanto para estudiantes y profesionales de la salud como para cualquier persona interesada en vivir plenamente cada etapa de la vida.

Dirigido a

Graduados, diplomados o estudiantes de Nutrición humana y Dietética. Graduados, diplomados, licenciados o estudiantes de otras profesiones sanitarias (Medicina, Enfermería, Psicología, Endocrinología, Pediatría, etc.). Cualquier persona interesada en la temática del curso.

Programa

Jueves 9 de julio

- | | |
|----------------------------|---|
| 08,30 a 09,00 horas | Recepción y entrega de documentación. |
| 09,00 a 09,30 horas | Inauguración del curso. |
| 09,30 a 10,30 horas | Conferencia: “ ¿Por qué envejecemos? Bases biológicas del envejecimiento ”. <ul style="list-style-type: none">• Profa. Dra. Dña. Rocío Leal Campanario. División de Neurociencias (Departamento de Fisiología, Anatomía y Biología Celular). Universidad Pablo de Olavide. |
| 10,30 a 11,30 horas | Conferencia: “ Inflamación y estrés oxidativo: claves para un envejecimiento saludable ”. <ul style="list-style-type: none">• Profa. Dra. Dña. Rocío Martínez de Pablos. Catedrática del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular (Facultad de Farmacia). Universidad de Sevilla. |

- 11,30 a 12,00 horas** Descanso.
- 12,00 a 13,00 horas** Conferencia: **“Envejecimiento cognitivo: alimentación y mucho más”**.
- Profa. Dra. Dña. Mercedes Atienza Ruiz. Catedrática de Fisiología. Universidad Pablo de Olavide.
- 13,00 a 14,30 horas** Conferencia: **“Alimentación emocional, estigma de peso, hambre y saciedad en la madurez. Taller de alimentación consciente”**.
- Profa. Dra. Dña. Griselda Herrero Martín. Directora del curso.
- Ponencia patrocinada por la Academia Española de Nutrición y Dietética.*
- 16,00 a 17,30 horas** Taller: **“Cambios metabólicos, grasa corporal, peso y salud en la madurez”**.
- D. José Luis Fernández Morales. Director – Centro de entrenamiento Espada: Ejercicio Físico y Salud. Profesor colaborador en formación universitaria y posgrado (Esyde Formación y UPO).
- 17,30 a 18,00 horas** Descanso.
- 18,00 a 19,00 horas** Conferencia: **“Sarcopenia: el enemigo silencioso”**.
- Dr. Álvaro González Molina. Investigador en el Grupo de Envejecimiento, Pacientes Pluripatológicos y con Enfermedades Avanzadas (IBIS, Sevilla).
- 19,00 a 20,00 horas** Conferencia: **“Sueño, ritmos biológicos y envejecimiento”**.
- Profa. Dra. Dña. María Izquierdo Pulido. Dietista-nutricionista y farmacéutica. Catedrática de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Barcelona.

Viernes 10 de julio

- 09,00 a 10,00 horas** Conferencia: **“Microbiota, inflamación y envejecimiento”**.
- Dña. Asunción González. Bióloga y asesora nutricional. Experta en Salud Digestiva.
- Ponencia patrocinada por Nutribiótica.*
- 10,00 a 11,00 horas** Conferencia: **“Suplementación en personas mayores: mito o evidencia”**.
- Prof. D. Javier García Pereda. Dietista-nutricionista. Tecnólogo de alimentos. Escuela Superior de Hostelería. Universidad Pablo de Olavide.

- 11,00 a 11,30 horas** Descanso.
- 11,30 a 12,30 horas** Conferencia: **“Emociones, imagen corporal y aceptación en el envejecimiento”**.
- Dña. Joana Pla Sanjuanelo. Psicóloga sanitaria especializada en imagen corporal. Norte Salud Psiconutrición.
- 12,30 a 13,30 horas** Conferencia: **“Claves nutricionales para envejecer bien y prevenir patologías”**.
- Dña. Elena Rivero Fernández. Dietista-nutricionista especializada en Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y patología digestiva. Norte Salud Psiconutrición.
- 13,30 a 14,30 horas** Conferencia: **“Ejercicio físico como medicina antienvjecimiento”**.
- Prof. Dr. D. Luis Berlanga. Doctor en Ciencias de la Salud y licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Profesor e investigador en la Universidad CEU Fernando III.
- 14,30 a 15,00 horas** Clausura del curso y entrega de diplomas.

Financian



Fundación



Colabora



Contacto

Sede Olavide en Carmona - Rectora Rosario Valpuesta
C/ Ramón y Cajal, 15. 41410 - Carmona (Sevilla)
954 144 355 / 608 234 949

www.upo.es/olavideencarmona

olavideencarmona@upo.es