II JORNADAS DE
ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

INSCRÍBETE



FORMATO PRESENCIAL
Y STREAMING

10 de noviembre de 2026

De 08:30 a 14:15 h.

**Salón de Actos,
Escuela de Hostelería
y Turismo de Gijón**

Dirigido a: personal sanitario y de otras categorías profesionales relacionadas con la alimentación y la actividad física del Principado de Asturias

Acreditación solicitada a la Comisión de Acreditación de las Profesiones Sanitarias del Principado de Asturias. **Acreditación únicamente para modalidad presencial**

Principado de Asturias | Consejería de Salud

estrategia naos ¡come sano y muévete!

CIFP HOSTELERÍA Y TURISMO

SECRETARÍA TÉCNICA: CADE Comunicación / info@cadecomunicacion.org / T. 984 194 439

II JORNADAS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

10 DE NOVIEMBRE. SALÓN DE ACTOS, ESCUELA DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE GIJÓN

PROGRAMA

8:30 - 8:45 h. **Entrega de documentación**

8:45 - 9:00 h. **Apertura institucional**

María Luisa Rodríguez Velasco. Subdirectora General de Salud Pública de la Consejería de Salud del Principado de Asturias

9:00 - 11:00 h. **Mesa 1: Vivir en movimiento: experiencias comunitarias y beneficios neurológicos del ejercicio**

Moderador: **Nicolás Terrados Cepeda.** Medicina de la Educación Física y el Deporte. Director Médico de la Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias y de la Fundación Deportiva Municipal Avilés

Cerebro sedentario o activo: efectos neurobiológicos
José Luis Trejo Pérez. Investigador Científico del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), responsable del Grupo de Estilo de Vida y Cognición, Centro de Neurociencias Cajal

"Activo mi salud", proyecto comunitario de actividad física
Jorge Núñez Suárez. Enfermero especialista en Enfermería Familiar y Comunitaria, C.S La Fresneda. Investigador colaborador proyecto "Activo mi salud"

Alma María Rodríguez Manjón. Fisioterapeuta, C.S La Corredoria. Investigadora colaboradora proyecto "Activo mi salud"

Mercedes Sarmiento Martínez. Pediatra, C.S. La Corredoria. Miembro del Grupo de Investigación "Abordaje integral del exceso de peso infantil" del Instituto de Investigación Sanitaria del Principado de Asturias (ISPA). Investigadora principal proyecto "Activo mi salud"

Actividad física integrada: ejercicio para quienes no tienen tiempo de hacer Ejercicio
Francisco Flórez de la Sierra. Licenciado en Educación Física y Máster en Actividad Física y Salud. Profesor de educación física en el IES Doña Jimena de Gijón. Promotor del "Día de la Educación Física en la Calle" y coordinador del Proyecto BiciCOLEF de COLEF Asturias y Agenda 2030 del Gobierno del Principado de Asturias

11:00 - 11:30 h. **Pausa-café**

11:30 - 13:30 h. **Mesa 2: Alimentación para una vida saludable: de la microbiota a la salud pública**

Moderadora: **Marta Suárez González.** Doctora por la Universidad de Oviedo, Dietista-Nutricionista y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos

¿Qué comer para entrenar tu microbiota?
Sonia González Solares. Catedrática de Fisiología de la Universidad de Oviedo. Responsable del Grupo Dieta, Microbiota Humana y Salud del Instituto de Investigación Sanitaria del Principado de Asturias (ISPA)

Desvincularnos de la báscula en la práctica clínica. Un enfoque respetuoso con la salud
Azahara Nieto Boró. Nutricionista clínica. Experta en trastornos de la conducta alimentaria y en el acompañamiento nutricional desde un enfoque de salud en todas las tallas

Alimentación y otros determinantes clave de la salud infantil: de la evidencia a la acción pública
Paula Berruezo Torres Gómez de Cádiz. Dietista-nutricionista y coordinadora técnica de Investigación y Programas en la Gasol Foundation

13:30 - 14:15 h. **Ponencia de clausura**

La salud no es un Excel: comer, moverse y vivir bajo la presión de hacerlo todo bien
Beatriz Robles. Dietista-nutricionista y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Autora de "Come seguro comiendo de todo" y codirectora del pódcast "A la guerra con una cuchara" junto a la periodista Laura Caorsi. Colabora habitualmente con medios de comunicación nacionales y fue reconocida con el Premio Sakata 2023 en la categoría de Salud

INSCRIPCIÓN

Principado de Asturias | Consejería de Salud

estrategia naos ¡come sano y muévete!

CIFP Hostelería y Turismo

Secretaría Técnica
CADE Comunicación
info@cadecomunicacion.org / T. 984 194 439