

NOTA DE PRENSA

Mañana comienza un miniciclo sobre nutrición en Civivox Ensanche con una sesión sobre cómo mejorar la absorción de los nutrientes a cargo de Cristina Fernández

Hace más de una década que Consistorio y Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Navarra colaboran en estos contenidos para la salud

Comienza en Civivox Ensanche un nuevo miniciclo de esas charlas que hacen de este centro de la red, en cada estación y desde hace más de una década, una pequeña 'Escuela de nutrición' en colaboración con el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Navarra. El eje de esta nueva propuesta municipal son dos charlas en meses consecutivos dedicadas a las enfermedades nutricionales por exceso o defecto de nutrientes. Las sesiones estarán adaptadas a las necesidades de personas con discapacidad auditiva.

La primera de ellas tendrá lugar mañana a miércoles, a las 19 horas, con entrada libre previa retirada de invitación desde una hora antes. La charla se dedicará a sentar bases de cómo 'Mejorar la absorción de los nutrientes', una sesión que estará a cargo de la graduada en Nutrición humana y dietética por la Universidad de Navarra, Cristina Fernández. La segunda conferencia, el 11 de abril, tendrá lugar en euskera y versará sobre las 'Necesidades nutricionales en el siglo XXI'. La ponente de la segunda sesión de este miniciclo será Nerea Gamboa, graduada en Nutrición humana y dietética por la Universidad de Lleida.

Y es los nutricionistas defienden que la sociedad actual está sobrealimentada y paradójicamente, malnutrida, una situación que la OMS define como "La doble carga de la malnutrición" ya que, tan perjudicial es el exceso de calorías y ciertos nutrientes (azúcares, sodio o grasas saturadas), como el defecto de vitaminas o minerales fundamentales para el metabolismo. Sobre todo esto y sobre cómo resolverlo, se reflexionará durante el ciclo. Esta iniciativa de colaboración Ayuntamiento-Colegio comenzó en el año 2008 y, desde entonces, algunos de los muchos temas abordados por los expertos han sido las pautas de la alimentación saludable en las diferentes estaciones; cómo perder peso sin perder salud, información sobre etiquetado nutricional, educación nutricional en personas con sobrepeso y obesidad o falsos mitos nutricionales.

Nutrientes + vitaminas

En la Sociedad de la Abundancia a veces se puede de vista que lo importante no es consumir alimentos ricos en determinados nutrientes, como calcio o hierro, sino que el objetivo final de la



nutrición es que esos compuesto lleguen a su destino final, la célula, y sean absorbidos por el organismo. Aprender a utilizar las combinaciones adecuadas de alimentos para prevenir, por ejemplo, enfermedades como la anemia o la osteoporosis, no es tan difícil.

Ese es el punto de partida que utilizará mañana la experta en Nutricional Cristina Fernández. En la charla de mañana abordará como las vitaminas son muchas veces parte esencial en el proceso ya que ayudan a absorber los nutrientes ingeridos Y eso, también se asocia especialmente a grupos de población en dolencias como la osteoporosis o la anemia, dos patologías que afectan a gran parte de la población femenina o las necesidades específicas de las personas mayores que suele presentar dificultades de absorción.

Así, también se hablará sobre sustancias de consumo habitual que dificultan la absorción de ciertos minerales como hierro, potasio y magnesio como son el tabaco y el alcohol, o las necesidades de fibra, yodo o potasio para evitar cuadros de estreñimiento, calambres o falta de concentración y memoria. A veces sólo hace falta incidir sobre la forma de preparación de algunos alimentos. De esta forma, explican los expertos, el cambio de hábitos, la reflexión informada sobre la alimentación y la práctica de ejercicio moderado, se convierten en fundamentales para mantener una buena salud.

La ponente

Cristina Fernández Miqueleiz, de 36 años, es Diplomada en Nutrición humana y Dietética por la Universidad de Navarra (1999-2002). Comenzó su experiencia profesional en dos hospitales de Barcelona y a recibió una beca de tres años para trabajar en la Universidad de Navarra en investigación y docencia. Asimismo trabajó en la Clínica Universidad de Navarra (Departamento de Endocrinología), en restauración colectiva en el Hospital San Juan de Dios y en el Gabinete de Nutrición Nudieva, entre otros.

Actualmente y desde hace 10 años, dirige su propia consulta y colabora con TuPlanA, un equipo multidisciplinar formado por psicólogos, entrenadores personales, dietistas, fisioterapeutas, médicos y personal de coach. Imparte cursos de nutrición, charlas de alimentación, talleres para niños y es formadora de manipuladores de alimentos. Es supervisora en temas de nutrición en los centros geriátricos de Solera Asistencial y colabora en su campo de actuación con diversos medios de comunicación.

SEMINARIO: ENFERMEDADES NUTRICIONALES POR DEFICIENCIA Y EXCESO

Lugar: Civivox Ensanche

Horario: 19 horas

Entrada libre, previa retirada de invitación desde una hora antes del comienzo de la actividad con un máximo de dos invitaciones por persona

Actividad adaptada para personas con discapacidad auditiva

Ciclo en colaboración con el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Navarra-CODINNA



Miércoles 14 de marzo

- Cómo puedo mejorar la absorción de los nutrientes
- Ponente: Cristina Fernández, graduada en nutrición humana y dietética (Universidad de Navarra)

Miércoles 11 de abril

- XXI. Mendeko nutrizio gaixotasunak
- Ponente: Nerea Gamboa, graduada en nutrición humana y dietética (Universidad de Lleida)

Pamplona, 13 de marzo de 2018

