



POLITÉCNICA



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

JORNADAS IMFINE DE ACTUALIZACIÓN EN NUTRICIÓN, HIDRATACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF). Aula Magna
Miércoles 1 de marzo de 2017 de 17 a 19 h.

Prof. Dra. Marta Garaulet Aza

Doctora en Farmacia, Nutricionista y Máster en Salud Pública por la Universidad de Harvard (EE.UU). Catedrática de Fisiología y Bases Fisiológicas de la Nutrición en la Universidad de Murcia.

Sus trabajos de investigación se centran en la obesidad, en la influencia de la cronobiología en la alimentación y utilización de nutrientes.

“Cronobiología de la nutrición aplicada al deporte”

La conferencia abordará como el horario de las comidas, particularmente las altamente energéticas, puede ser decisivo en el aprovechamiento metabólico de los nutrientes y como una alteración de ese horario puede producir una desorganización en el sistema circadiano y tener consecuencias negativas para la salud y el rendimiento. Se introducirá el concepto de genes “clock”.

La parte práctica consistirá en valorar el cronotipo personal y se aprenderá a realizar recomendaciones nutricionales en función de determinados polimorfismos.

[Inscripción online gratuita](#). Plazas limitadas.

