

Objetivos de la jornada

El curso plantea temas del máximo interés en relación con la problemática y mejora nutricional de la población, como base para lograr un beneficio sanitario y funcional, que contribuya a mejorar la calidad de vida de diversos colectivos y disminuya el coste de atención sanitaria. Se abordan temas básicos imprescindibles para facilitar y/o actualizar los conocimientos prácticos en nutrición y alimentación necesarios para la intervención en programas de educación y sensibilización para una alimentación equilibrada y saludable, incidiendo de manera especial en la problemática sanitaria y funcional asociada a la excesiva ingesta de azúcar, sal, aporte insuficiente de hidratos de carbono complejos y fibra, deficiencias en vitaminas y minerales... Errores existentes en relación con el concepto de dieta equilibrada, dieta mediterránea, dieta sostenible. Por otra parte, se presentarán datos de los últimos estudios e iniciativas encaminadas a prevenir / combatir diversas enfermedades (cardiovasculares, ictus, infecciones respiratorias) y para luchar contra el estrés y el sobrepeso / obesidad.

Celebración presencial y online

Asistencia presencial: Salón de Actos "COFARES", Aulario de la Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid, Plaza Ramón y Cajal s/n, 28040-Madrid.

Asistencia online: Los interesados en este formato de asistencia lo deberán indicar al realizar la inscripción, y se les facilitará un enlace de acceso a las jornadas.

Dirigido a:

-Licenciados/Graduados en Farmacia, Medicina, Nutrición Humana y Dietética, Enfermería, Ciencia y Tecnología de los Alimentos, Veterinaria, CC Biológicas, Ingenierías relacionadas con la alimentación.

-Profesores de Secundaria, FP, Educación Infantil/Primaria y otros educadores.

-Licenciados/Graduados/Estudiantes interesados en el tema de la nutrición.

Créditos académicos

Esta actividad está reconocida con **1 crédito optativo** para alumnos que estén cursando actualmente estudios de Grado o doble Grado en la UCM.

Información y matrícula

Información: <https://www.ucm.es/idinutricion/>
Rosa M Ortega: 91-394 1837, rortega@ucm.es
Ana M López Sobaler: 91-394 1732, asobaler@ucm.es
Plazo de matriculación: hasta el 15 de febrero de 2026 (ampliable hasta el día de comienzo de la Jornada si no se ha cubierto el número máximo de plazas disponibles).
Para hacer la matrícula es necesario cumplimentar el formulario de inscripción, siguiendo las instrucciones del mismo:

<http://eventos.ucm.es/go/jornadasdenutricion2026>

Tarifa: 20 euros

El ingreso se realizará mediante tarjeta o transferencia bancaria en la cuenta corriente de la Fundación General UCM, indicando: "Jornadas AYDNS y el nombre del inscrito"

Becas de matrícula

Los interesados deben solicitarlo enviando un CV resumido, fotocopia del DNI, y los datos solicitados en el formulario de inscripción al e-mail: masala06@ucm.es

Colaboradores



13as Jornadas UCM-ASEN

Avances y desafíos en nutrición y salud



Directoras:

Rosa M Ortega Anta
Ana M López Sobaler

Coordinación:

Aránzazu Aparicio Vizueté
María Dolores Salas González

3 y 4 de marzo de 2026
Madrid-España

Actividad promovida por el grupo de Investigación
920030-VALORNUT-UCM

Acreditada por la UCM con 1 ECTS



“Avances y desafíos en nutrición y salud”

Martes, 3 de Marzo

- 09:00 h** Entrega de documentación
- 09:15 h** Inauguración y presentación de las Jornadas
- 09:30 h** **El huevo en la mesa familiar y su impacto en la salud infantil y adolescente**
Ana M. López Sobaler
 Catedrática de Nutrición. Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid. Grupo de Investigación consolidado VALORNUT.
- 10:10 h** **Índice Omega-3: biomarcador emergente en prevención cardiovascular**
María Dolores Mesa García
 Catedrática de Universidad. Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II. Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos ibs. Granada. Red SAMID-RICORS de Salud Materno-infantil y del Desarrollo (RD24/0003/0017).
- 10:50 h** **Leche y productos lácteos: ¿buenos o malos para la salud humana? Últimas evidencias científicas**
Javier Fontecha Alonso
 Profesor de investigación del CSIC en el Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación (CIAL). Madrid
- 11:30 h** Descanso
- 12:00 h** **El papel de las bebidas con alcohol en la cultura mediterránea**
Jesús Román Martínez
 Profesor Contratado Doctor. Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología, Universidad Complutense de Madrid. Presidente de la Fundación Alimentación Saludable
- 12:40 h** **Estrés: micronutrientes y extractos vegetales**
María José Alonso Osorio
 Profesora colaboradora en Máster Universitario de Nutrición y Salud, Universitat Oberta de Catalunya.
Anna Paré Vidal
 Profesora colaboradora de la Universitat Oberta de Catalunya y del Culinary Institute of Barcelona.

- 13:20 h** Descanso comida
- 16:00 h** **La suplementación nutricional: una estrategia de salud**
Maite Pérez Hernández
 Directora Médica y de Investigación de Laboratorios Ordesa
- 16:40 h** **Nutrición, microbiota e infecciones respiratorias: claves de su interacción**
Elena Rodríguez Rodríguez
 Profesora Titular. Unidad docente de Química Analítica. Departamento de Química en Ciencias Farmacéuticas. Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid. Grupo de investigación VALORNUT
- 17:20 h** Fin de la jornada

Miércoles, 4 de Marzo

- 09:00 h** **Crononutrición y metabolismo: la influencia del tiempo en la obesidad y la salud metabólica**
María Dolores Salas González
 Profesora Ayudante. Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid. Grupo de Investigación consolidado VALORNUT.
- 09:40 h** **Nutrición y microbiota intestinal: beneficios del kéfir para la salud**
María del Mar Larrosa Pérez
 Profesora Titular. Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid.
- 10:20 h** **Consumo de sodio: evidencias, controversias y recomendaciones prácticas**
Aránzazu Aparicio Vizuete
 Profesora Titular. Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Vicedecana de Planificación docente e Infraestructuras. Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid. Grupo de Investigación consolidado VALORNUT.
- 11:00 h** Descanso

- 11:30 h** **Condicionantes nutricionales de la menarquia. Impacto en la salud**
Ana Isabel Jiménez Ortega
 Pediatra especialista en Gastroenterología y Nutrición. Centro de Salud Joaquín Rodrigo. Profesora en la Universidad Alfonso X El Sabio, Madrid. Grupo de Investigación consolidado VALORNUT.
- 12:10 h** **Importancia de los omega-3 en la salud de la mujer**
Viviana Loria Kohen
 Profesora Permanente Laboral. Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid. Grupo de Investigación consolidado VALORNUT.
- 12:50 h** **Metodología del estudio en el hogar y en comedores escolares-EnComCol. Criterios técnicos del RD 315/2025**
Rafael Urrialde de Andrés
 Profesor Asociado. Departamento de Genética, Fisiología y Microbiología, Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad Complutense de Madrid. Profesor Asociado de la Facultad de Farmacia de la Universidad San Pablo-CEU. Madrid.
- 13:30 h** Descanso comida
- 16:00 h** **El papel de los antioxidantes y otros micronutrientes en la prevención del Ictus**
Rosa M. Martínez García
 Profesora de Fisiología Humana. Facultad de Enfermería, Universidad de Castilla-La Mancha.
- 16:40 h** **Impacto de la nutrición en la salud de la piel.**
Rosa M. Ortega Anta
 Catedrática Emérita de Nutrición. Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid. Grupo de Investigación consolidado VALORNUT.
- 17:20 h** **Conclusiones y Clausura de las Jornadas**