

## Actividad física, nutrición y psicología: trabajando en equipo para la salud de la persona

19 y 20 enero, 2021



Nutrición



Actividad física



Psicología

Martes, 19 de enero

Salud integral para el deportista

Miércoles, 20 de enero

Prevención de enfermedades

18:15-18:30 Presentación de las Jornadas  
Andrés Sánchez, presidente de la AFDA y  
Sara Maldonado-Martín, Doctora en  
CCAFyD. Profesora UPV/EHU

18:30-18:55 "Importancia de los  
procesos de regeneración dentro de los  
programas de Ejercicio Físico para  
el rendimiento y la prevención de  
lesiones" Ibai López Martínez, Graduado  
en CCAFYD

18:55-19:20 "Nutrición para la  
Recuperación y Salud del Deportista"  
Amaia Martioda, Dietista/Nutricionista  
Descanso

19:30-19:55 "Psicología aplicada al  
deporte"  
Idoia López de Guereñu: Psicóloga

19:55-20:20 "Examen de la salud del  
deportista"  
Javier Barrio, Especialista médico

20:20-21:00 Mesa redonda con todos los  
ponentes. Invitado especial Santiago  
Abad, exjugador de baloncesto  
profesional.  
Moderadora: Idoia López de Guereñu

18:30-19:00 "Nuevas guías de actividad  
física para la salud"  
Aitor Martínez de Aguirre, Graduado en  
CCAFyD

19:00-19:30 "Día a día de una  
alimentación saludable"  
Itziar Gómez Fidalgo,  
Dietista/Nutricionista

Descanso  
19:45-20:15 "Prevención de trastornos  
psicológicos: una perspectiva desde los  
hábitos"  
Zaida Joga Romero, Psicóloga  
20:15-21:00 Mesa redonda con todos los  
ponentes. Invitado especial, Eduardo  
Mtz. Lobera  
Moderadora: Sara Maldonado-Martín

### Streaming

Inscripciones gratuitas en  
[info@afdalava.com](mailto:info@afdalava.com) enviando nombre, dos  
apellidos, teléfono.  
Se facilitará el enlace una vez realizada la  
inscripción

Para el alumnado de la UPV/EHU que  
quiera tramitar la amortización de créditos  
de Grado se deberán inscribir en:  
[www.ehu.eus/kirolak-araba](http://www.ehu.eus/kirolak-araba) (Conferencias)

Organiza:



HEZKUNTZA  
ETA KIROL  
FAKULTATEA  
FACULTAD  
DE EDUCACIÓN  
Y DEPORTE

Patrocinadores:



Colaboradores:



**Lugar:** Facultad de Educación  
y Deporte (UPV/EHU), en  
Streaming