

## Programa

### Objetivos Formativos

- Conocer los diferentes tipos de alimentos y su influencia a nivel sistémico.
- Identificar las lesiones inflamatorias de causa metabólica; acidosis tisular, glicosilación proteica, déficit de minerales entre otras.
- Entender y prevenir la relación entre los hábitos de vida del deportista y su salud osteomuscular.
- Describir los consejos nutricionales más adecuados en cada caso que ayuden a mejorar la calidad y efectividad del tratamiento de fisioterapia.

### Contenidos Formativos

1. Interacciones nutricionales en fisioterapia: cómo alimentarse para mantener un óptimo estado de salud.
2. Dieta básica sana. Pirámide alimenticia.
3. Nutrición y Patología.
4. Estrés oxidativo inducido por la actividad física.
5. Interacciones nutricionales en las patologías musculoesqueléticas más frecuentes.
6. Cicatrización del tejido conjuntivo.
7. Competición y remodelación.
8. Contracturas.
9. Tendinopatías.
10. Acidosis tisular.
11. Metabolismo y tendinopatías.
12. Suplementación orientada a la intervención fisioterápica.

## Ponentes



•  
**Itziar González de Arriba (FISIOGENOMICA)**

- Fisioterapeuta.
- Primer ciclo de Licenciado en Químicas.
- Master Europeo en Nutrición y Salud.
- Master Europeo en Nutrigenómica.
- Osteópata C.O.
- Experta en Inmunonutrición.
- Experta en Terapia Regenerativa Manual.
- Especialista en Terapia Miofascial.
- Docente de diferentes cursos de Nutrigenómica aplicada a diferentes trastornos de la Salud, en varios Colegios de Fisioterapeutas, Facultades de Fisioterapia y Entidades Privadas por todo el ámbito nacional.
- Autora de 3 libros: ¿Qué es una dieta sana? (2011); Equilibrio del Sistema Inmune a través de la alimentación (2013); Nutrición para la Salud Femenina (2016). Edita Nutergia.