



19 d'octubre 2018 – Campus de l'Alimentació (UB)

3a Jornada Alimentació, Nutrició, Gastronomia i Salut mental.

Ansietat i depressió, emocions
lligades a l'alimentació

📍 19 d'octubre 2018 / Horari: 8.30 – 14.30 h Lloc: Sala Les Voltes, edifici La Masia. Campus de l'Alimentació de Torribera (UB)

Programa:

8:30 – 9:00 Benvinguda i presentació de la Jornada

9:00 – 10:00 Farmacogenètica aplicada al tractament amb antidepressius

Juan Sabater-Tobella, doctor en Farmàcia, membre de Pharmacogenetics Research Network, president i fundador d'EUGENOMIC.

10:00 – 10:30 Psiconutrició: les vitamines del grup B en l'ansietat, l'estrès i la depressió

Mar Blanco, llicenciada en Farmàcia i Ciència i Tecnologia dels Aliments, professora col·laboradora de la UOC.

10:30 – 11:00 Vitamina D i depressió: causa o conseqüència?

Anna Paré, llicenciada en Farmàcia, graduada en Nutrició Humana i Dietètica, professora col·laboradora de la UOC i gerent de Nutresalut.

11:00 – 11:45 Esmorzar saludable amb Cuina Justa

11:45 – 12:00 Presentació Clúster de Salut Mental de Catalunya

12:00 – 12:45 Els olis essencials a la cuina. Un valor afegit als teus plats!

Meritxell Avilés, llicenciada en Farmàcia i graduada en Naturopatia, formadora de Pranarôm Espanya.

12:45 – 13:15 Alimentació i psicoteràpia: Quan el pacient no pot seguir les indicacions nutricionals

Sònia Ferri, llicenciada en Psicologia, psicoterapeuta amb certificació europea EFPA, analista transaccional clínica i especialista en trastorns alimentaris.

13:15 – 13:45 Les emocions que ens fan menjar, buscant l'equilibri amb l'alimentació

Lara Lombarte, graduada en Nutrició Humana i Dietètica, especialista en coaching nutricional i autora de Las emociones se sientan a la mesa.

13:45 – 14:00 Torn de preguntes als ponents

14:00– 14:30 Taller de mindful eating

Boglarka Dul, experta en cuina i pastisseria, ha treballat al restaurant Céleri al costat de Xavier Pellicer, directora del Postgrau Xef Especialista en Integrative Healthy Cooking al Culinary Institute of Barcelona.

Dirigida a farmacèutics, dietistes-nutricionistes, metges, logopedes, psicòlegs, infermers i altres professionals sanitaris, estudiants, pacients, associacions de malalts i a totes aquelles persones interessades en l'alimentació i la salut mental.

✓ **Formulari d'inscripció**

Professionals: **50 Euros**

Estudiants: **10 Euros**

**Reconeixement acadèmic
com ECTS Institucionals**

Més informació: formacio@nutresalut.cat

Patrocinadors: