

Plenufar6



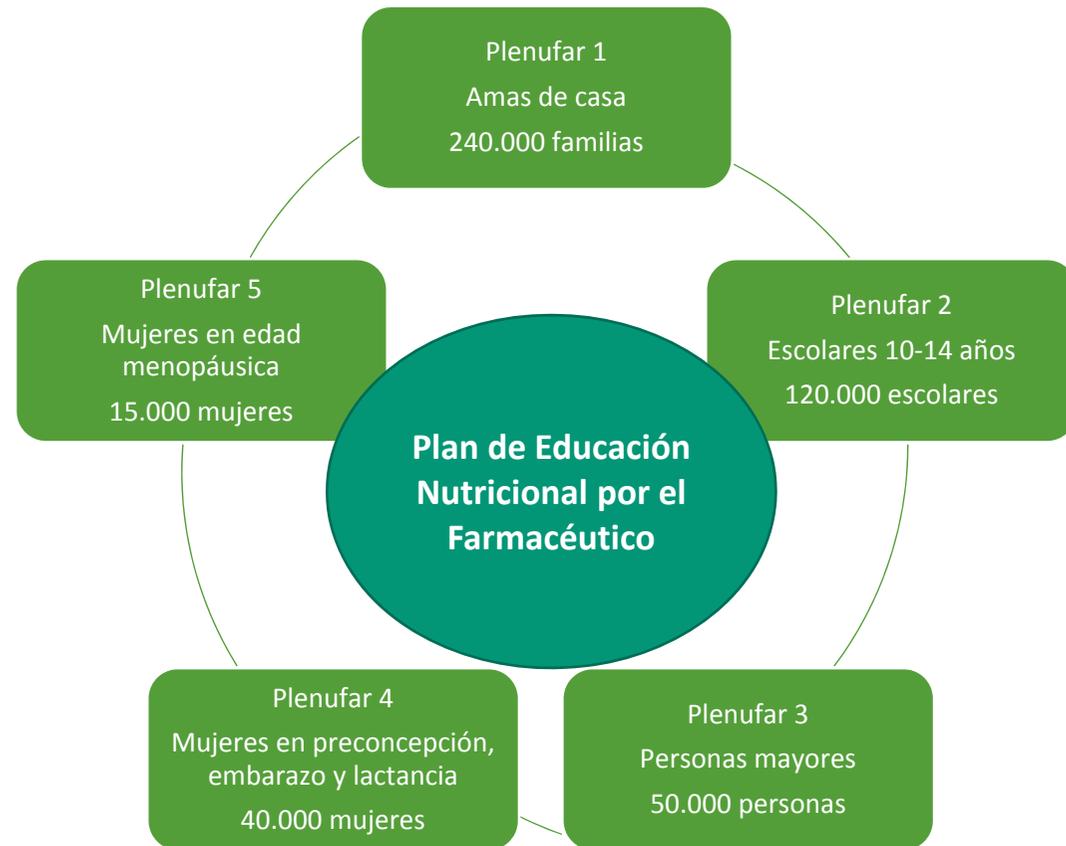
**Educación Nutricional
en la Actividad Física**

Resultados del estudio de dieta y actividad física

Aquilino García Perea
Vocal Nacional de
Farmacéuticos de Alimentación

25 años de educación nutricional

La necesidad de transmitir conocimientos y actitudes idóneas en torno a la alimentación en los diversos sectores de la población, ha motivado la organización de sucesivos planes de educación.





Plenufar 6



Educación Nutricional en la Actividad Física

*Consulte a su farmacéutico el tipo de alimentación
más adecuada a la actividad física que realiza*

Actividad reconocida de interés
sanitario por el Ministerio de
Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Acceso al folleto
de la campaña
Plenufar 6



Con la colaboración de:





Consejo General
de Colegios Oficiales
de Farmacéuticos

La inactividad física es el
4º factor de riesgo de mortalidad
por todas las causas



1 HORA

Con
2 minutos
vale

¡Rompe el sedentarismo
cada 30 - 60 minutos!

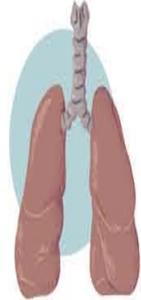


Mínimo
30-60
minutos
al día

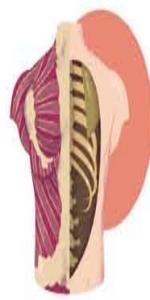
Practicar actividad física previene enfermedades



Cardiovasculares



Respiratorias



Osteomusculares



Obesidad



Educación Nutricional
en la Actividad Física

Una buena condición física aumenta tu calidad de vida



*Nunca es tarde
para empezar*



Un buen
entrenamiento
incluye una óptima
recuperación
(descanso,
hidratación,
alimentación)

No descuides...

Fuerza



Cardio



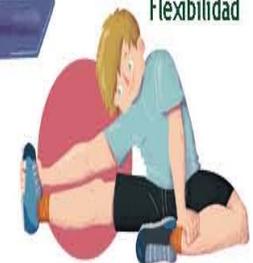
Equilibrio



TODAS SUMAN Y TODAS SON NECESARIAS



Tono muscular



Flexibilidad







Desarrollo de la campaña



- **Acción formativa de los farmacéuticos.** Curso de formación a distancia. Solicitada la acreditación.
- **Acción informativa a los usuarios.** Charlas de información a los usuarios, apoyadas por un folleto, un cartel, una infografía y un vídeo.
- **Estudio de dieta y actividad física.** Encuesta anónima entre los usuarios.



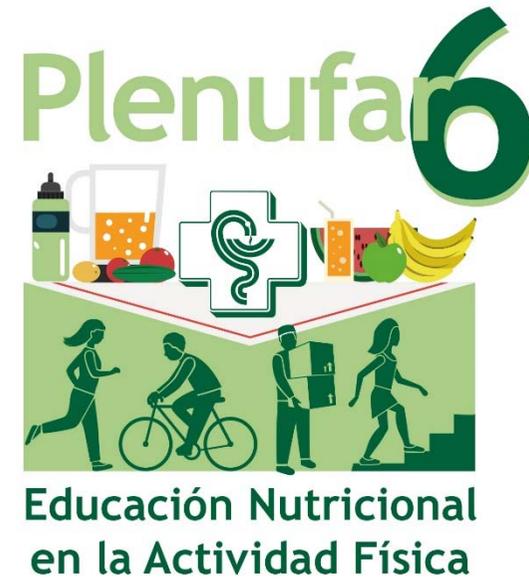
Objetivos de la campaña



- Conocer los hábitos alimentarios de la población encuestada.
- Conocer los estilos de vida en relación al ejercicio físico de la población encuestada.
- Animar a la población a realizar ejercicio físico y además enseñarles a mejorar su alimentación de forma específica.

- Plenufar 6 ha sido **reconocido como Actividad de interés sanitario** por parte del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Se ha **solicitado la acreditación** a la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid.





Materiales del Plenufar 6



Curso de formación a distancia para farmacéuticos



- Capítulo 1. Beneficios de la actividad física para la salud.
- Capítulo 2. Componentes fisiológicos del entrenamiento.
- Capítulo 3. Aspectos básicos de la nutrición e hidratación deportiva.
- Capítulo 4. Alimentación saludable y su adaptación a la práctica del ejercicio físico.
- Capítulo 5. Suplementos y ayudas ergogénicas nutricionales. Mejora del rendimiento y prevención de lesiones y de la fatiga.

PLENUFAR 6: EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

ÁREA PERSONAL / CAMPAÑAS SANITARIAS / PLENUFAR 6

de las Pro
Actividad recono

Información general del curso
Siglario

- Foros del curso**
- Normas de utilización de los foros
 - Foro de noticias
 - Foro colegial
 - Foro de consultas sobre organización del curso
 - Foro de consultas técnicas sobre la guía de formación

TEMA 2: ENTRENAMIENTO

1. Introducción

La Fisiología de la actividad física y el Ejercicio (ASE) estudia la manera en la que el cuerpo humano responde a la actividad física y al ejercicio. Este estudio incluye la fisiología de la actividad física, las enfermedades relacionadas con la actividad física y la adaptación del organismo a la actividad física.

Desde el punto de vista fisiológico, la actividad física y el ejercicio deben estar relacionados con el rendimiento individual. Estas áreas de estudio deben estar concordantes y se producen los efectos artísticos en la montaña.

Por tanto, la actividad física y el ejercicio deben estar relacionados con el tiempo (llamado ejercicio) y se producen los efectos artísticos en la montaña.

Hoy en día se conocen más de 10.000 compuestos distintos con capacidad antioxidante y se localizan principalmente en vegetales, semillas, aceites de semillas, frutas y bebidas, como el vino y la cerveza. Ejemplos de antioxidantes alimenticios son el β -caroteno, el licopeno y las vitaminas A, C y E (β -tocoferol).

Los antioxidantes pueden ser clasificados en dos grandes grupos: nutrientes y no nutrientes (véase imagen 5).

Vitamina A

Pertenece al grupo de vitaminas liposolubles y es un nutriente esencial que no puede ser sintetizado por el organismo. El 50 % de la vitamina A en la dieta procede del β -caroteno y el otro 50 % del retinol. Las recomendaciones de ingesta están entre 800-1.000 microgramos/día equivalentes de retinol (EqR). Son recomendadas mayores ingestas en periodos de gestación y lactancia. La vitamina A se encuentra en alimentos de origen vegetal (zanahoria, brócoli, batata, col rizada, espinacas, calabaza, etc., en forma de provitamina) y animal (pollo, pavo, huevos, leche, etc.).

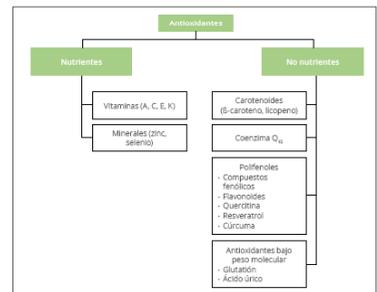


Imagen 5. Clasificación de antioxidantes

Ejerce un efecto protector frente a los procesos de oxidación celular mediados por radicales libres implicados en la aparición de enfermedades crónicas, como el cáncer, la aterosclerosis, las cataratas y el envejecimiento. Su

biodisponibilidad mejora en presencia de la vitamina E y otros antioxidantes. Tanto los retinoides como los carotenoides pueden actuar como antioxidantes. La vitamina A tiene un rango de ingesta segura pequeña (véase tabla 5), por lo que su suplementación debe realizarse con precaución.

La suplementación dietética de vitamina A por encima de la IDR no produce una mejora en variables relacionadas con la salud y además, podría aumentar la mortalidad (véase tema 5 y su anexo).

Vitamina C

La vitamina C o ácido ascórbico no puede ser sintetizada por el ser humano y debe ser ingerida a través de la dieta, por lo que se considera esencial. Esta vitamina se encuentra principalmente en alimentos de origen vegetal tales como soja fresca, grosellas, perejil, pimientos, kiwi, berro, zumo de pomelo, papaya, coliflor, patata, fresa, fresón y naranja.

La ingesta de vitamina C deberá ser aumentada en situaciones de mayor gasto, como puede ser en deportistas, embarazadas y durante la lactancia, y también en aquellas situaciones patológicas y fisiológicas que lo requieran. El rango de concentración normal en plasma de vitamina C es amplio, entre 0,4-1,5 mg/dl, considerándose como deficiencia valores inferiores a 0,2 mg/dl. Las concentraciones plasmáticas son menores en varones y disminuye con la edad en ambos sexos.

La vitamina C en el plasma es el antioxidante hidrosoluble que posee un mayor efecto protector sobre la oxidación (peroxidación lipídica). A su vez, restaura las propiedades antioxidantes de las vitaminas A y E. Además, participa en la síntesis de tejidos blandos (colágeno, tendones, etc.), aspecto por el cual también debe cuidarse en deportistas.

Vitamina E (complejo vitamínico)

La vitamina E incluye cuatro tipos de tocoferoles y tocotrienoles. La vitamina E ejerce un papel antioxidante muy efectivo en la protección de los ácidos grasos insaturados. La capacidad de absorción es del 50 %, aproximadamente, y esta, a su vez, depende de la capacidad del individuo de absorber la grasa. La vitamina E es muy importante durante el desarrollo y en el mantenimiento óptimo de la función del sistema nervioso y del músculo esquelético.

Dentro de las fuentes alimentarias más importantes de vitamina E se encuentran los aceites vegetales (soja, maíz, oliva, semilla de algodón y cártamo) y productos derivados, como la mayonesa y la margarina. También se encuentra en el germen de trigo, nueces, atún, bonito y caballa en aceite.

Activar edición

Dom
5
12
19
26

encuestas

evaluación

Presentación para charlas a los usuarios

Inactividad

4º FACTOR DE RIESGO DE MUERTE
2º que podría ser evitado

Elevada t...
Consumo...
Glucosa en s...
In...
Sobrepé...
Cole...
Enfermedades de trans...
Consumo...
Malnutrición...
Contaminación (combust...)

Modificada de OMS, 2009

Si...
me...



Efectos que

Prevenir enfermedades crónicas (diabetes, enfermedades respiratorias)

↑ Calidad de vida

↓ Ansiedad y depresión

Envejecimiento saludable
(↑ funcionalidad, ↓ osteoporosis)

Pedrero-Chamizo et al. 2013
Cimarras-Otal et al. 2014

Pirámide nutricional adaptada para deportistas

¿Suplementos?
Hierro, calcio, vitaminas B, antioxidantes, vitamina D, proteínas

Alimentos grasos
Puntualmente

Aceite de oliva
2 - 4 raciones diarias

Carne, aves, pescados, huevos
2 - 3 raciones diarias

Frutas
2 - 4 raciones diarias

Cereales, pan, arroz, patatas, pasta
6 - 11 raciones diarias

Agua y otros líquidos
Mínimo 8 vasos
Limitar bebidas alcohólicas

Leguminosas y frutos secos
2 - 3 raciones semanales

Leche, yogur y quesos magros
3 - 4 raciones diarias

Verduras y hortalizas
3 - 5 raciones diarias

González-Gross, 2001, 2017.



**El ejercicio puede ser la llave
de tu alimentación equilibrada**



¡Hay muchas opciones de ser activo!

Busca la tuya

La suplementación puede mejorar el rendimiento. Consulta a tu farmacéutico

Organiza:



Plenufa6



Consulte a su farmacéutico el tipo de alimentación más adecuada a la actividad física que realiza



La inactividad física es el 4º factor de riesgo de mortalidad por todas las causas



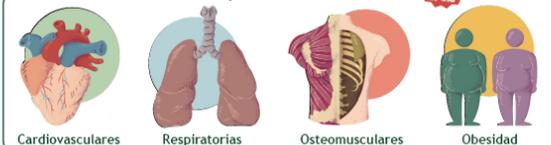
¡Rompe el sedentarismo cada 30 - 60 minutos!

Con 2 minutos vale



Mínimo 30-60 minutos al día

Practicar actividad física previene enfermedades



Una buena condición física aumenta tu calidad de vida



Nunca es tarde para empezar

Un buen entrenamiento incluye una óptima recuperación (descanso, hidratación, alimentación)



No descuides...

Fuerza Cardio Equilibrio



TODAS SUMAN Y TODAS SON NECESARIAS





Cartel e infografía de exposición en la farmacia



 **CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE FARMACÉUTICOS**

Plenufa6



Educación Nutricional en la Actividad Física

Consulte a su farmacéutico el tipo de alimentación más adecuada a la actividad física que realiza

Actividad reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Acceso al folleto de la campaña Plenufa 6 

Con la colaboración de:



 **CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE FARMACÉUTICOS**

TU FARMACÉUTICO INFORMA

 **Plenufa6**

Educación Nutricional en la Actividad Física

La inactividad física es el 4º factor de riesgo de mortalidad

¡Ponga el sedentismo a cada 30 - 60 minutos!



Recuerda aumentar el consumo de:

- Frutas y verduras
- Legumbres
- Frutas secas
- Cereales
- Pescado (¡no olvides la hidratación!)

Nunca es tarde para empezar

Después del ejercicio:

- Descansa
- Hidrátate
- Aliméntate

¡Hay muchas opciones de ser activo!

El ejercicio puede ser la llave de tu alimentación equilibrada

Consulte a su farmacéutico el tipo de alimentación y suplementos más adecuados a su actividad física



portalafarma.com

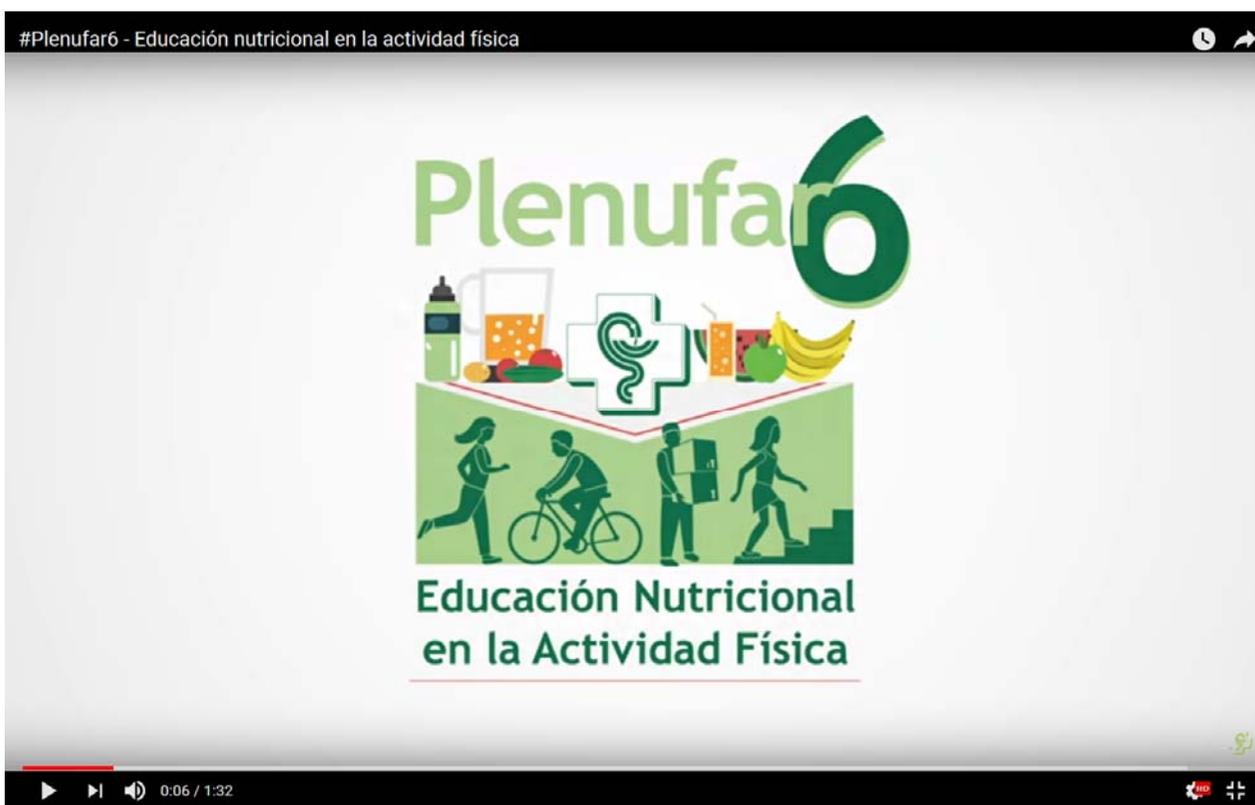
Con la colaboración de:



#TuFarmaceuticoInforma



Vídeo de Plenúfar 6 para usuarios





Encuestas de dietas y actividad física



PLENUFA 6: EDUCACIÓN NUTRICIONAL ENCUESTA DE DIETAS Y ACTIVIDAD FÍSICA

Datos generales de la persona encuestada

Edad Peso (kg) Altura

Nivel de estudios Sin estudios Primaria Secundaria Superior

Patologías crónicas Ninguna Obesidad

Intolerancias o alergias alimentarias Ninguna

Tratamientos crónicos Sí No

Tabaquismo Nunca Activo

Suplementos o ayudas ergogénicas Ninguno Bebidas energéticas

Proteínas y aminoácidos Creatina

Horas de sueño al día Horas

Percepción personal del estado de salud Excelente Regular

Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos

Alimentos
Pan
Cereales desayuno
Verdura/insalada
Fruta
Leche/yogur
Pasta o arroz
Aceite de oliva/ajonjolí
Bebida alcohólica

Alimentos
Carnes
Embutidos
Queso
Bollería/pastelería
Mantequilla/manteca
Bebidas azucaradas (excepto gaseosa, té helado)
Comida rápida

Alimentos
Pescado
Legumbres
Frutos secos

Vasos de agua al día

Cuestionario de actividad física

Marcar únicamente las opciones de frecuencia y meses al año de aquellas actividades que practique que no practique el usuario deben dejarse en blanco.

	FRECUENCIA MEDIA DURANTE LA SEMANA				
	HORAS/SEMANA				
	< 1	1-1,5	2-3	4-6	7-10
Aandar o pasear fuera de casa (incluye golf)					
Correr o hacer jogging despacio					
Correr más competitivo y rápido (atletismo, etc.)					
Pasear en bicicleta					
Bicicleta estática					
Nadar					
Tenis, frontón, squash, pádel, otros de raqueta o pala					
Fútbol, fútbol					
Otros de equipo (baloncesto, balonmano...)					
Reile, danza, aerobic					
Excursiones al monte, escalada					
Gimnasia					
Cuidado del jardín y/o piscina, bricolaje, etc.					
Esquí, patinaje					
Judo, karate u otras artes marciales					
Vela					
Otras actividades físicas-deporte no mencionadas					

Cuestionario de valoración del asesoramiento nutricional

¿Cuál es su opinión respecto a la capacidad del farmacéutico para realizar asesoramiento nutricional a personas que realicen actividad física?

Muy buena Buena Regular Mala Muy mala

En cuanto a la utilidad de la información que le ha proporcionado el farmacéutico, ¿cuál es su opinión?

Muy buena Buena Regular Mala Muy mala

¿Cuál es su nivel de satisfacción con el asesoramiento recibido por parte del farmacéutico?

Muy buena Buena Regular Mala Muy mala

Valore globalmente su nivel de satisfacción con la atención recibida (del 1 al 10)

Si en el futuro necesita asesoramiento nutricional, ¿tiene intención de recurrir de nuevo al farmacéutico?

Sí No

Se garantiza el absoluto anonimato de las respuestas de los entrevistados, que serán utilizadas únicamente en la confección de tablas estadísticas. Gracias por su colaboración.



www.farmaciaeandorra.com

ARMACIA

NS NUTRICIÓN PERSONALIZADA
Nutritional System
COME BIEN Y GANA EN SALUD
HAZLO BIEN. NOSOTROS TE DECIMOS CÓMO. cinfa

PROGRAMA DE NUTRICIÓN DEPORTIVA
COME BIEN PARA ALCANZAR TUS METAS
¡MÚEVETE!

PROGRAMA NUTRICIONAL Y ESTUDIO ANTROPOMÉTRICO
Para personas que les gusta practicar deporte y mejorar su rendimiento y salud.

LA HIDRATACIÓN DE LOS DEPORTISTAS
PARA ESTAR A PUNTO DE GANAR
PARA UNA ÓPTIMA RECUPERACIÓN

PREGUNTA EN ESTA FARMACIA cinfa

SEBASTIÁN

ESTA FARMACIA
SE ENCUENTRA EN
SERVICIO DE
URGENCIAS

HORARIO

De LUNES A VIERNES
-MAÑANAS:
9:30 Hr - 2:00 Hr
-TARDES:
5:00 Hr - 8:00 Hr



VUELVE A DISFRUTAR



ARMALASTIC
//SPORT

VUELVE A DISFRUTAR

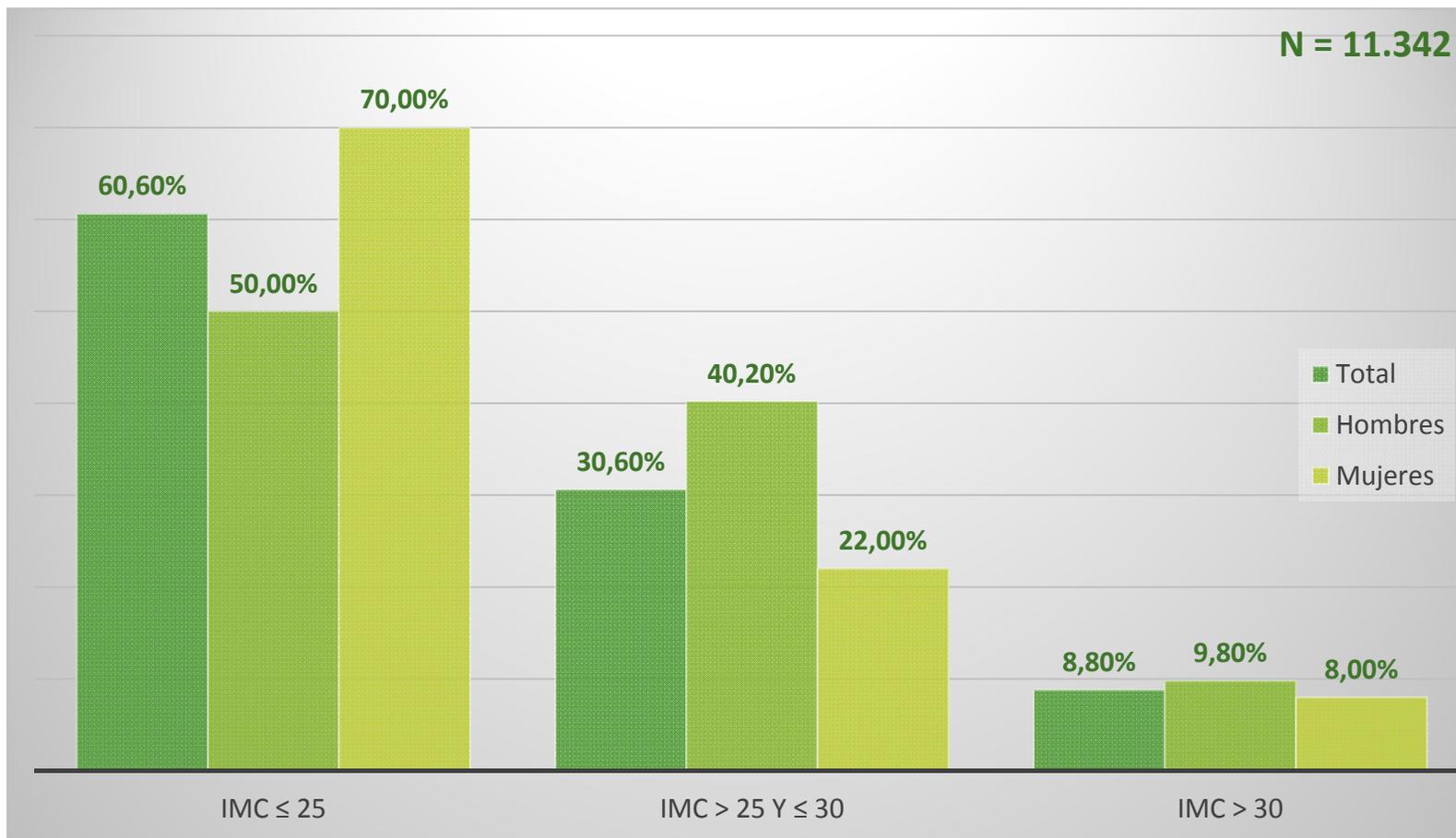


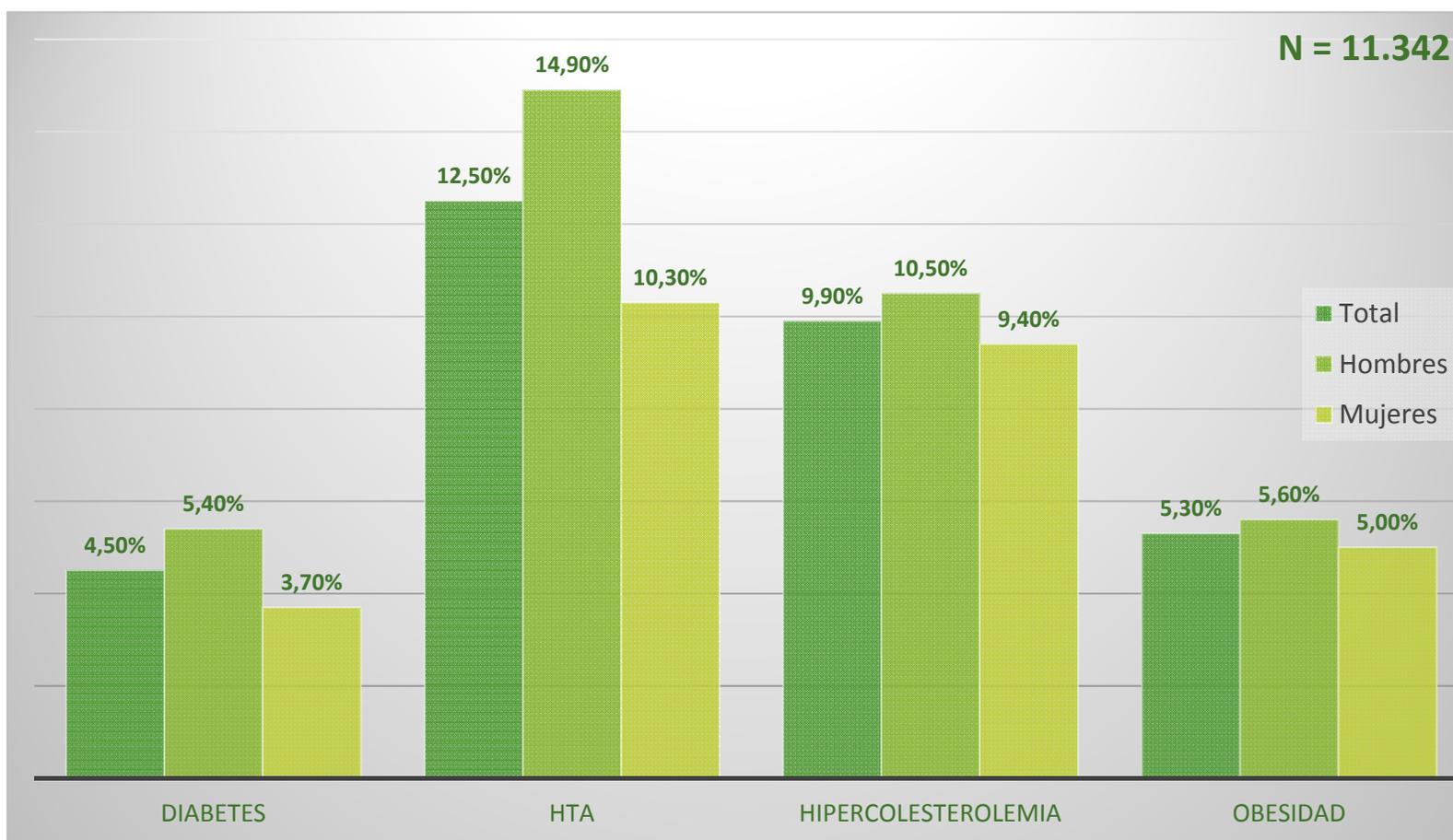
Participación en la encuesta por comunidades autónomas

Comunidad Autónoma	Nº de Encuestas	%
Andalucía	1,457	12.85
Cataluña	1,279	11.28
Castilla y León	1,216	10.72
Comunidad de Madrid	1,122	9.89
Comunidad Valenciana	1,102	9.72
Castilla la Mancha	972	8.57
Canarias	897	7.91
Aragón	772	6.81
Galicia	710	6.26
Extremadura	378	3.33
País Vasco	352	3.10
Murcia	317	2.79
Comunidad F. de Navarra	253	2.23
Asturias	231	2.04
La Rioja	125	1.10
Cantabria	97	0.86
Islas Baleares	61	0.54
Ceuta	1	0.01
Total	11.342	100

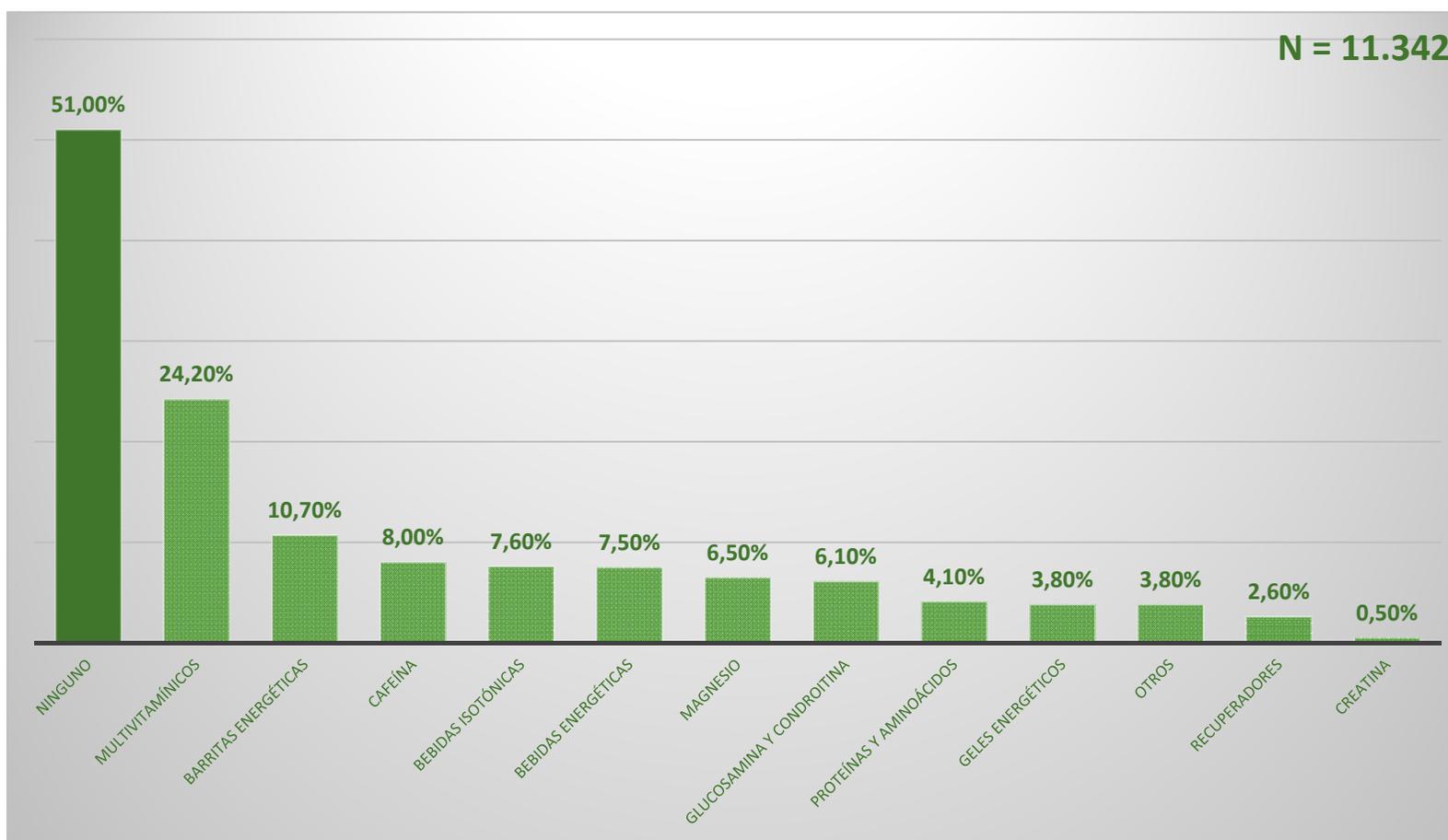
Características de las personas encuestadas

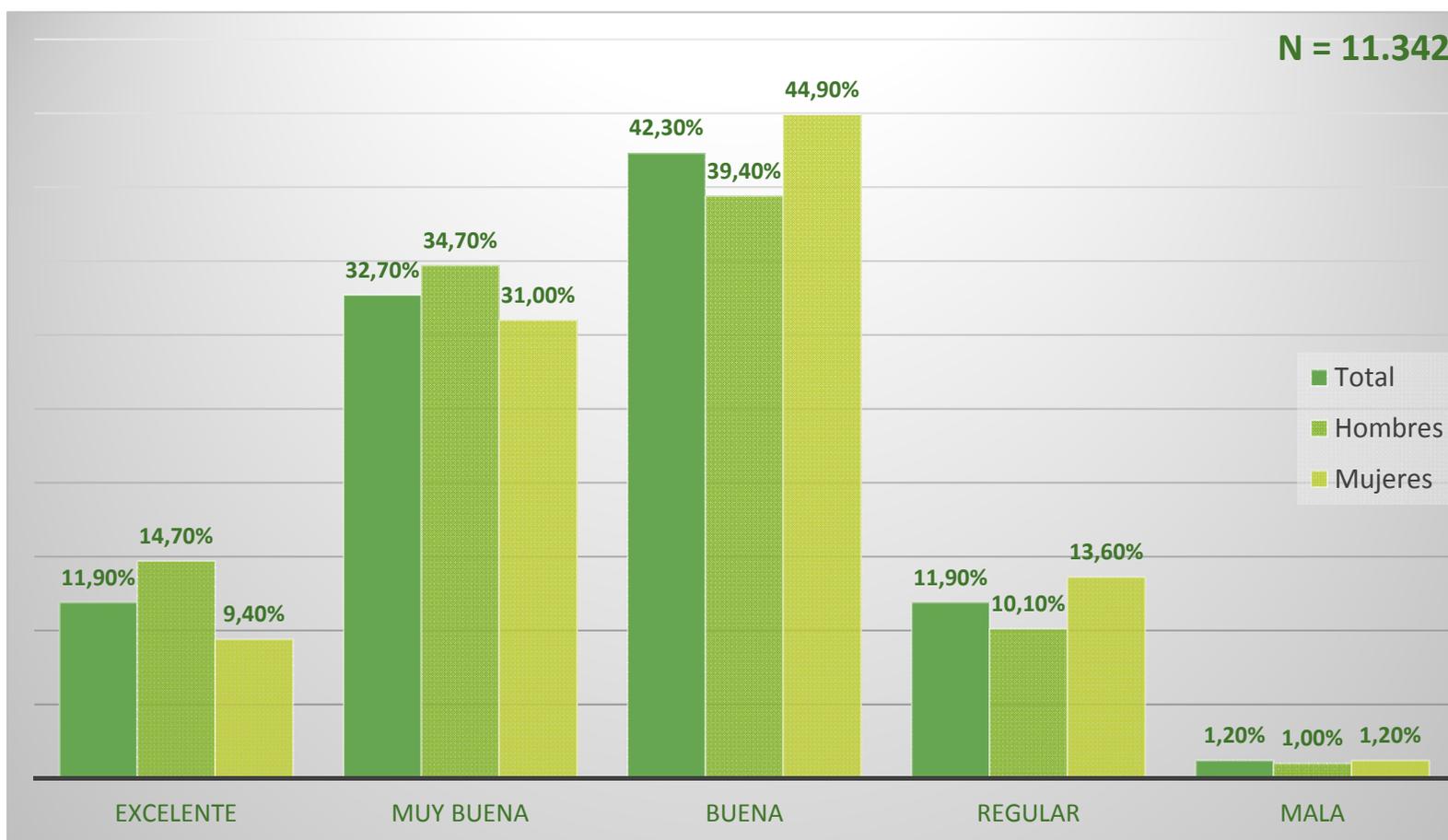
Número de personas encuestadas		11.342
Sexo	Hombres:	47,2 %
	Mujeres:	52,8 %
Edad media		43,2 ± 14,9 años
I.M.C.		24,6 ± 3,9 kg/m ²
Nivel de estudios	Sin estudios:	3,1 %
	Primarios:	12,6 %
	Bachillerato o FP:	30,3 %
	Universitarios o superiores:	54,0 %
Horas sentado al día		5,2 ± 2,6 horas
Horas de sueño al día		7,2 ± 1,0 horas
Tratamientos crónicos		29,1 %





Consumo de suplementos y ayudas ergogénicas





Calidad de la dieta de las personas encuestadas

Plenufar6



Educación Nutricional
en la Actividad Física



- Cuestionario validado sobre la frecuencia del consumo de los principales grupos de alimentos.
- En función de las respuestas obtenidas, se asigna una puntuación entre 18 y 54 puntos que permite calificar la dieta de la persona encuestada en 3 categorías :
 - ✓ **Dieta inadecuada** (Puntuación menor de 38 puntos). Individuos en los que es necesario realizar una intervención dietética intensiva por parte de un profesional con las necesarias competencias y capacidades.
 - ✓ **Dieta Moderadamente adecuada.** (Puntuación entre 38 y 43 puntos). Individuos en los que deben mejorarse algunos hábitos por parte de un profesional con las necesarias competencias y capacidades.
 - ✓ **Dieta adecuada** (Puntuación de 44 puntos o superior). Individuos en los que simplemente sería necesario reforzar hábitos establecidos.

Frecuencia diaria de consumo durante el último año:

Alimentos	Cantidad	Menos de 1 vez al día	1 vez al día	2 veces o más al día
Pan	1-2 rebanadas	1	2	3
Cereales desayuno	1 bol/plato	1	2	3
Verdura/Ensalada	1 plato/porción	1	2	3
Fruta	1 pieza/porción	1	2	3
Leche/yogur	1 vaso/tarrina	1	2	3
Pasta o arroz	1 plato	1	2	3
Aceite de oliva/girasol	1 cucharada sopera	1	2	3
Bebida alcohólica	1 vaso/copa	1	3	1

Frecuencia semanal de consumo durante el último año:

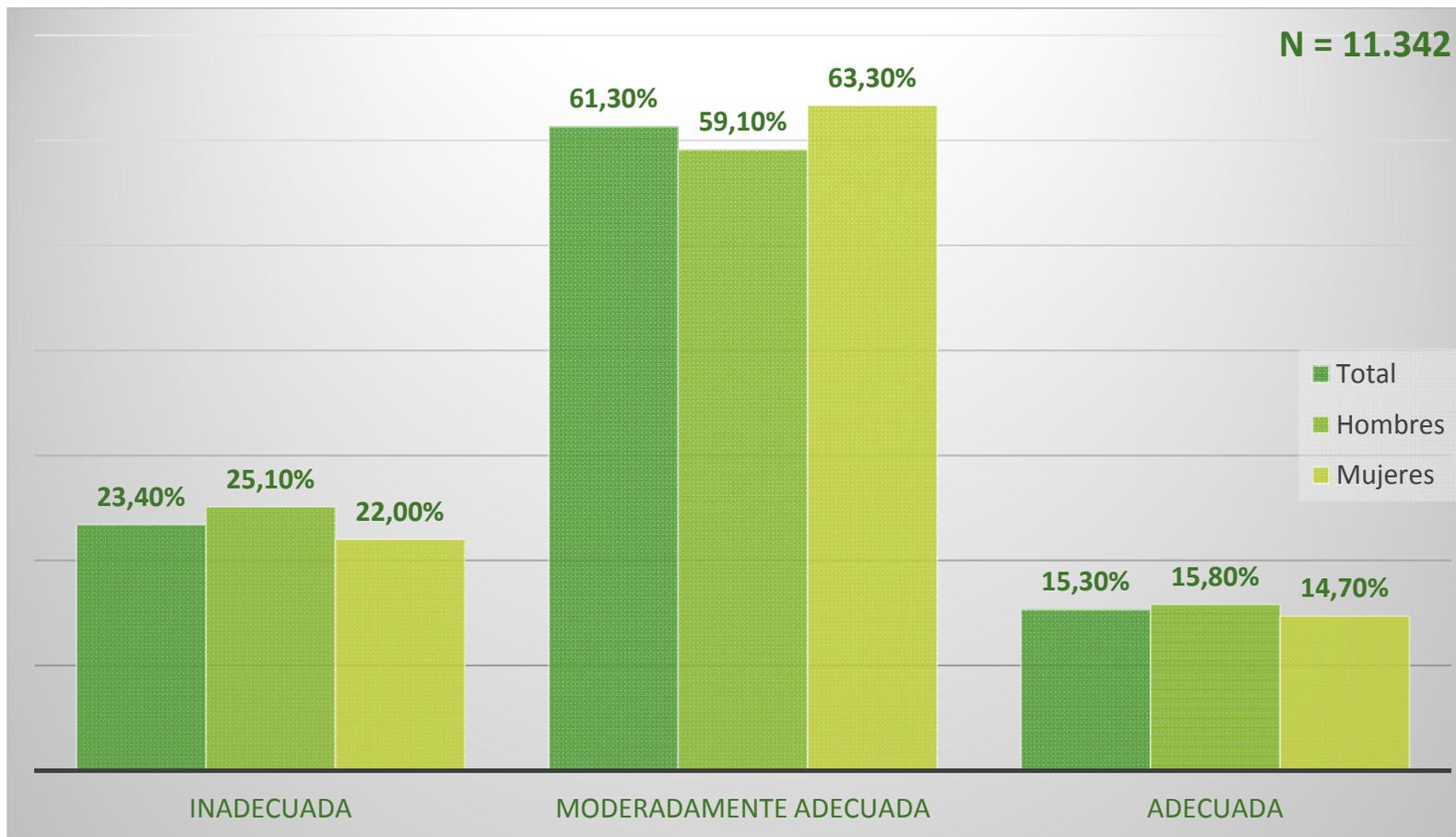
Alimentos	Cantidad	Menos 4 veces a la semana	4-6 veces por semana	7 veces o más a la semana
Carne	1 plato	3	2	1
Embutidos	1-3 lonchas	3	2	1
Queso	1 porción	3	2	1
Bollería/pastelería	1-2 piezas	3	2	1
Mantequilla/manteca	1 cucharada de café	3	2	1
Bebidas azucaradas (excepto gaseosa, tónica y bebidas light)	1 vaso/lata	3	2	1
Comida rápida	1 ración	3	2	1

Frecuencia semanal de consumo durante el último año:

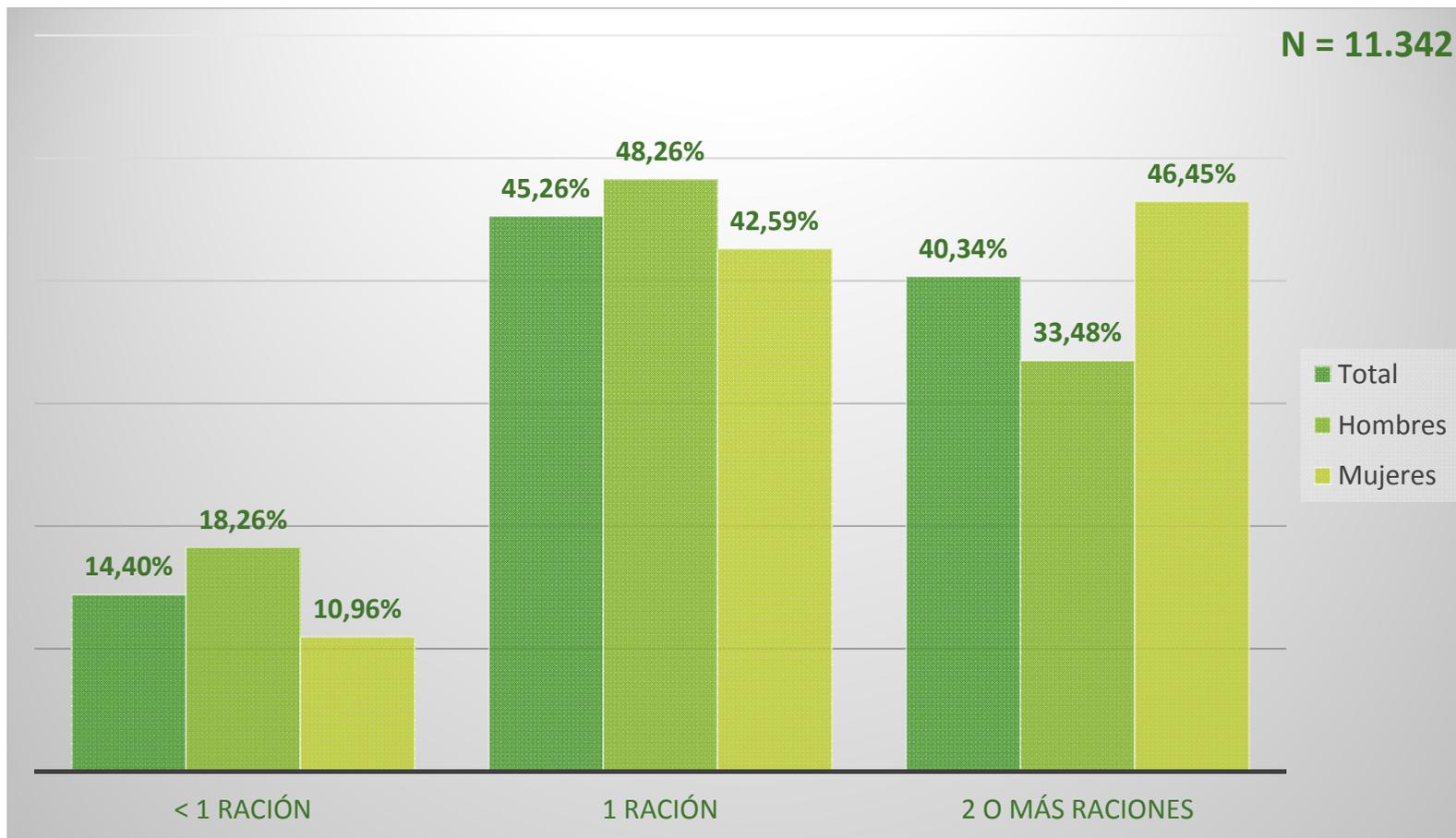
Alimentos	Cantidad	Menos de 2 veces a la semana	2-3 veces a la semana	4 veces o más a la semana
Pescado	1 plato	1	2	3
Legumbres	1 plato/porción	1	2	3
Frutos secos	1 puñado	1	2	3

Pregunta	Para obtener puntuación máxima	% sujetos que obtiene puntuación máxima
Pan	≥ 2 veces al día	50,0 %
Cereales de desayuno	≥ 2 veces al día	4,3 %
Verdura/Ensalada	≥ 2 veces al día	40,6 %
Fruta	≥ 2 veces al día	58,4 %
Leche/yogur	≥ 2 veces al día	42,4 %
Pasta o arroz	≥ 2 veces al día	7,9 %
Aceite de oliva/girasol	≥ 2 veces al día	54,4 %
Bebida alcohólica	1 vez al día	15,4 %
Carne	< 4 veces a la semana	44,7 %
Embutidos	< 4 veces a la semana	68,4 %
Queso	< 4 veces a la semana	56,4 %
Bollería/Pastelería	< 4 veces a la semana	82,7 %
Mantequilla/manteca	< 4 veces a la semana	89,5 %
Bebidas azucaradas	< 4 veces a la semana	83,7 %
Comida rápida	< 4 veces a la semana	93,2 %
Pescado	≥ 4 veces a la semana	13,9 %
Legumbres	≥ 4 veces a la semana	5,5 %
Frutos secos	≥ 4 veces a la semana	16,6 %

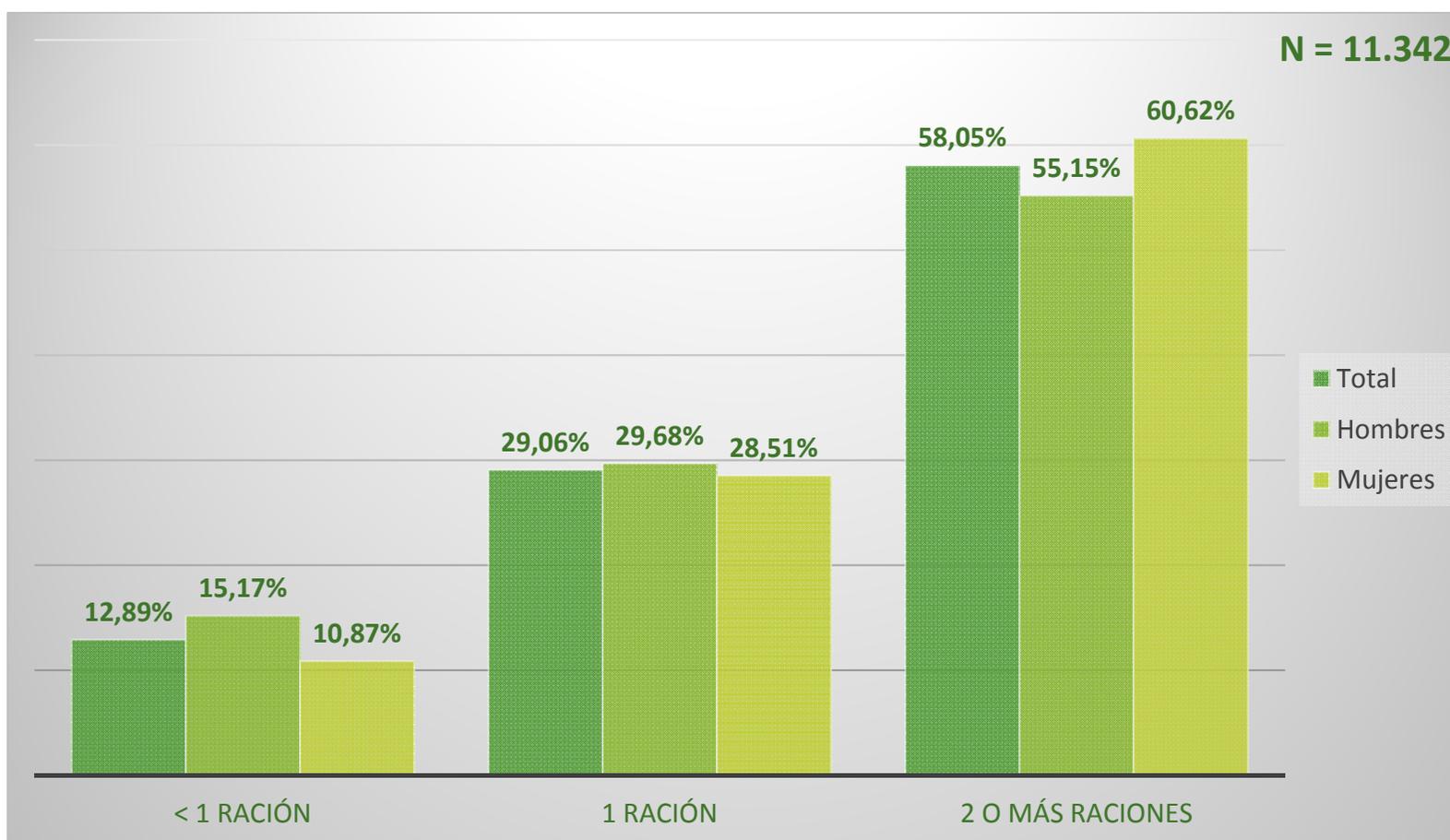
Puntuación media de la calidad de la dieta



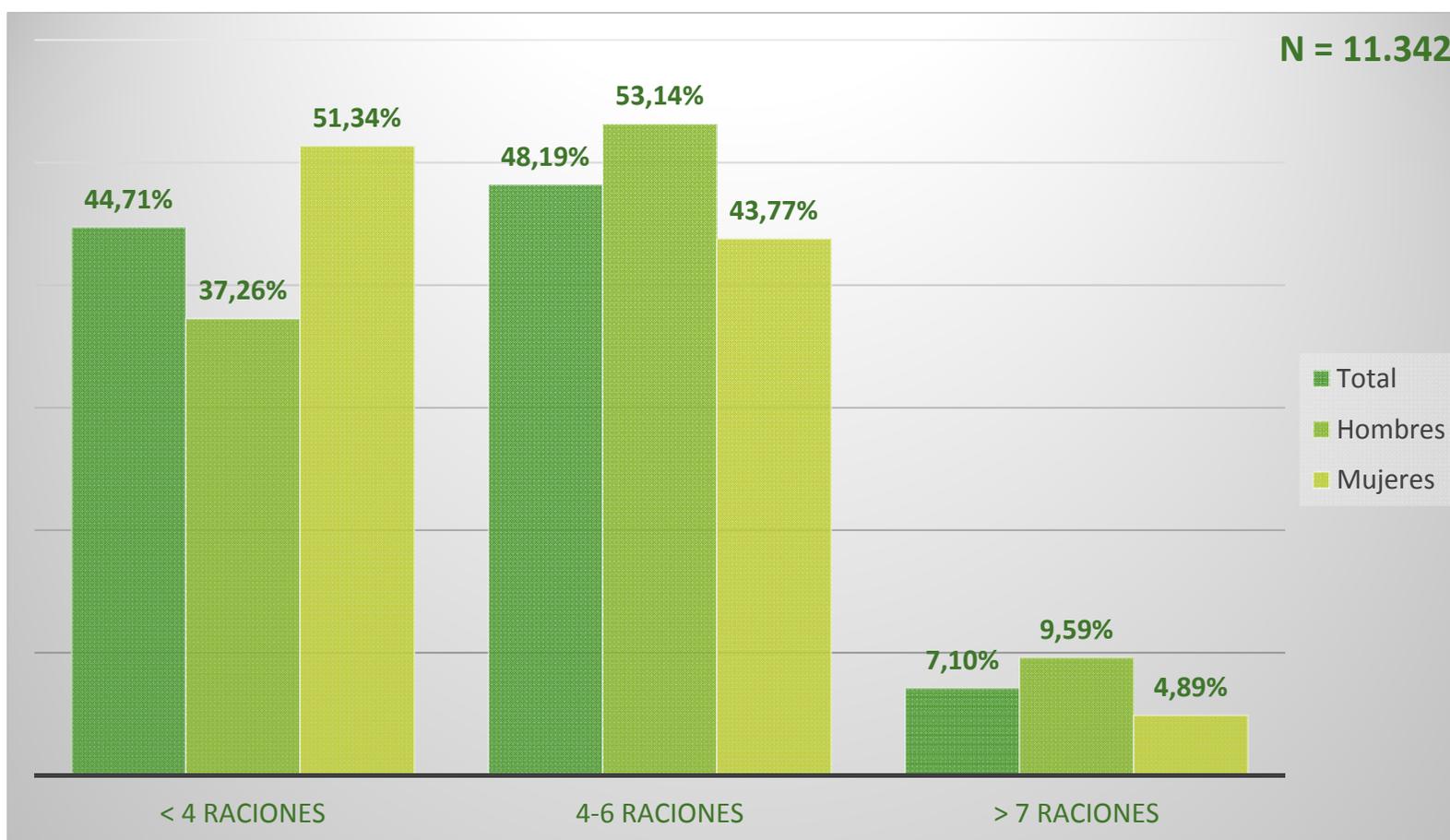
Consumo de verduras (nº raciones diarias)



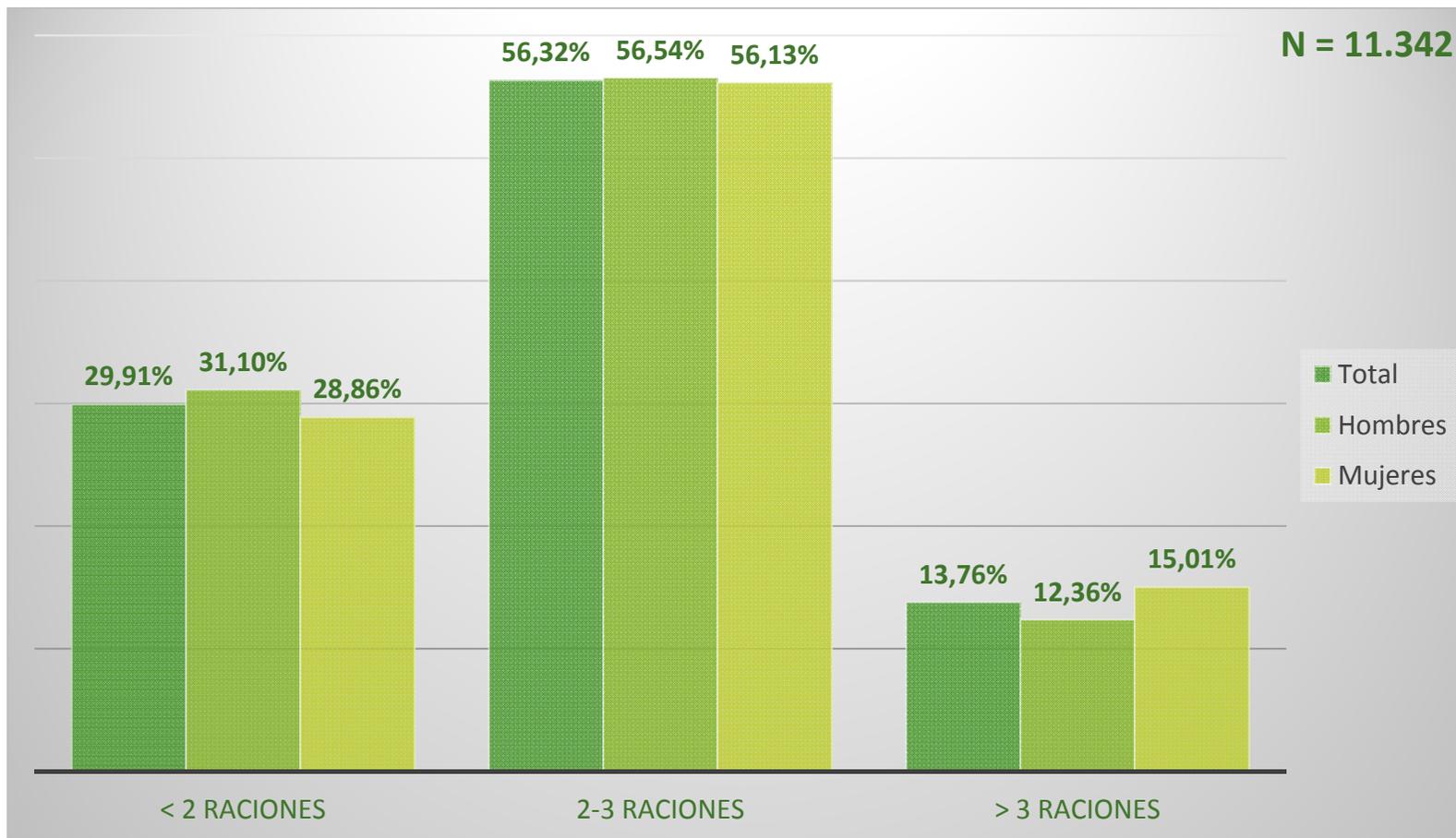
Consumo de frutas (nº raciones diarias)



Consumo de carne (nº raciones semanales)



Consumo de pescado (nº raciones semanales)



Consumo diario de agua (nº vasos diarios)

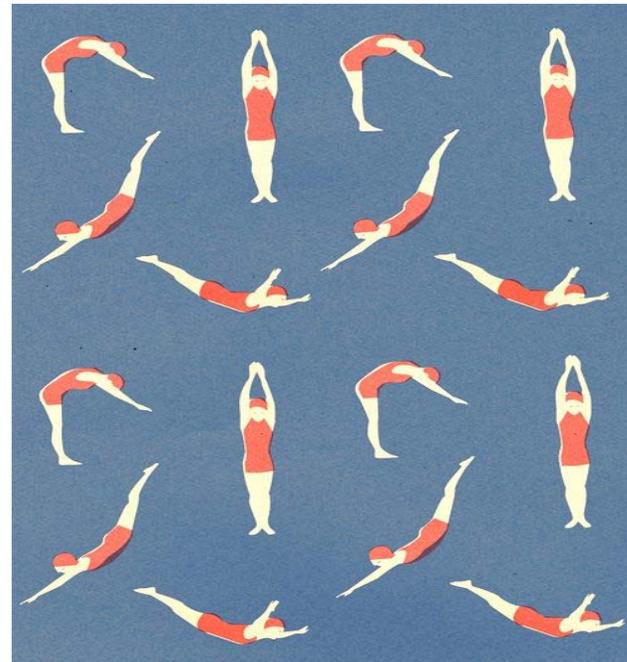


Plenufar6



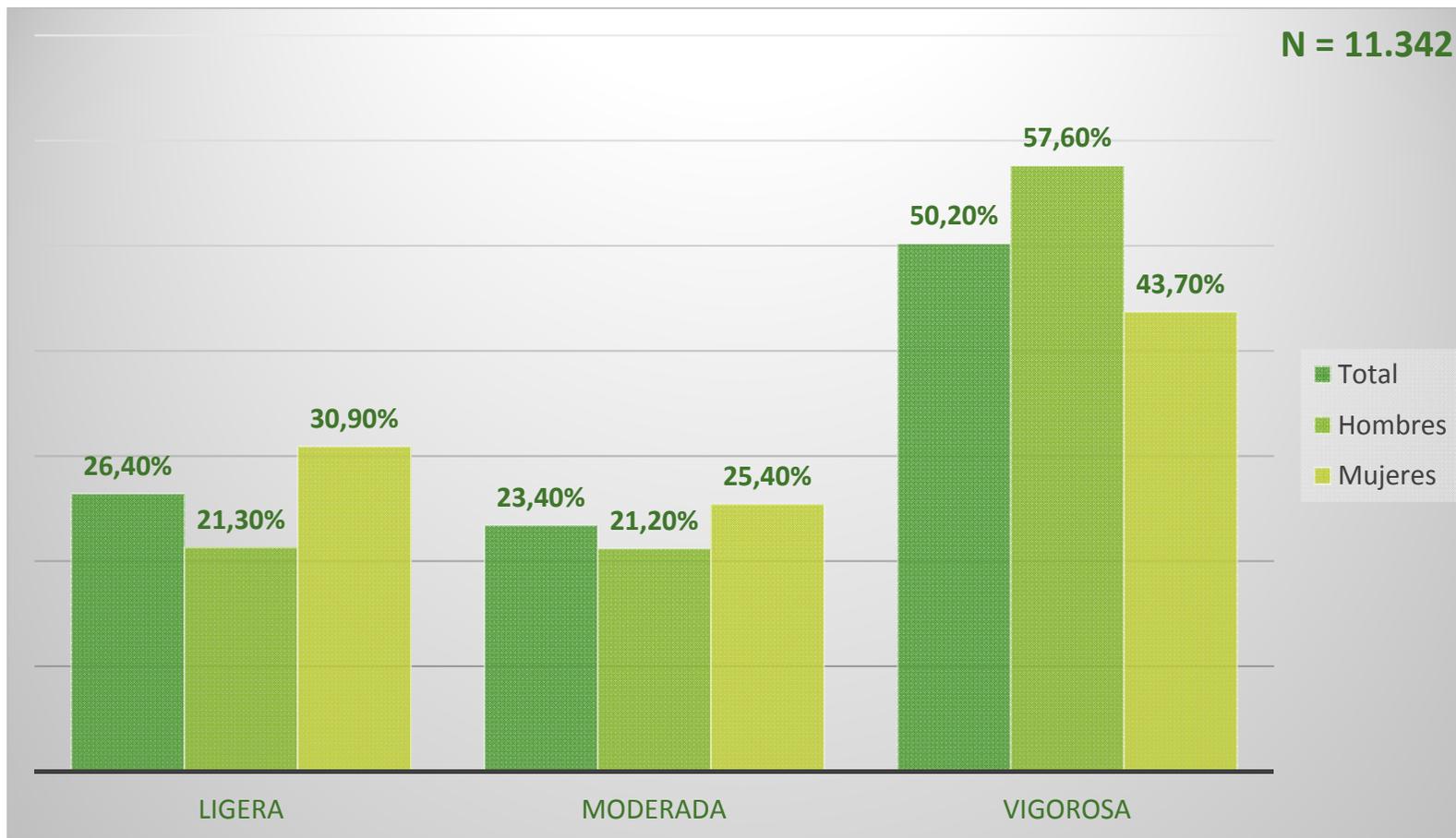
Educación Nutricional
en la Actividad Física

Actividad física de las personas encuestadas



- Cuestionario validado donde se recogía información sobre 17 tipos de actividades físicas (como por ejemplo andar, correr, pasear en bicicleta, etc.) y el tiempo que se emplea en cada una de ellas, permitiendo de esta manera conocer los Equivalentes Metabólicos (METs).
- La intensidad de actividad física se clasificó de acuerdo a los criterios de la OMS:
 - ✓ **Actividad física ligera:** inferior a 3 METs-día.
 - ✓ **Actividad física moderada:** de 3 a menos de 6 METs-día.
 - ✓ **Actividad física vigorosa:** mayor o igual a 6 METs-día.

Intensidad de la actividad física de las personas encuestadas

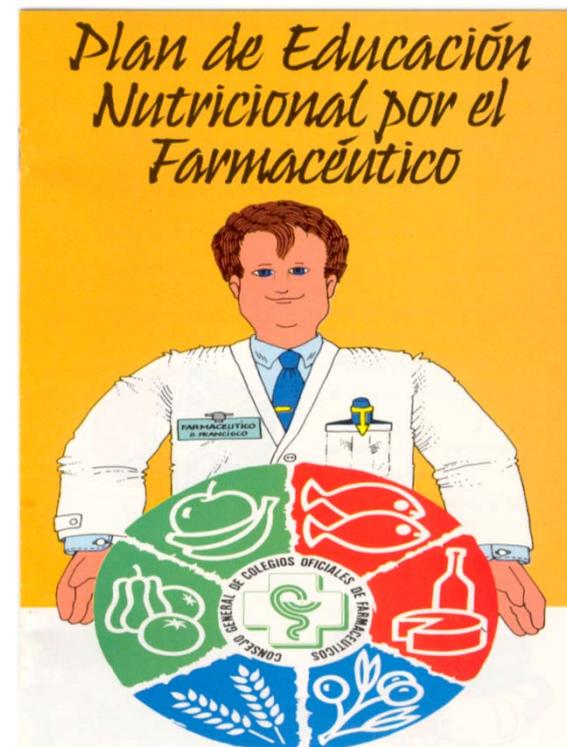


Plenufar6

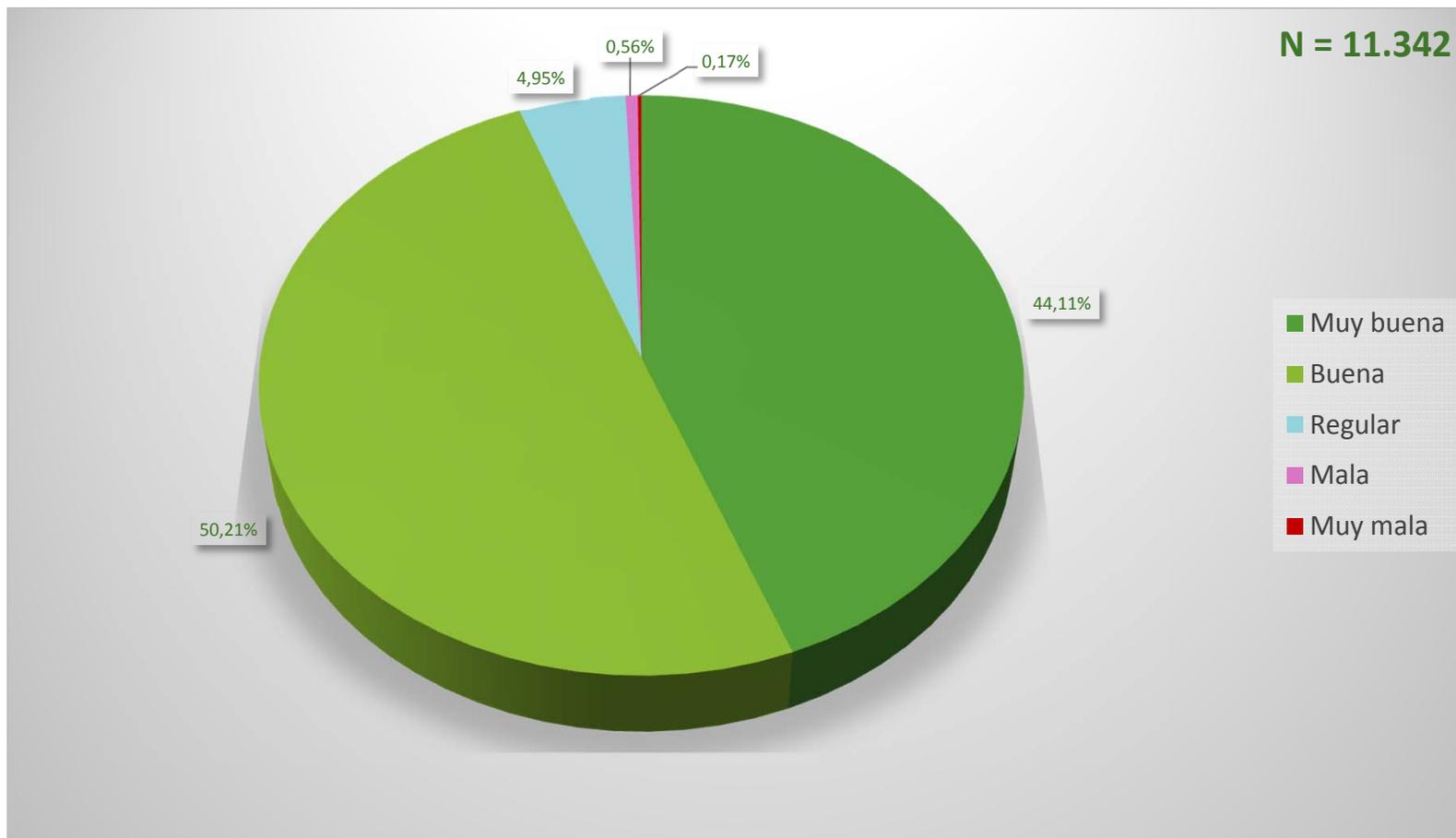


Educación Nutricional
en la Actividad Física

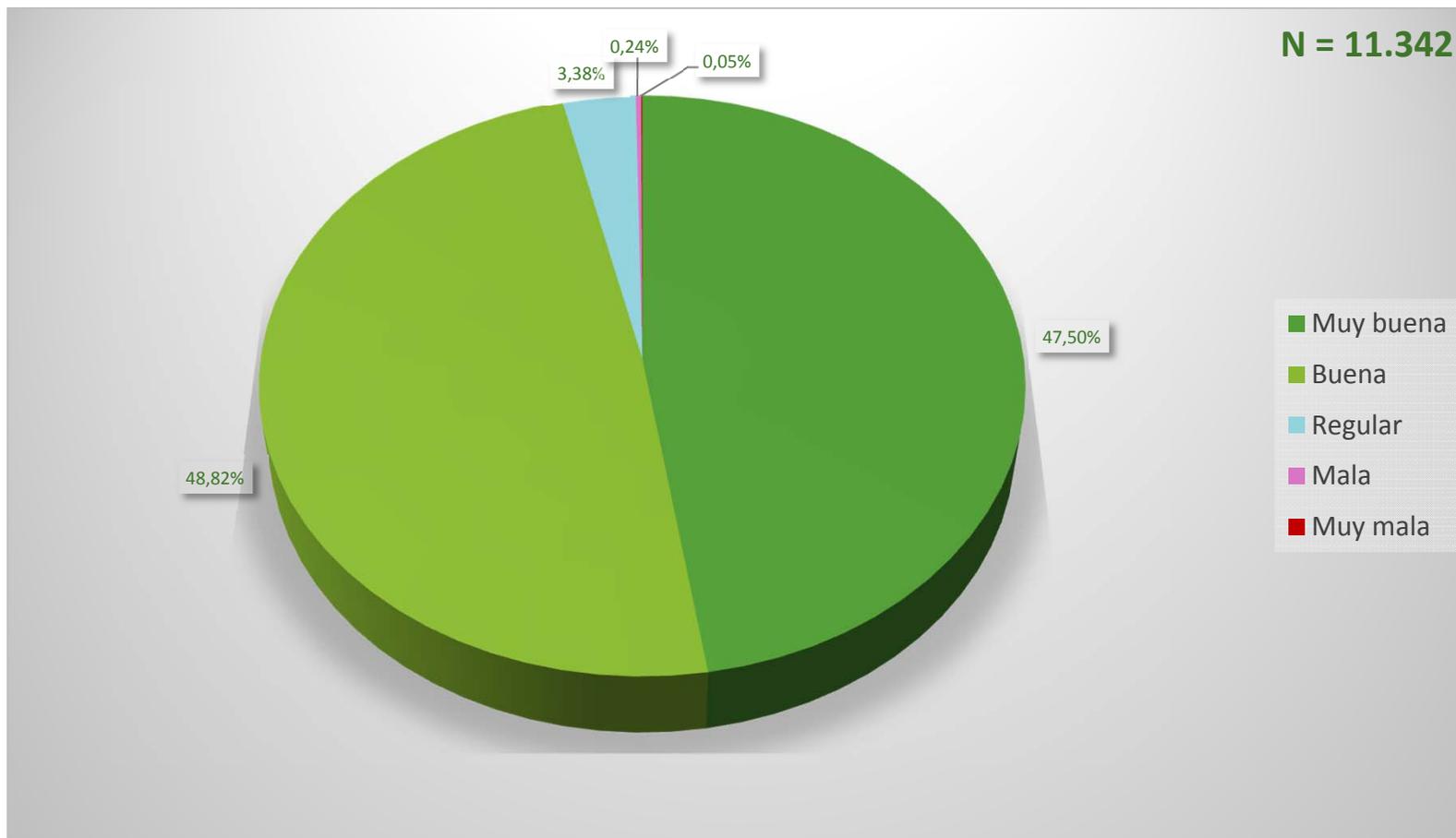
Valoración del asesoramiento nutricional del farmacéutico



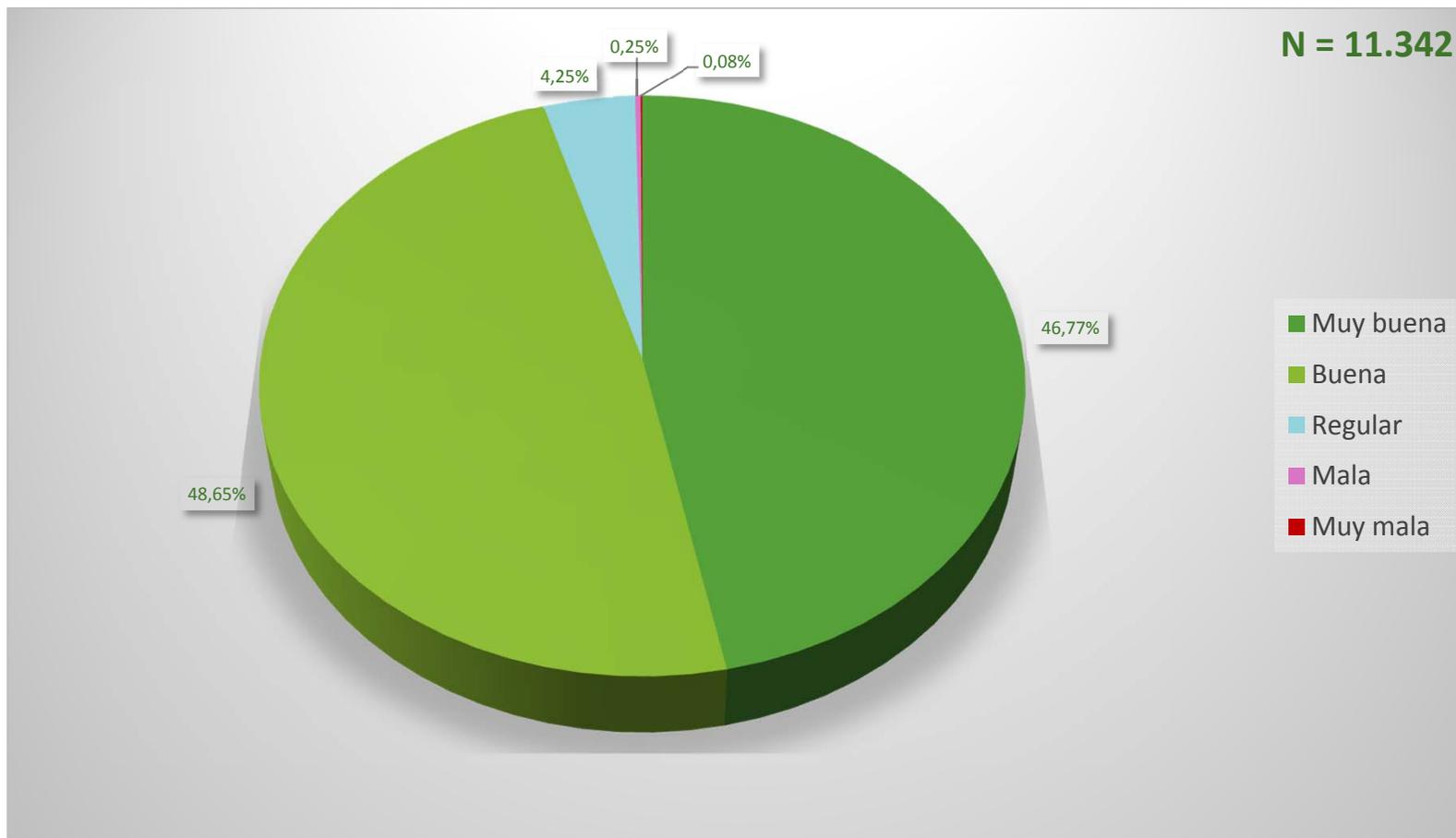
Capacidad del farmacéutico para realizar asesoramiento nutricional



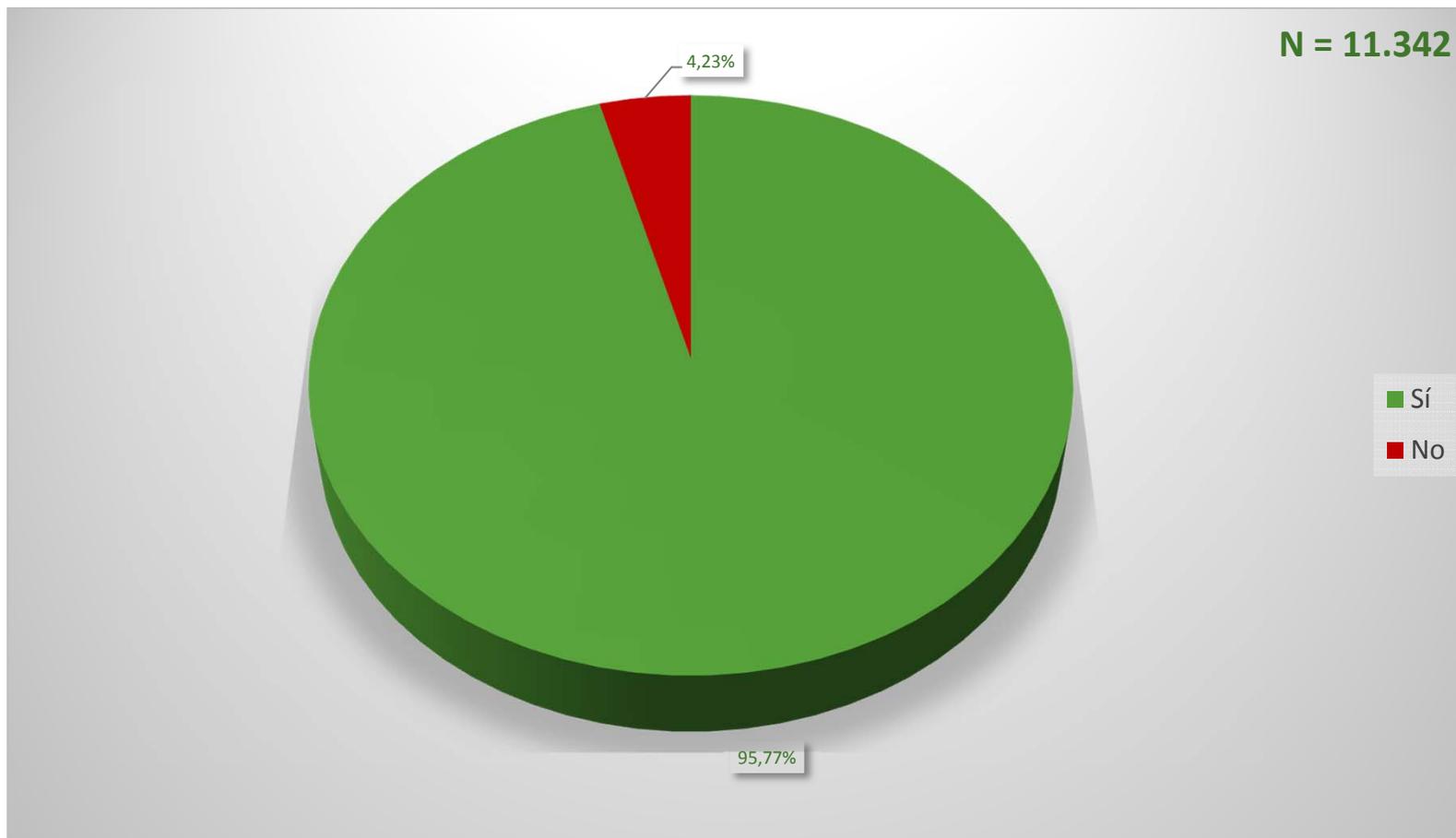
Nivel de satisfacción del asesoramiento nutricional



Utilidad de la información del asesoramiento nutricional



Intención de volver a recurrir al farmacéutico



Plenufar6



**Educación Nutricional
en la Actividad Física**

**Conclusiones del
estudio**

- 4.200 farmacéuticos enseñan desde las farmacias a hacer ejercicio físico con una alimentación saludable a miles de pacientes de las que se han encuestado a 11.342.
- Retrato robot: Mujer, 43 años, cercana al sobrepeso, con estudios universitarios, que está sentada más de 5 horas al día y duerme 7,2 horas al día.

- El 50 % de los varones encuestados sufren sobrepeso u obesidad.
- Solamente un 15 % de las personas que realizan ejercicio físico consumen una dieta adecuada.
- Una mayoría de encuestados sufren carencias de pan, verduras, frutas, pasta, arroz, legumbres, pescado, y exceso de carne y embutidos.

- Una mayoría de personas que realizan ejercicio físico no se hidratan adecuadamente.
- El 15 % realiza menos de dos horas semanales de ejercicio físico.

- Un % alto de personas que realizan ejercicio físico lo hacen para mejorar sus patologías.
- Las 5 actividades más frecuentemente realizadas por los participantes fueron: andar, atletismo, correr, gimnasia y pasear en bicicleta

El farmacéutico tiene la
receta para combinar
ejercicio físico y alimentación
saludable.



Organización del Plenufar 6



DIRECCIÓN

AQUILINO GARCÍA PEREA

Vocal Nacional de Alimentación del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos

COMITÉ CIENTÍFICO DEL PLENUFAR 6

ANA BACH FAIG

Vocal provincial de Alimentación del COF
Barcelona

ARTURO HARDISSON DE LA TORRE

Vocal provincial de Alimentación del COF
Tenerife

FERMÍN JARAÍZ ARIAS

Vocal provincial de Alimentación del COF
Cáceres

PILAR LEÓN IZARD

Vocal provincial de Alimentación del COF
Madrid

MARÍA JESÚS MORENO ALIAGA

Vocal provincial de Alimentación del COF
Navarra

ROSARIO PASTOR MARTÍN

Vocal provincial de Alimentación del COF
Zamora

MONTSERRAT RIVERO I URGELL

Exvocal nacional de Alimentación del CGCOF

JOSEP ANTONI TUR MARI

Vocal provincial de Alimentación del COF
Balears

TOSCANA VIAR MORÓN

Vocal provincial de Alimentación del COF
Bizkaia





Con la colaboración de:





IV JORNADA NACIONAL DE LA ALIMENTACIÓN

La farmacia con la alimentación saludable



ZARAGOZA
22 y 23 DE FEBRERO 2018



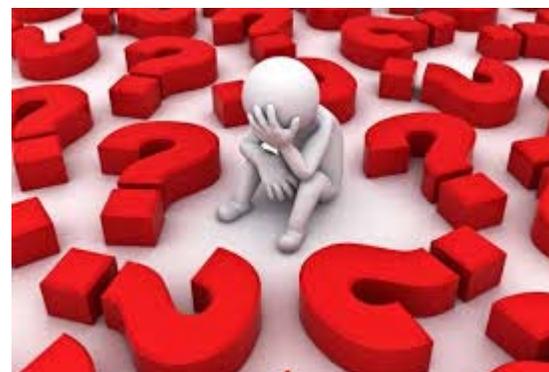
COLEGIO
OFICIAL DE
FARMACÉUTICOS DE
ZARAGOZA

Vocalía Nacional
de Alimentación



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE FARMACÉUTICOS

GRACIAS



Aquilino García Perea
aquilinogarcia@redfarma.org