



Instituto Mixto
Universitario Deporte y
Salud

Ciclo de conferencias “Salud y bienestar en femenino: ejercicio físico y alimentación”

19/01/2026

El ciclo **SALUD Y BIENESTAR EN FEMENINO: EJERCICIO FÍSICO Y ALIMENTACIÓN** está dirigido a **mujeres de diferentes edades y estados fisiológicos**.

Su objetivo es transferir, mediante **talleres prácticos y participativos**, conocimientos científicos sobre **actividad física y alimentación**, ofrecer **estrategias para superar barreras** y facilitar la incorporación de **hábitos saludables** que favorezcan el **bienestar físico y emocional**.

El proyecto está **cofinanciado** por el **Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social (VIIS)**, la **Unidad Científica de Excelencia en Ejercicio, Nutrición y Salud (UCEENS)** y el **Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (iMUDS)**. **Organiza:** iMUDS. **Colabora:** Facultad de Ciencias del Deporte y **Departamento de Educación Física y Deportiva** de la Universidad de Granada.

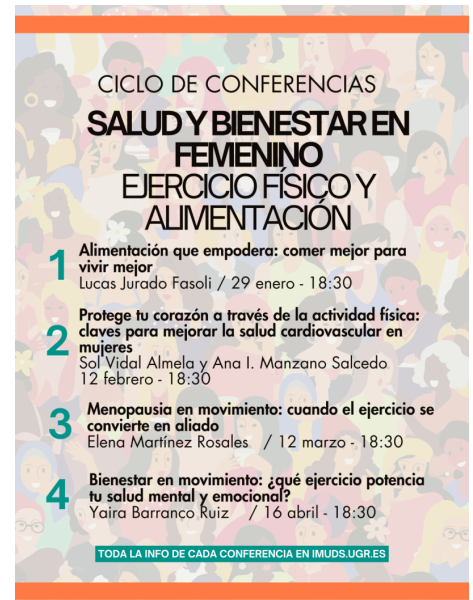
Todas las sesiones a las 18:30 en la sala iMUDS.

1. Alimentación que empodera: comer mejor para vivir mejor

Ponente: **Lucas Jurado Fasoli**

Fecha: 29 enero 2026 · **Hora:** 18:30 · **Lugar:** sala iMUDS.

2. Protege tu corazón a través de la actividad física: claves para mejorar



1 Alimentación que empodera: comer mejor para vivir mejor
Lucas Jurado Fasoli / 29 enero - 18:30

2 Protege tu corazón a través de la actividad física: claves para mejorar la salud cardiovascular en mujeres
Sol Vidal Almela y Ana I. Manzano Salcedo
12 febrero - 18:30

3 Menopausia en movimiento: cuando el ejercicio se convierte en aliado
Elena Martínez Rosales / 12 marzo - 18:30

4 Bienestar en movimiento: ¿qué ejercicio potencia tu salud mental y emocional?
Yaira Barranco Ruiz / 16 abril - 18:30

TODA LA INFO DE CADA CONFERENCIA EN IMUDS.UGR.ES

la salud cardiovascular en mujeres

Ponente: [Sol Vidal Almela](#) y [Ana I. Manzano Salcedo](#)

Fecha: 12 febrero 2026 · **Hora:** 18:30 · **Lugar:** sala iMUDS.

3. Menopausia en movimiento: cuando el ejercicio se convierte en aliado

Ponente: [Elena Martínez Rosales](#)

Fecha: 12 marzo 2026 · **Hora:** 18:30 · **Lugar:** sala iMUDS.

4. Bienestar en movimiento: ¿qué ejercicio potencia tu salud mental y emocional?

Ponente: [Yaira Barranco Ruiz](#)

Fecha: 16 abril 2026 · **Hora:** 18:30 · **Lugar:** sala iMUDS.

Cofinancia: VIIS · UCEENS · iMUDS · **Organiza:** iMUDS · **Colabora:** Facultad de Ciencias del Deporte y Departamento de Educación Física y Deportiva (UGR).