



20 de septiembre
2019

PALACIO DE
CONGRESOS EUROPA
Vitoria-Gasteiz

ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN



VIII Jornada Escuela de Alimentación Fundación EROSKI

PASIÓN POR LA VIDA

El secreto para una madurez
plena y saludable



Colabora:



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

50 AÑOS
contigo

Es para mí un gran placer daros la bienvenida al VIII Encuentro de la Escuela de Alimentación de la Fundación EROSKI desde el Palacio Europa, en Vitoria-Gasteiz.

Por octavo año consecutivo y bajo el título "Pasión por la vida. El secreto de una madurez plena y saludable", vamos a tener la oportunidad de escuchar a especialistas que nos ayuden a reflexionar y a abrir conversaciones que puedan ser fructíferas, y que nos permitan mejorar nuestra vida y la de la sociedad en general.

La Escuela de Alimentación es una iniciativa de Fundación EROSKI que busca mejorar la calidad de vida de los consumidores en base a todo lo relacionado con su alimentación y bienestar. En este caso el Encuentro lo dedicamos al interesante mundo de adquirir y mantener hábitos saludables en la madurez, para lo que debemos tener en cuenta la alimentación, la actividad física y mental, el equilibrio emocional y las relaciones sociales.

Este año estamos celebrando en Eroski nuestro 50 Aniversario. Durante este medio siglo de existencia nuestro objetivo ha sido el de mejorar la calidad de vida, la salud y el bienestar de nuestros socios consumidores y de los ciudadanos en general.

Para celebrar nuestro 50 Aniversario, la Fundación EROSKI ha promovido y editado el libro "Pasión por la vida. Guía práctica de estilos de vida saludables en la madurez" que hoy presentamos con el fin de ayudar a practicar una vida más sana. Aprovecho para agradecer al estupendo plantel de especialistas del ámbito académico de la Universidad del País Vasco, por la pasión que han volcado en la creación de esta Guía que desgrena, a través de sus capítulos teóricos y ejercicios prácticos, los secretos para llevar una vida plena y saludable en la madurez.

Espero que este VIII Encuentro de la Escuela de Alimentación de la Fundación EROSKI sirva para continuar profundizando en el camino que emprendimos hace 50 años, y que nos permita enriquecer nuestra mirada escuchando y aprendiendo de primera mano del estupendo plantel de expertos con que contamos en esta jornada y a quienes quiero agradecer especialmente su presencia. Además, quiero agradecer el apoyo que esta iniciativa ha tenido por parte del Gobierno Vasco, del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz y de la Diputación de Araba. No menor es nuestro agradecimiento al Palacio Europa, a quien hoy tenemos como anfitrión.

Y no quiero dejar de agradecer a los asistentes a este evento vuestra participación en esta jornada, que espero resulte interesante para todos. Confío en que aprendamos nuevas claves a incorporar a nuestro día a día. Os deseo que disfrutéis del encuentro y traiga consecuencias positivas para todos.

Agustín Markaide, Presidente de Grupo EROSKI

9:30 **ACREDITACIÓN**

09:40 – 09:55 **ACTO INAUGURAL**

D. Agustín Markaide. Presidente del Grupo EROSKI.

Dr. Juan Jose Aurrekoetxea. Director de Salud Pública del Gobierno Vasco.

10:00 – 11:00 **CONFERENCIA**

El poder de la alegría

D. Álex Rovira. Economista, conferenciante y autor de numerosos libros que han obtenido gran éxito internacional.

11:05 – 11:45 **CONFERENCIA**

Pasión por la alimentación saludable y sostenible

Dra. Marta Arroyo. Área de Nutrición y Bromatología,
Dpto. Farmacia y Ciencias de los Alimentos, Facultad de Farmacia,
Universidad del País Vasco (UPV/EHU).

11:45 – 12:15 **DESCANSO**

Aperitivo saludable

12:15 – 12:45 **CONFERENCIA**

Elige vida saludable ¡muévete!

Dña. Edurne Jimenez. Responsable de Programas de Salud de Athlon
S. Coop.

12:45 – 13:30 **MESA REDONDA**

Claves para una madurez activa y saludable

- **Dr. Alejandro Martínez.** Director General de la Fundación EROSKI.

- **D. Álex Rovira**

- **Dra. Marta Arroyo**

- **Dña. Edurne Jiménez**

Modera: **Dña. Gabriela Uriarte**

13:30 – 13:45 **CLAUSURA**

Dr. Alejandro Martínez.

D. Emilio Sola. Diputado de Políticas Sociales de Alava.



D. AGUSTÍN MARKAIDE
Presidente de Grupo EROSKI

Licenciado en Derecho y en Ciencias Empresariales por la Universidad de Deusto. Ha desarrollado toda su carrera profesional en el mundo cooperativo, principalmente en EROSKI, donde ha asumido durante años la Dirección General de la cooperativa y la Dirección General del Grupo. En 2011 accede a la presidencia del Grupo EROSKI tras su elección por la Asamblea General de socios, puesto que ocupa en la actualidad.



D. JUAN JOSÉ AURREKOETXEA
Director de Salud Pública y Adicciones del Departamento de Salud del Gobierno Vasco

Licenciado y Doctor en Medicina, especializado en Medicina del Trabajo y en Medicina Preventiva y Salud Pública. Investigador de Bionostia y colaborador de numerosos proyectos de investigación y en artículos internacionales, publicados en revistas de gran impacto en el área de la Salud Pública y la Epidemiología. Asimismo, es miembro del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad del País Vasco (UPV-EHU)



D. ÁLEX ROVIRA
Economista y MBA por ESADE, reconocido internacionalmente como impulsor del Self Management y uno de los mayores expertos en Psicología del Liderazgo

Autor de numerosos libros, entre otros *La brújula interior* y *Los siete poderes*, que han obtenido gran éxito internacional. Pero, sin duda, *La Buena Suerte* ha sido su obra de mayor impacto internacional, editada en 42 idiomas, con un éxito sin precedentes en la literatura de no ficción española, vendió más de ocho millones de copias y recibió el premio al mejor libro del año en Japón en 2004 por unanimidad de la crítica, público y profesionales del sector editorial.

Imparte conferencias por todo el mundo y colabora habitualmente con distintos medios de comunicación nacionales e internacionales, entre los que se encuentra la revista japonesa de psicología *Psiko*.



Dr. ALEJANDRO MARTÍNEZ

Director General de la Fundación EROSKI

Licenciado en Derecho Económico y Doctor en Filología Hispánica, Alejandro Martínez ha desarrollado toda su carrera profesional en el sector de la distribución comercial. Desde 1997 trabaja en EROSKI S. Coop. En estos más de veinte años de andadura en el mundo de la distribución comercial ha ocupado diversas responsabilidades. Hasta el año 2008 fue Director de No Alimentación en EROSKI y en la actualidad es Director de Salud y Sostenibilidad en EROSKI y es Director General de la Fundación EROSKI.



Dra. MARTA ARROYO IZAGA

Profesora e investigadora en la Universidad del País Vasco

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Licenciada en Farmacia y doctora en Farmacia por la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Es Vicedecana de Movilidad y Programas de Internacionales y coordinadora de Plurilingüismo en la Facultad de Farmacia de la UPV/EHU. Su trayectoria investigadora está avalada por más de 50 publicaciones originales, 6 capítulos de libro y más de 80 comunicaciones a congresos nacionales e internacionales. Es la investigadora principal de once proyectos de investigación subvencionados con fondos europeos, estatales y autonómicos, y ha participado en varios proyectos de innovación docente. Sus líneas de investigación se centran en estilos de vida como determinantes de la salud y de enfermedades frecuentes, como la obesidad y ciertos tipos de cáncer.



Dña. EDURNE JIMÉNEZ CORTAZAR

Responsable en Athlon S.Coop de los Programas de Salud para empresas

En sus inicios profesionales ejerció de enfermera. Pasó del medio hospitalario a la empresa Athlon SCoop, donde trabaja desde hace más de 25 años promocionando estilos de vida activos con trabajadores en empresas. Athlon S. Coop, a través de formaciones y programas de estilos de vida saludable, trabaja para conseguir que las personas tengan el poder de interiorizar hábitos saludables y dispongan de conocimientos para prevenir riesgos y disfrutar de un mejor estado de salud.



D. EMILIO SOLA

Diputado de Políticas Sociales de la Diputación de Araba

Licenciado en Medicina y Cirugía General, UPV/EHU, octubre 1976 a junio 1982.

Trabajó como médico de salud mental y drogodependencias hasta el año 1986. Desde entonces, ha ocupado distintos cargos institucionales relacionados con la sanidad y el bienestar social. Y en la actualidad es el Diputado de Políticas Sociales de Alava.



DÑA. GABRIELA URIARTE

Diestista-Nutricionista

Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Navarra. Máster Europeo en Metabolismo y experta en el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso. Actualmente trabaja en su propia clínica en Donostia y es presentadora de televisión junto a Ander González en ETB2 en el programa "A bocados".

ENCUENTROS FUNDACIÓN EROSKI

Desde 2009, Fundación EROSKI ha promovido Encuentros en los que han participado tanto los profesionales sanitarios, con su bagaje como expertos, como los ciudadanos, cuyas preocupaciones y necesidades en materia de salud representan nuevos retos para la distribución. El objetivo es siempre el mismo: ofrecer un espacio de reflexión en torno a temáticas relevantes y actuales relacionadas con la salud de la población.

2009, Madrid

I ENCUENTRO SALUD Y NUTRICIÓN. Etiquetado nutricional

El I Encuentro Salud y Nutrición, celebrado el 1 de octubre de 2009 en el Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), nació como fruto del compromiso de EROSKI con la salud, nutrición y el bienestar de los consumidores, y es el primero de estos foros de debate propuestos por Fundación EROSKI en el que la participación de los profesionales de la salud tuvo un papel protagonista. En él analizamos la influencia del etiquetado nutricional en la elección de compra de los alimentos y su papel en el fomento de una alimentación sana y equilibrada. El Encuentro sirvió para dar forma definitiva al etiquetado nutricional en productos de marca propia EROSKI: el llamado Semáforo Nutricional, una iniciativa pionera en el sector de la distribución española alineado con nuestro objetivo de ofrecer productos de calidad y facilitar a los clientes los medios para que puedan hacer elecciones de consumo saludables.

En aquella ocasión tuvimos el placer de contar con la participación de D. Roberto Sabrido, Presidente de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN); el Dr. Stefan Storcksdieck, Nutrition Communications Manager del Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC); la Dra. Ascensión Marcos, investigadora del CSIC; el Dr. Jordi Salas, Catedrático de la Universidad Rovira i Virgili; y D. Agustín Rivero Cuadrado, Director del Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios (INUTCAM).

2011, Madrid

II ENCUENTRO SALUD Y NUTRICIÓN. Las grasas trans

Tras la favorable acogida de la primera edición, en 2011 celebramos el II Encuentro Salud y Nutrición en colaboración con el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, en el que expertos del ámbito de la Salud y la Nutrición debatieron sobre las grasas trans y sus efectos nocivos para la salud. Conscientes de su impacto, en 2007 EROSKI había comenzado un proyecto pionero para la eliminación de las grasas procedentes de aceites parcialmente hidrogenados en sus productos de marca propia.

En esta cita estuvieron presentes la Dr. Ascensión Marcos, profesora e investigadora del CSIC; el Dr. Francisco José García Muriana, del Instituto de la Grasa del CSIC-Sevilla; el Prof. Andreu Palou, ex-vicepresidente del panel Científico de Nutrición de la European Food Safety Authority (EFSA); el Dr. Leandro Plaza, presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC); y D. Juan Manuel Ballesteros, Vocal Asesor de la Estrategia NAOS de la AESAN.

2012, Pamplona

III ENCUESTRO SALUD Y NUTRICIÓN. Educación Nutricional desde la infancia: construyendo un futuro más sano

El III Encuentro Salud y Nutrición, que se celebró en Pamplona en 2012, quiso profundizar en el debate en torno al estado nutricional de los niños/as españoles, haciendo hincapié en el papel de la educación nutricional como una de las claves de salud no sólo en la infancia, sino también en la edad adulta. Este es el año en el que la Fundación EROSKI también puso en marcha el Programa Educativo sobre Alimentación y Hábitos Saludables (PEAHS), un proyecto pionero cuya misión es sensibilizar a los niños y niñas y a su entorno sobre la importancia de una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable.

En esta edición contamos con las aportaciones de Dña. Begoña Merino, Jefa del Área de Promoción de la Salud del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; el Dr. Teodoro Durá, Pediatra del Hospital Virgen del Camino de Pamplona; la Dra. Amelia Martí, Subdirectora del Departamento de Fisiología y Nutrición en la Universidad de Navarra y Directora del Grupo de Estudio Navarro de Obesidad Infantil (GENOI); el Dr. Emilio Garrido-Landívar, Catedrático del Departamento de Psicología y Pedagogía de la Universidad Pública de Navarra; y la Dra. Jo Nicholas, Directora de Investigación y Nutrición de la organización británica Children's Food Trust. Nos acompañaron además Dña. Yolanda Barcina, Presidenta del Gobierno de Navarra; Dña. Marta Vera Janín, Consejera de Salud del Gobierno de Navarra; y D. Alipio Gutiérrez, periodista experto en periodismo sanitario y presidente de la Asociación Nacional de Informadores de la Salud (ANIS).



2014, Vitoria-Gasteiz

IV ENCUESTRO ESCUELA DE ALIMENTACIÓN FUNDACIÓN EROSKI.

Comer sano, crecer fuertes. Retos en la prevención de la obesidad infantil

Ante la advertencia por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre el carácter de epidemia a nivel mundial que han alcanzado la obesidad y el sobrepeso y su aparición a edades cada vez más tempranas, en 2014 quisimos crear un espacio de debate en torno al problema de la obesidad infantil y a las posibles estrategias para su prevención y abordaje desde distintas áreas de actuación.

En el IV Encuentro Escuela de Alimentación de Fundación EROSKI tuvimos el privilegio de contar con profesionales de la talla del Dr. Ignacio Díez, Responsable de la Unidad de Endocrino Infantil del Hospital Universitario de Álava; el Dr. Enrique Arranz, Catedrático de Psicología de la Familia de la Universidad del País Vasco; el Dr. Javier Aranceta, prestigioso Doctor en Medicina y Nutrición y Director Médico de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN); y D. Jon Zuazagoitia, Subdirector de Salud Pública y Adicciones, Departamento de Salud, Gobierno Vasco. Participaron además D. Guillermo Viñegra, Viceconsejero de Salud del Gobierno Vasco; D. Javier Maroto, Alcalde de Vitoria-Gasteiz; y D. Miguel Garnica, Teniente de Alcalde de Vitoria-Gasteiz. Una jornada que presentó y moderó la periodista Estíbaliz Ruiz de Azua.



2015, Bilbao

V ENCUESTRO ESCUELA DE ALIMENTACIÓN FUNDACIÓN EROSKI.

Alimentación en clave de futuro. Desafíos, oportunidades y perspectivas en la nutrición del mañana

Poniendo el foco en el futuro de una alimentación equilibrada y unos hábitos de vida saludables, a través del análisis de la realidad de la población española (cómo comemos, qué hábitos de vida tenemos, qué sabemos sobre alimentación), en este encuentro proyectamos una imagen sobre las tendencias que están por venir, con el objetivo de analizarlas para incluirlas en los planes de empresas e instituciones.

Para ello se contó con la intervención de reconocidos expertos en distintas áreas, tales como el Dr. Javier Aranceta, Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Profesor Asociado de Nutrición Comunitaria de la Universidad de Navarra y Director Científico Estudio ENPE; el Dr. Jordi Salas-Salvadó, Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universitat Rovira i Virgili; la Dra. Belén de la Hoz, especialista del Servicio de Alergología del Hospital Universitario Ramón y Cajal; el Dr. Joxe Mari Aizega, Director General de Basque Culinary Center; el Dr. Juan Carlos del Olmo, Secretario General de WWF España; el Dr. Daniel Ramón, Director Científico de la compañía biotecnológica Biópolis; la Dra. Loreto Rubio, miembro del equipo de desarrollo del Plan Vasco de Alimentación Saludable, Dr. Fernando Gómez Busto, Coordinador del Grupo de Trabajo de Alimentación y Nutrición de la Asociación Vasca de Geriátría y Gerontología – Zahartzaroa e Iñigo Cojo, chef e investigador en Basque Culinary Center.



2016 Donostia- San Sebastián

VI ENCUENTRO ESCUELA DE ALIMENTACIÓN FUNDACIÓN EROSKI.

Alimentación equilibrada. ¿Dónde estamos y hacia dónde vamos? Qué nos depara la nutrición al futuro

En el VI Encuentro de la Escuela de Alimentación de la Fundación EROSKI seguimos poniendo el foco en la promoción de una alimentación equilibrada y unos hábitos de vida saludables, pilares de nuestra tradicional Dieta Mediterránea.

En este evento presentado bajo el título "Alimentación equilibrada ¿Dónde estamos y hacia dónde vamos? Qué nos depara la nutrición a futuro", se pretendía continuar evaluando los próximos retos a los que nos enfrentaremos en el ámbito de la nutrición. Para ello, se partió de los datos del Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE) promovido por la Fundación EROSKI que permitían conocer el estado ponderal y los patrones de alimentación de los españoles.

A partir de ahí y gracias a la presencia de prestigiosos expertos se pudo conocer más acerca de nuestros patrones de alimentación y de cómo aproximarnos de nuevo a la Dieta Mediterránea. Conocimos lo que nos depara el futuro en cuanto a dietas personalizadas a través de la nutrigenómica, los efectos de los programas de intervención en los cambios de conducta hacia una alimentación más saludable o la relación entre la alimentación y las emociones. Además, no olvidamos la gastronomía, seña de identidad de la región que acogió este VI Encuentro y del magnífico emplazamiento en el que lo organizamos, el Basque Culinary Center, universidad en el que se forman los chefs del futuro.



2018 Donostia- San Sebastián

VII ENCUESTRO ESCUELA DE ALIMENTACIÓN FUNDACIÓN EROSKI. **Alimentación equilibrada.**

"El apetito está en el cerebro; cómo desarrollar hábitos alimentarios saludables en nuestros hijos"

El séptimo encuentro de la Escuela de Alimentación de Fundación EROSKI profundizó en la importancia de adquirir hábitos de vida saludables y una alimentación equilibrada desde la infancia.

Se presentó bajo el nombre "El apetito está en el cerebro; cómo desarrollar hábitos alimentarios saludables en nuestros hijos", en la que participaron personalidades expertas en áreas como la Nutrición, la Psicología, la Sanidad, la Dietética, la Ciencia, etc. Con el objetivo de contribuir al bienestar de la sociedad e inculcar desde la infancia de nuestros hijos hábitos de vida saludable. Intervinieron Álvaro Bilbao, Doctor en Psicología y Neurología y Alejandro Martínez, Director de Fundación EROSKI. Conversaron sobre "Cómo desarrollar hábitos alimentarios saludables en nuestros hijos y requisitos de una dieta saludable" y "Alimentación equilibrada. La dieta mediterránea", respectivamente.



2019 Vitoria-Gasteiz

VIII ENCUESTRO ESCUELA DE ALIMENTACIÓN FUNDACIÓN EROSKI.

"Pasión por la vida. El secreto para una madurez plena y saludable"

El octavo encuentro de la Escuela de Alimentación de Fundación EROSKI continúa profundizando en la importancia de adquirir hábitos de vida saludables y una alimentación equilibrada. Esta vez centrado en la madurez, etapa de la vida donde se producen una serie de modificaciones en el cuerpo, tanto a nivel estructural como funcional, que dan lugar a necesidades específicas de alimentación y hábitos de vida.

La Jornada, que lleva por título "Pasión por la vida. El secreto para una madurez plena y saludable", pretende transmitir la oportunidad que supone vivir esta etapa de la vida con pasión ya que la felicidad está íntimamente ligada a llevar una vida saludable y activa.

En la Jornada participarán expertos en áreas como la Nutrición, la Psicología, la Salud, la Sociología, la Actividad Física, etc...

Álex Rovira, escritor, economista, conferenciante internacional y consultor que ha vendido más de ocho millones de libros, entre otros *"La brújula interior"*, *"Los siete poderes"*, o *"La buena suerte"* abrirá la jornada con una ponencia sobre el poder de la alegría.

La Dra. Marta Arroyo, Profesora del Área de Nutrición y Bromatología del Departamento de Farmacia y Ciencias de los Alimentos de la Facultad de Farmacia de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) es autora de números artículos científicos y libros. Entre ellos es autora del libro "Pasión por la vida. Guía práctica de estilos de vida saludables en la madurez" editado por Fundación Eroski, y que presentará durante su ponencia.

El Dr. Alejandro Martínez, Director de Fundación EROSKI y experto en Sociología, tendencias de consumo y Comunicación presentará las iniciativas en marcha en Fundación Eroski para ayudar a llevar una vida más saludable.

Edurne Jimenez, Responsable de Programas de Salud de Athlon S. Coop., nos planteará la importancia del ejercicio físico durante esta etapa de la vida. Y finalmente Gabriela Uriarte, nutricionista y colaboradora de programas de cocina, será la encargada de conducir el acto y la mesa redonda dónde los asistentes tendrán la oportunidad de preguntar a los expertos.

