



LOS MIÉRCOLES DE LA CULTURA Y LA ACTUALIDAD

de la uned

EN EL CENTRO ASOCIADO DE BURGOS

JORNADA SOBRE:
TEMAS CLAVE PARA
LA MUJER DE HOY:
TRABAJO Y SALUD

MIÉRCOLES 15 DE NOVIEMBRE DE 2023

HORARIO: DE 17:15 A 19:30 HORAS

**LUGAR: EXTENSIÓN DEL CENTRO ASOCIADO
DE LA UNED DE BURGOS EN ARANDA DE DUERO**



C/ Fernán González, nº 13

09004 Aranda de Duero (Burgos)

Información: 947 244 005 · info@burgos.uned.es

17:30 – 18:15

“La presencia de mujeres en puestos directivos: un hecho relevante a nivel social y económico”

DÑA. VIRGINIA MARTÍNEZ AYUSO

Dra. en Ciencias Económicas por la UNED

La fotografía de los organigramas de empresas y organizaciones sigue adoleciendo de presencia femenina. En esta ponencia, vamos a analizar la importancia de comprender el alcance y consecuencias de este fenómeno por razones de:

- Justicia social: las mujeres representan el 50% de los ciudadanos y consumidores
- Eficiencia económica: pérdida del liderazgo y talento femeninos
- Igualdad social: rotura de estereotipos en otros ámbitos

Realizaremos también un interesante recorrido por las diferentes metáforas surgidas para arrojar luz sobre este tema:

- Techo de Cristal, pisos pegajosos, peldaños rotos, acantilados de cristal.

18:15 – 19:00

“Importancia de la nutrición en la mujer: concienciación y estrategias para mejorar nuestra alimentación”

DÑA. ISABEL MEDICA ARAQUE

Dietista/Nutricionista Consultas Externas Endocrino y Nutrición en Hospital Universitario de Burgos

Charla eminentemente práctica donde se resaltarán la importancia de la alimentación como factor fundamental en la calidad de vida en la mujer, aportando luz sobre las siguientes cuestiones:

- Cómo saber si tengo un buen estado nutricional y dónde acudir si dudo
- Respuesta de nuestro cuerpo a los buenos hábitos alimenticios
- Alimentación en la pandemia: implicaciones y nuevos retos
- Dietas milagro: peligros y consecuencias
- Alimentos procesados, integrales y dietéticos: impacto en la salud
- Como leer la composición de los alimentos etiquetados
- Pautas para aprender a comer bien