



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](mailto:info@burgos.uned.es)

17:15 h.

## INAUGURACIÓN

17:30 – 18:15 h.

*“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 h.

*“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 dónde se resaltaré 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.

19:00 h.

## CLAUSURA