



Power to consumer: Alimentación consciente para una longevidad plena

Fecha de inicio: **12 marzo 2026**

Fecha de fin: **12 marzo 2026**

Duración: **3 horas**

Horarios: **10:30 - 13:00**

Ubicación:

Modalidad: **Presencial**

Precio: **0€**

Introducción

Vivir más años es un logro colectivo, pero vivir mejor es un compromiso compartido. Con esta jornada queremos acompañar a las personas senior en ese camino hacia una longevidad plena, donde el bienestar físico, cognitivo y sensorial se cuidan de forma integral.

A medida que cumplimos años, nuestro organismo cambia: el cuerpo necesita más apoyo para absorber correctamente los nutrientes, la mente requiere nuevos estímulos para mantenerse activa y la percepción sensorial (el gusto, el oído, el olfato, la vista y el tacto) adquiere un papel clave en nuestra calidad de vida. Por eso, la alimentación se convierte en una herramienta fundamental: elegir alimentos adecuados y fáciles de digerir, ricos en antioxidantes, vitaminas y minerales, contribuye a proteger el cerebro, fortalecer la memoria y mantener la vitalidad del día a día.

También sabemos que el desgaste cognitivo no es inevitable. El cerebro, igual que un músculo, responde al entrenamiento: hábitos saludables, una alimentación equilibrada, actividad física moderada, descanso y relaciones sociales ayudan a conservar la agilidad mental y el bienestar emocional.

En esta edición, exploraremos cómo la ciencia, la tecnología y los nuevos avances en nutrición y sensorialidad pueden mejorar nuestra salud a largo plazo. Será un espacio para aprender, compartir y descubrir formas prácticas de seguir cuidando lo más valioso: nuestra calidad de vida en cada etapa.



Objetivos

- Promover **hábitos de vida saludables** que ayuden a mantener la vitalidad física y emocional en la etapa senior.
- Presentar **avances científicos y tecnológicos** que pueden mejorar la longevidad, el bienestar sensorial y la salud cerebral.
- Explicar la importancia de la alimentación en el envejecimiento saludable, destacando cómo una **buena nutrición** favorece la absorción de nutrientes y contribuye al bienestar general.
- Sensibilizar sobre la **salud cognitiva**, ofreciendo pautas prácticas para conservar la memoria, la concentración y la agilidad mental.
- Ofrecer una experiencia práctica a los consumidores, permitiéndoles evaluar su **percepción olfativa** a través de un taller dirigido.

Dirigido a



Personas a partir de 50 años interesadas en cuidar su salud, mejorar su bienestar y mantenerse activas física y mentalmente. **Sin límite de edad.**

Este taller es un espacio abierto a quienes buscan información práctica, accesible y basada en la ciencia para disfrutar de una vida más larga, saludable y plena.

Metodología

Te invitamos a redescubrir recuerdos a través de aromas que despiertan emociones y estimulan la memoria.

Jornada presencial en las instalaciones de AINIA. **Cómo llegar**

Plazas limitadas por orden de inscripción. Si te has inscrito y no vas a poder acudir, por favor **[contacta con nosotros](#)**

Programa

- 10:30 – 10:45 Recepción
- 10:45 – 11:00 **Bienvenida.** María José Sánchez, responsable del Departamento AINIA Consumer
- 11:00 – 11:10 «Alimentación en la etapa senior: claves para vivir con

más salud y energía». Maria José Sánchez

11:10 – 11:30 «Alimentación y Longevidad: Retos y Oportunidades en la Tercera Edad». Maite Navarro, AINIA

11:30 – 12:00 Cuidar tu salud desde la alimentación: mente activa, intestino equilibrado y articulaciones fuertes

«Cómo la ciencia ayuda a cuidar nuestro cerebro a través de la alimentación».

Lidia Tomás, AINIA

Cerebro activo, vida plena: avances científicos para la salud cognitiva (proyecto Neuromics)

«Alimentación funcional y artrosis: avances científicos para mejorar la calidad de vida».

Sandra García, AINIA

Cuidar las articulaciones desde el intestino: el papel de la microbiota (proyecto Artemisa)

«Cómo cuidar tu microbiota para envejecer con salud».

Blanca Viadel, AINIA

El equilibrio intestinal y su impacto en tu bienestar diario (proyecto Disbiosis II)

12:00 – 12:20 Pausa café

12:20 – 13:15 Taller sensorial sensorial: «Siente, huele y emocionate».

Alejandra Roig y Candela Ruso, AINIA Consumer

13:15 Cierre



GENERALITAT
VALENCIANA

IVACE+i