



Inmunonutrición y COVID-19

Modalidad:

e-learning con una duración 28 horas

Objetivos:

Conocer en qué consiste la enfermedad de COVID-19, qué la causa y cuáles son las respuestas del organismo durante el proceso de infección.

Introducción a la inmunonutrición como herramienta de prevención de enfermedades e infecciones víricas como la producida por coronavirus.

Tener unos conceptos básicos en nutrición, saber qué es una dieta, quién es el dietista, qué es la microbiota, los nutrientes inmunoestimuladores, la pirámide alimenticia actual y la rueda de los alimentos en España.

Conocer la importancia de la dieta aplicada a enfermedades como COVID-19, qué alimentos complementan los tratamientos farmacológicos por sus propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antivíricas.

Saber qué vitaminas y minerales nos pueden ayudar a reforzar la inmunidad natural de nuestro organismo para afrontar mejor ataques bacteriológicos o víricos.

Afrontar el reto de una buena alimentación en tiempos de crisis, dando ideas para una buena dieta fuera de casa, con bajo presupuesto o para familias sin tiempo.

Controlar los alimentos tóxicos, distinguir los productos beneficiosos y saber hacer una compra sana.

Tener claro cuáles son los grupos de productos y cuáles son sus efectos en el organismo. Cómo combinar alimentos y nutrientes principales.

Uso de dietas para diferentes enfermedades, necesidades y edades.

Conocer las técnicas para elaborar dietas en función de cada persona.

Contenidos:

TEMA 1 LA INMUNONUTRICIÓN

- La nutrición como ciencia



- La dieta y el dietista
- Qué es la inmunonutrición
- Nutrientes inmunoestimuladores
- Microbiota
- La enfermedad COVID-19

TEMA 2 LA BUENA ALIMENTACIÓN

- La pirámide alimenticia
- Grupos de alimentos
- La fibra
- Combinación de alimentos y nutrientes principales
- La energía

TEMA 3 INMUNONUTRICIÓN PARA COVID-19

- Coronavirus e inmunonutrición
- Alimentos antioxidantes
- Alimentos antiinflamatorios
- Plantas antivíricas
- Reforzar la inmunidad
- Menú COVID-19



TEMA 4 ALIMENTACIÓN FAMILIAR

- Comer bien en tiempos de crisis
- Comida basura y los niños
- Comer fuera de casa
- Alimentos industriales

TEMA 5 ALIMENTOS TÓXICOS

- Aprender a hacer la compra
- Productos light o ligeros
- Traducir las etiquetas
- Cómo elegir la carne y el pescado
- Cómo comprar frutas y verduras
- Cómo comprar los productos lácteos

TEMA 6 DIETÉTICA PARA PERSONAS SANAS

- Elaboración de dietas para personas sanas
- Equilibrio alimenticio y fases de la dieta
- Técnicas para elaborar dietas
- Cambiar los malos hábitos



- Corrección de errores alimenticios

TEMA 7 ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

- La alimentación de 0 a 6 años
- Dietas para el crecimiento y el desarrollo intelectual
- Las alergias infantiles y los alimentos
- Cómo frenar la obesidad infantil
- Adolescencia y desarrollo hormonal
- El acné y la alimentación
- La dieta y el cuidado del peso

TEMA 8 ALIMENTACIÓN EN ADULTOS Y MAYORES

- El metabolismo a partir de los 30 años
- Embarazo, lactancia y menopausia
- Prevención del envejecimiento
- Recomendaciones dietéticas para mayores
- Alimentación y energía
- Mantener el peso adecuado
- Nutrición para las enfermedades en la tercera edad



TEMA 9 TIPOS DE DIETAS

- Dietas para enfermedades graves
- Dietas para enfermedades leves