

## ÍNDICE 23920 INMUNONUTRICIÓN Y COVID-19

### 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
  - Nutrientes y agua
  - Minerales, vitaminas y proteínas
  - Lípidos e hidratos de carbono
- La fibra
- Combinación de alimentos y nutrientes principales
- La energía

### TEMA 3 INMUNONUTRICIÓN PARA COVID-19

---

- Coronavirus e inmunonutrición
- Alimentos antioxidantes
  - Antioxidantes
  - Fitonutrientes
  - Xenohormesis
- Alimentos antiinflamatorios
- Plantas antivíricas
- Reforzar la inmunidad
  - Zinc, Vitamina E, Vitamina C, Vitamina D
  - Omega 3, Selenio, Quercetina
- Menú COVID-19
  - Menú COVID-19 y Dieta del genotipo
  - La regla de las 3 "V"
  - Dieta mediterránea y COVID-19

### TEMA 4 ALIMENTACIÓN FAMILIAR

---

- Comer bien en tiempos de crisis
- Comida basura y los niños
  - Los niños y la publicidad
  - La pandemia de la obesidad
- Comer fuera de casa
- Alimentos industriales
  - Congelados y precocinados
  - Aditivos y conservantes

## 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
  - Lactancia natural, mixta y artificial
  - Introducción de los alimentos complementarios
- 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
  - Anemia, diabetes y osteoporosis
  - Hipertensión, colesterol y cáncer
- Dietas para enfermedades leves
  - Dieta líquida, semi-blanda, blanda y laxante
  - Dieta astringente, diarreas y vómitos
  - La gripe, los resfriados y la astenia
  - Asma y problemas de alergias