

OBJETIVOS 23920 INMUNONUTRICIÓN Y COVID-19

- 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.