



## Nutrición antienvjecimiento y regenerativa

---

**Sku:** CURUEMCONL0444

**Horas:** 35

### OBJETIVOS

- Dar a conocer las sustancias bioactivas con función antioxidante y los alimentos aliados más destacables que pueden contribuir a combatir contra la acción de los radicales libres y el envejecimiento.
- Tomar conciencia de la importancia de la selección nutricional realizada que contribuya a reducir, en la medida de lo posible, el proceso de envejecimiento.

### CONTENIDOS

**Tema I: Envejecimiento**

**Tema II: Oxidación celular**

**Tema III: Fitoquímicos**

**Tema IV: Fibra dietética**

**Tema V: Nutrientes antioxidantes**

**Tema VI: Alimentos antiedad**