



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