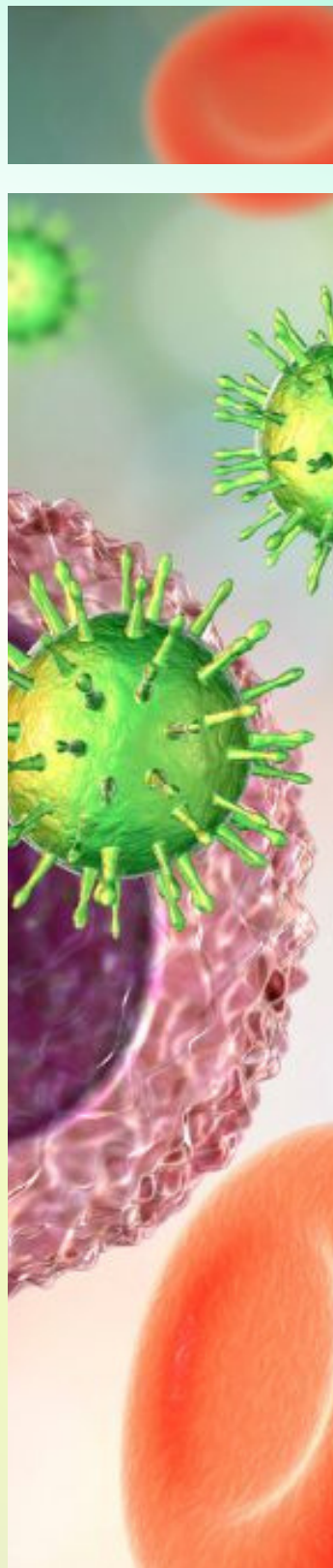




SISTEMA INMUNE Y ESTILO DE VIDA

Enfoque Micronutricional

Curso sobre la relación entre micronutrición y sistema inmunitario, comprendiendo cómo los nutrientes esenciales influyen en la respuesta inmune y en el equilibrio general del organismo.

El Programa de Sistema Inmune y Estilo de Vida ofrece una visión completa y actualizada del papel de los micronutrientes en la función inmunitaria, analizando desde sus bases fisiológicas hasta su impacto en la prevención, modulación y apoyo terapéutico frente a diversas alteraciones inmunológicas.

Este curso integra conocimientos fundamentales sobre vitaminas, minerales, deficiencias marginales e interacciones fármaco-nutriente, con un enfoque clínico que abarca respuesta inmune, inmunometabolismo, estilo de vida, microbiota, inflamación y la relación del sistema inmunitario con distintas enfermedades.

Objetivos del curso

Al finalizar este curso, los participantes serán capaces de:

- Fundamentos de la nutrición celular.
- Identificar deficiencias nutricionales que afectan a la respuesta inmunitaria.
- Fisiología del sistema inmune, mecanismos de defensa: visión micronutricional.
- Analizar el impacto del estilo de vida en la función inmune.
- Estrategias nutricionales para modular la inmunidad y prevenir enfermedades crónicas.

Metodología del curso

El curso combina sesiones pregrabadas de aproximadamente 40 minutos cada una con recursos complementarios para maximizar el aprendizaje:

- Videoclases: Cada módulo incluye clases grabadas con contenido didáctico y actualizaciones científicas.
- Lecturas y recursos adicionales: Artículos científicos, guías prácticas y estudios de caso.
- Actividades evaluativas: Resolución de casos clínicos y autoevaluaciones para consolidar los conocimientos adquiridos.

MÓDULO 1: Bases de la Micronutrición

Capítulo 1: Bases de la micronutrición

- Definición y objetivos de la disciplina micronutricional.
- Alteraciones orgánicas y funcionales.
- Mediciones alteraciones

Capítulo 2: Deficiencias Marginales y Evidencia Científica

- Subcarencias y deficiencias
- Causas
- Depleciones
- Evidencias científicas

Capítulo 3: Vitaminas para un Funcionamiento Celular Óptimo

- Micronutrientes Vitaminas
 - Hidrosolubles
 - Liposolubles

Capítulo 4: Minerales para un Funcionamiento Celular Óptimo

- Minerales y su fisiología
 - Funciones
 - Fuentes y medición
 - Ingestas
 - Deficiencias y carencias
 - Suplementación indicaciones

MÓDULO 2: Usos de la Micronutrición

Capítulo 1: Una Herramienta en la práctica diaria

- Historia Clínica
- Cuestionarios complementarios.
- Guías micronutrientes
- Consecuencias deficiencias subclínicas

Capítulo 2: Interacciones Fármaco - Nutriente

- Interacciones farmacocinéticas: metabolismo y enfermedades crónicas.
- Interacciones fármaco - nutrientes, y fármaco - plantas medicinales.
- Recursos para la comprobación de interacciones.

Capítulo 3: Tipo de Dieta y Enfermedades Crónicas

- Tipos de dietas y marcadores.
- Análisis de los cambios en la alimentación moderna.
- Deficiencias Micronutricionales

MÓDULO 3: Sistema Inmune: Abordaje Integral y micronutrición

Capítulo 1: Función de los micronutrientes en la Inmunidad I

- Anatomía y fisiología del sistema inmunitario
- Funciones del sistema inmunitario
- Tipos de respuesta inmunitaria

Capítulo 2: Función de los micronutrientes en la Inmunidad II

- Inmunonutrición
- Nutrientes e inmunidad
- Acción de los micronutrientes en las diferentes funciones inmunitarias

Capítulo 3: Inmunidad: Impacto del Estilo de Vida

- Factores del individuo
- Inmunometabolismo
- Estado intestinal en el SI
- Actividad física en el SI
- Mitocondria, antioxidante y vitamina D

Capítulo 4: Respuestas del Sistema Inmunitario y Relación con Enfermedades

- Respuesta a la infección
- Infección bacteriana
- Fallas del SI
- Infección por virus
- Infección por hongos
- Inmunodeficiencias
- Micronutrición: prevención y soporte

Enfoque Micronutricional