



Nota de Prensa

Alimentación y defensas: el papel de la comida y el estilo de vida en nuestra salud

- La UNED de Tudela ha organizado este curso, de carácter gratuito, con el objetivo de apoyar y acompañar en este momento complicado.
- Tendrá lugar el lunes 6 de abril, de 18:00 a 20:00 horas y será exclusivamente online. #unedtudelacontigoencasa

Tudela, a 26 de marzo de 2020. – Somos los principales guardianes activos de nuestra salud, por ello, desde la UNED de Tudela hemos organizado el curso “Alimentación y defensas. El papel de la comida y el estilo de vida en nuestra salud” cuyo principal objetivo es proporcionar unos sencillos y claros mensajes para poder mantener un buen estado de nuestras defensas y salud en general. Ante la pandemia por el coronavirus SARS- CoV-2 a la que nos enfrentamos en la actualidad, es fundamental una buena respuesta de nuestro sistema inmune, el que hace frente a las infecciones y nos protege.

Somos conscientes del papel que tiene una buena alimentación en nuestro estado de salud. Pero, ahora que la comida representa uno de los temas sobre los que más se habla, así como de alimentos funcionales, de superalimentos... ¿sabemos qué es lo que nuestro cuerpo necesita?

Ante muchos mensajes un tanto confusos en esta época de sobreinformación, este curso aporta una visión más clara sobre qué comer o qué no comer para tener unas buenas “defensas”, y un buen estado de salud.

Se requiere inscripción previa en la página web de la actividad:

<http://extension.uned.es/actividad/idactividad/22224>

Otros canales de información sobre estos cursos:

<http://www.unedtudela.es/unedtudelacontigoencasa>

www.unedtudela.es

Facebook: @unedtudela

Instagram: @unedtudela

Twitter: @unedtudela

SILVIA ZULUAGA GOICOCHEA

Es Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra; Diplomada postgrado en Dietética e Higiene Alimentaria por la Universidad de Burdeos; Especialista en Tratamiento psicológico de la obesidad y trastornos del comportamiento alimentario (TCA) por la UNED.



Nota de Prensa

En el ámbito profesional, se dedica a su consulta de Dietética y Nutrición (San Sebastián y Éibar); es autora del blog: www.doctorazuluaga.com/blog y cuenta con dos libros publicados: "¡A dieta! En la vida real" y "El peso, ¡por fin, mi amigo! Las claves para adelgazar y mantenerte" y colabora en algunos medios redactando artículos sobre esta temática.

UNED DE TUDELA CONTIGO EN CASA

Con motivo del estado de alarma en el que nos hallamos, la UNED de Tudela da la oportunidad de matricularse en varios cursos gratuitos y online, concretamente 21. Para ello, y pensando en que pueden resultar interesantes, hemos realizado una selección de actividades desarrolladas durante el último año, y las volvemos a ofrecer para que puedan ser disfrutadas durante estos días de confinamiento, sin coste alguno.

Compartir el conocimiento es nuestra manera de apoyar y acompañar en este momento complicado.

Invitamos a todas las personas interesadas a seguirnos en nuestras redes sociales, donde iremos actualizando todas nuestras actividades y contenidos, siempre con los hashtag [#yomequedoencasa](#) y [#unedtudelacontigoencasa](#).