

---

## “LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN ÉPOCA DE CORONAVIRUS”

---

En los últimos meses hemos batallado contra un enemigo microscópico (el SARS-CoV2) que ha cambiado nuestros días. Muchas personas se han contagiado y han desarrollado Covid-19 en diversos grados, leve, moderado y grave. Otros han sentido cómo su salud se resentía como consecuencia de los cambios que hemos introducido en nuestras vidas.

Es fundamental un estilo de vida saludable para reducir la susceptibilidad y las complicaciones a largo plazo de la Covid-19.

Ahora más que nunca, el acceso más amplio a una nutrición óptima debe ser una prioridad y las personas deben ser conscientes de la importancia del estilo de vida saludable para reducir la susceptibilidad y las complicaciones a largo plazo de la Covid-19.

### FECHAS Y LUGARES DE IMPARTICIÓN: DOS OPCIONES

<b>PALENCIA</b>	<b>AGUILAR DE CAMPOO</b>
<b>Fecha:</b> 14 de julio 2021	<b>Fecha:</b> 15 de julio 2021
<b>Horario:</b> 15.00 a 16.30 hs	<b>Horario:</b> 8.30 a 10.00 hs
<b>Duración:</b> 1,5h.	<b>Duración:</b> 1,5h.
<b>Modalidad de impartición:</b> Presencial	<b>Modalidad de impartición:</b> Presencial
<b>Lugar de impartición:</b> Cámara Oficial de Comercio, Industria y Servicios de Palencia. Pl. Pío XII nº 7-34005-Palencia.	<b>Lugar de impartición:</b> Biblioteca Pública Municipal “Bernardo Carpío. C/ Maricadilla nº 7-34800-Aguilar de Campoo.

### DIRIGIDO A:

Autónomos y trabajadores de empresas de cualquier sector de actividad, que hayan sufrido el coronavirus o no, porque a todos ellos nos ha afectado la época de pandemia.

## OBJETIVOS:

- Identificar los factores que influyen en la situación actual y cómo afectan éstos a la nutrición
- Comprender cómo los hábitos nutricionales pueden ayudar en el tiempo de recuperación y que ésta sea más eficaz.
- Comprender cómo y por qué los hábitos alimenticios han afectado a la nutrición en el periodo post coronavirus.
- Conocer las recomendaciones nutricionales más adecuadas en la etapa post pandemia
- Conocer cómo una buena alimentación mejorará nuestra vida después de esta situación de pandemia, aunque no hayamos sufrido el covid

## METODOLOGÍA:

Jornada eminentemente práctica, con ejemplos prácticos.

## CONTENIDOS:

- I. Enfoque de la situación actual y cómo afecta a la nutrición
- II. Importancia de la nutrición en la recuperación post covid
- III. Los hábitos de alimentación en la época post covid
- IV. Recomendaciones nutricionales en periodo post covid

## DOCENTE:

Marcos Murias Rodríguez

## INSCRIPCIONES:

**Obligatoria inscripción previa.**

**Inscripciones:** Cámara Oficial de Comercio, Industria y Servicios de Palencia

979 165 051 – [general@cocipa.es](mailto:general@cocipa.es)

Debe indicar: nombre, apellidos, DNI, teléfono, mail, nombre fiscal de la empresa de procedencia y Cif de la misma

**Jornada gratuita financiada por la Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León**