

OBJETIVOS LA NUTRICIÓN Y LA SOCIEDAD

- Proporcionar la información necesaria sobre nutrición, y conocer cómo le afecta la sociedad en la que vivimos.
- Tener un conocimiento básico para llevar a cabo una alimentación sana.
- Aprender nociones básicas sobre nutrición.
- Conocer cómo afecta a nuestra salud el estilo de vida y concretamente, la alimentación. Conocer los factores que influyen en la alimentación.
- Aprender a diferenciar entre los distintos alimentos que comemos para llevar a cabo una alimentación saludable.
- Aprender a hacer la compra y a elegir entre los distintos grupos de alimentos, lo más sanos.
- Conocer los distintos grupos de alimentos y los nutrientes que los componen.
- Saber combinar los alimentos de forma adecuada.
- Conocer la importancia de la energía para poder funcionar diariamente.