

ÍNDICE ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA

TEMA 1 NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

- Conceptos básicos en nutrición.
- La nutrición como ciencia.
- Qué es una dieta.
- La figura del dietista.
- La dieta mediterránea en España.

TEMA 2 LA BUENA ALIMENTACIÓN

- La pirámide alimenticia.
- Grupos de alimentos.
 - Nutrientes.
 - Agua.
 - Minerales.
 - Vitaminas.
 - Proteínas.
 - Lípidos.
 - Hidratos de carbono.
- La fibra.
- Combinación de alimentos y nutrientes principales.
- La energía.

TEMA 3 LA DIETÉTICA PARA PERSONAS SANAS

- Elaboración de una dieta para personas sanas.
- Equilibrio alimenticio y fases de la dieta.
- Tablas de composición de alimentos.
- Técnicas para elaborar dietas.
- Consejos para cambiar de hábitos y corregir malas costumbres alimenticias.
- Errores alimenticios.

TEMA 4 MALOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

- Los niños, la publicidad y la industria alimenticia.
- La importancia de comer bien.
- La buena alimentación y la crisis económica.

TEMA 5 ALIMENTOS TÓXICOS

- Aprender a hacer la compra.
- Productos light o ligeros.
- Traducir las etiquetas de los productos.
- Cómo elegir la carne y el pescado.
- Cómo comprar frutas y verduras.
- Cómo comprar los productos lácteos.