

# ÍNDICE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN 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 SOMOS LO QUE COMEMOS

---

- La obesidad como pandemia.
- El resultado del estilo de vida actual.

## TEMA 3 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 4 ALIMENTACIÓN FAMILIAR

---

- Comer fuera de casa.
- Comida basura y los niños.
- Familias sin tiempo. Los congelados, los precocinados, los aditivos y los conservantes.

## 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.

## TEMA 6 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 7 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 8 LA ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

---

- La alimentación de 0 a 6 años.
  - Lactancia natural, mixta y artificial.
  - Introducción de los alimentos complementarios.
- Dietas para el crecimiento y el desarrollo intelectual.
- Las alergias infantiles y los alimentos.
- Cómo frenar la obesidad infantil.

## TEMA 9 LA ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

---

- El desarrollo hormonal.
- El acné y la alimentación.
- La dieta y el cuidado del peso.

## TEMA 10 LA ALIMENTACIÓN EN ADULTOS

---

- El metabolismo a partir de los 30 años.
- Fertilidad, embarazo y lactancia.
- La menopausia.
- Prevenir el envejecimiento mediante la dieta.

## TEMA 11 LA ALIMENTACIÓN EN PERSONAS MAYORES

---

- Recomendaciones dietéticas en la tercera edad.
- Alimentación y energía.
- Dietas para mantener el peso adecuado.
- Tratamiento nutricional de las enfermedades de las personas mayores.

## TEMA 12 LOS ALIMENTOS QUE CURAN

---

- Dieta para la anemia.
- Dieta para la diabetes.
- Dieta para la osteoporosis.
- Dieta para la hipertensión.
- Dieta para el colesterol.
- Dieta para el cáncer.

## TEMA 13. DIETAS PARA ENFERMEDADES LEVES

---

- Dieta líquida, dieta semi-blanda, dieta blanda, dieta laxante y dieta astringente.
- Diarreas y vómitos.
- La gripe y los resfriados.
- La astenia.
- Asma y problemas de alergias.