

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.