

## ÍNDICE LA NUTRICIÓN Y LA SOCIEDAD

### 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.