

## OBJETIVOS ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

---

- Tener unos conceptos básicos en nutrición, saber qué es una dieta, quién es el dietista, y en qué consiste nuestra dieta mediterránea.
- Conocer la importancia de la dieta para el desarrollo infantil.
- Afrontar el reto de una buena alimentación en tiempos de crisis.
- Ideas para una buena dieta fuera de casa, con bajo presupuesto o para familias sin tiempo.
- Controlar los alimentos tóxicos, distinguir los productos beneficiosos.
- Tener claro cuáles son los grupos de productos y cuáles son sus efectos en el organismo.
- Cómo combinar alimentos y nutrientes principales.
- Uso de dietas para cada momento de la vida de una persona.
- Conocer las técnicas para elaborar dietas en función de cada persona.
- La alimentación que previene la obesidad infantil.
- La alimentación que evita el sobrepeso en adultos.
- Cómo prevenir el envejecimiento con la dieta.
- Saber utilizar la dieta para aumentar la energía.
- Conocer cuáles son las dietas aconsejables para enfermos.
- La alimentación en la mujer, en cada momento de su vida.