

Dieta y Estilo de Vida Saludable

TEMA 1. Nutrición y nutrientes

1. Nutrición.

- 1.1. Definición
- 1.2. Funciones de la Nutrición
 - 1.2.1 Función Energética

2. Nutrientes

- 2.1. Clasificación de los Nutrientes
 - 2.1.1 Hidratos de Carbono
 - 2.1.2 Lípidos
 - 2.1.3 Proteínas
 - 2.1.4 Minerales
 - 2.1.5 Vitaminas
 - 2.1.6 Agua
- 2.2. Equilibrio entre Nutrientes: Recomendaciones Nutricionales

3. Principales alteraciones de la nutrición

- 3.1. Alteraciones por Exceso
- 3.2. Alteraciones por Defecto
- 3.3. Como evitar las alteraciones de la nutrición

TEMA 2. Alimentación y alimentos

1. ¿Que es la alimentación?

- 1.1 Definición
- 1.2 Importancia de la alimentación sobre una correcta nutrición

2. Los alimentos

- 2.1. Clasificación de los alimentos. Los grupos de alimentos.
- 2.2. Composición nutritiva de los alimentos
 - 2.2.1. Grupo I: Cereales y derivados, Patatas y Azúcar
 - 2.2.2. Grupo II: Alimentos Grasos y Aceites
 - 2.2.3. Grupo III: Leche y Derivados de la leche
 - 2.2.4. Grupo IV: Carne, Pescado, Huevos, Legumbres y Frutos secos
 - 2.2.5. Grupo V: Verduras y Hortalizas
 - 2.2.6. Frutas

3. Las bebidas

- 3.1. Generalidades
- 3.2. Clasificación
- 3.3. Recomendaciones

4. La ración alimentaria

- 4.1. Definición
- 4.2. La pirámide alimentaria

4.3. Raciones de cada grupo de alimentos (SENC, 04)

TEMA 3. Conducta Alimentaria

1. Definición

- 1.1. Definición y aspectos que la componen
- 1.2. La Dieta

2. Selección y cantidad de alimentos

- 2.1. Aspectos que condicionan la selección de los alimentos
- 2.2. Evaluación de la cantidad de alimentos ingerida
- 2.3. Recomendaciones

TEMA 4. Conducta Alimentaria II

1. Compra de alimentos

- 1.1. Importancia de la compra
- 1.2. Es importante saber... algunos conceptos
- 1.3. Es importante saber... métodos de conservación
- 1.4. Como realizar una compra adecuada
 - 1.4.1. Lácteos
 - 1.4.2. Carne
 - 1.4.3. Pescado y Marisco
 - 1.4.4. Huevos
 - 1.4.5. Frutas y Verduras
 - 1.4.6. Alimentos envasados y Conservas

2. Como conservar los alimentos

- 2.1. Para empezar...
- 2.2. A tener en cuenta... congelar, refrigerar, conservar en la despensa

3. Preparación de los alimentos

- 3.1. Introducción
- 3.2. Técnicas de preparación de los alimentos
- 3.3. Preparación saludable de los alimentos

TEMA 5. Conducta Alimentaria Saludable

1. ¿Qué es la alimentación saludable?

- 1.1. Definición
- 1.2. Beneficios de la alimentación saludable

2. Propuesta para mejorar: dieta mediterránea

- 2.1. Características de la Dieta Mediterránea
- 2.2. Beneficios sobre la salud
- 2.3. La Pirámide de la Dieta Mediterránea

2.4 Alimentación saludable y sistema inmune

3. Dietas alternativas

3.1. Dieta Vegetariana

4. Las otras dietas

4.1. Dieta Macrobiótica

4.2. Dietas hipocalóricas desequilibradas

4.3. Dietas Disociadas

4.4. Dietas Excluyentes

4.5. Otras

TEMA 6. Alimentación en diferentes estadios

1. Introducción

2. Necesidades en el embarazo y la lactancia

2.1. Necesidades nutritivas durante el embarazo

2.2. Recomendaciones en el Embarazo: Macronutrientes, Micronutrientes, Raciones

2.3. Problemas digestivos habituales en el embarazo

2.4. Recomendaciones en la Lactancia

3. Necesidades en la infancia y la adolescencia

3.1. ¿Por qué es tan importante?

3.2. La realidad nutricional

3.3. Necesidades

4. Necesidades en el envejecimiento

4.1. Envejecer

4.2. Relevancia de atender al envejecimiento

4.3. Necesidades en el anciano sano

4.4. La Pirámide Alimentaria del anciano sano

4.5. Unos consejos finales