



Alimentación, nutrición y salud

Sku: 4937EC

Horas: 10

OBJETIVOS

- Comprender los conceptos de alimentación y nutrición.
- Conocer diferentes aspectos relacionados con los nutrientes, la nutrición y los alimentos.
- Identificar los distintos elementos que intervienen en la dieta.
- Analizar cómo influye la alimentación en la salud.

CONTENIDOS

1. Introducción. 2. Los conceptos de alimentación y nutrición. 3. Los nutrientes y el proceso de nutrición.

- Nutrientes: definición y clasificación.
- El proceso de la nutrición.

4. Los alimentos.

- Los grupos de alimentos.
- El valor nutricional de alimentos y nutrientes.
- Necesidades energéticas en el ser humano.

5. La dieta.

- La dieta equilibrada: recomendaciones.
- La pirámide de los alimentos.
- Perfil calórico de la dieta.

6. Alimentación y salud.

- Nutrición y enfermedad.

- Nutrición y salud.