



# 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.