

## **DIETETICA Y NUTRICION 6 CREDITOS**

- 1. Conceptos fundamentales:  
Alimentación, nutrición, dietética y metabolismo**
- 2. Distintas formas de alimentación. Tipos de alimentación alternativas. Modos de alimentación alternativa.**
- 3. Importancia de los nutrientes.**
- 4. Anatomía: sistema digestivo.**
- 5. Digestión: mecánica y química. Jugos y enzimas digestivas.**
- 6. Los principios inmediatos.**

### **6.1 Hidratos de carbono ( glúcidos, carbohidratos o azúcares).**

- **Necesidades diarias**
- **Índice glucémico**
- **Digestión de los hidratos de carbono**
- **Metabolismo de los hidratos de carbono**
- **Alimentos ricos en hidratos de carbono**

### **6.2 Proteínas**

- **Recambio proteico**
- **Necesidades diarias**
- **Valor nutritivo de las proteínas**
- **Proteína neta asimilable**
- **Proporción de aminoácidos esenciales**
- **Complementariedad de aminoácidos**
- **Déficit o exceso de proteínas**
- **Proteínas animales: carne, pescado, huevos y lácteos**
- **Proteínas vegetales**
- **Soja y derivados**

### **6.3 Lípidos o grasas**

- **Necesidades diarias**
- **Digestión de las grasas**
- **Exceso**

## **7. Principios reguladores**

**7.1 Agua**

**7.2 Sales minerales**

**7.3 Oligoelementos**

**7.4 Vitaminas**

**7.5 Fibra. Tipos de fibra – insolubles y solubles.**

**7.6**

- 8. ¿En qué consiste una alimentación equilibrada?**
- 9. Pirámide dieta equilibrada**
- 10. Equilibrio de nutrientes**
- 11. Raciones de los 6 grupos básicos de alimentos**
- 12. Distribución de la energía**
- 13. Poder nutritivo y función medicinal de los alimentos:**
  - **Frutas frescas y desecadas**
  - **Hortalizas y verduras**
  - **Legumbres**
  - **Cereales**
  - **Huevos**
  - **Semillas oleaginosas**
  - **Setas**
  - **Lácteos**
  - **Carne**
  - **Pescado**
  - **Algas**
  - **Azúcares**
- 14. Combinación idónea de los alimentos**
- 15. Normas fundamentales de la alimentación naturista:**
  - **Calidad de los alimentos**
  - **La leche, los cereales, el aceite, el azúcar, la sal...**
  - **Los congelados**
  - **Los aditivos**
- 16. Realización de la dieta sana y equilibrada**
  - **Modelo de desayuno completo**
  - **Modelo de almuerzo**
  - **Modelo de cena**