

I – Conceptos y finalidad

1. Conceptos

2. Finalidad

II ~ Nutrientes

1 Nutrientes

1.1 Proteínas

1.2 Hidratos de carbono

1.3 Lípidos

1.4 Vitaminas

1.5 Minerales

1.6 Agua

2 No Nutrientes

Fibra

III ~ Alimentos

1. Carne

2. Pescado

3. Leche y derivados

3.1 Leche

3.2 Yogur

3.3 Queso

3.4 Mantequilla

4. Leches vegetales

5. Huevos

6. Verduras y hortalizas

7. Legumbres

8. Cereales

8.1 Trigo

8.2 Arroz

9. Frutas

10. Frutos secos y semillas

11. Setas

12. Algas

IV Dieta

Finalidades de la alimentación

Parámetros para calcular la dieta

Índice de masa corporal IMC

Peso adecuado

Balance energético

GEB

GAF

Cálculo y elaboración de una dieta

Caso práctico

Equivalencias

Recomendaciones para seguir una dieta

La dieta disociada

Dieta para una semana

Dieta definitiva

Conclusión

V - La alimentación en las etapas de la vida

Embarazo

Madre lactante

Lactante y alimentación

Crecimiento y desarrollo en el primer año

Alimentación del lactante

1. Etapa láctea
2. Etapa de diversificación. Beikost

La alimentación del niño hasta la pubertad

Necesidades nutricionales

Hay que tener en cuenta

Raciones y tamaño de las raciones

Adultos

Ancianidad

VI - Programa cálculo dietas