

INDICE

Capítulo 1

- 1.1 Conceptos básicos en dietética y nutrición
- 1.2 Necesidades nutricionales del organismo humano.
- 1.3 Clasificación de los nutrientes
- 1.4 Necesidades energéticas, plásticas o reguladoras.
 - 1.4.1 Hidratos de carbono
 - 1.4.2 Lípidos
 - 1.4.3 Proteínas
 - 1.4.4 Minerales
 - 1.4.5 Vitaminas
 - 1.4.6 Agua
- 1.5 Necesidades energéticas del organismo.

Capítulo 2

- 2.1 Hábitos alimentarios
 - 2.1.1 Hidratos de carbono
 - 2.1.2 Agua
 - 2.1.3 Comida rápida, refrescos, golosinas y chuchas.
 - 2.1.4 Consumo de sal
 - 2.1.5 Importancia de la actividad física
 - 2.1.6 Dormir lo suficiente
- 2.2 Mitos y verdades sobre la alimentación
- 2.3 Errores que cometemos en las dietas

Capítulo 3

- 3.1 Composición corporal
 - 3.1.1 Componentes del gasto calórico total
- 3.2 Antropometría
- 3.3 Medidas de composición corporal
 - 3.3.1 Índice de masa corporal

3.3.2 Medidas circunferenciales o perímetros

3.3.3 Bioimpedancia

Capítulo 4

4.1 Dieta mediterránea

4.2 Características de la dieta mediterránea

4.3 Beneficios que nos aporta la dieta mediterránea

4.4 Alimentos que constituyen la dieta mediterránea

Capítulo 5

5.1 Dieta mediterránea

5.1.1 Ejemplo de dietas mediterráneas

5.1.2 Tabla de equivalencias

5.1.3 Diseño de dietas

5.2 Dietas con patologías

5.3 Combinación de dieta con actividad física

Capítulo 6

6.1 Lo que debes tener en tu despensa

6.2 Qué meter en la cesta de la compra

6.3 Cómo saber si los alimentos están frescos

6.4 Higiene y manipulación de alimentos

6.5 Conservación

6.5.1 Alimentos secos

6.5.2 Alimentos frescos

6.6 Cada alimento tiene su lugar en el frigorífico

Capítulo 7

7.1 Técnicas culinarias saludables

7.2 Pérdidas nutritivas en hortalizas y vegetales cocidos