

Nutrición y Buenos Hábitos

TEMA 1. Dietética y Nutrición: Conceptos Básicos

Alimentos, Nutrientes y Dietética	5
Definición y Función de los Alimentos	10
Leche y Derivados Lácteos	14
Carnes, Pescados y Huevos	15
Las Grasas	19
Legumbres, Cereales y Tubérculos	20
Frutas, Verduras y Hortalizas	22
Lo que hemos aprendido	24
Test	26

TEMA 2. Elementos que Intervienen en una Dieta Saludable

La Dieta: Factor Ambiental, Cultural y Económico	29
Alimentación Saludable	31
Recomendaciones para una Alimentación Saludable	32
Equilibrio Alimentario Cualitativo	38
Equilibrio Alimentario Cuantitativo	40
La Dieta Mediterránea	41
Composición de la Dieta Mediterránea	43
Hábitos, Modos y Comportamiento Alimentario	47
Lo que hemos aprendido	49
Test	51
Supuestos Prácticos	52

TEMA 3. El Sistema Alimentario

Introducción: Evolución del Sistema Alimentario	55
Estructura del Sistema Alimentario	56
La Industria Alimentaria en España	57
Marketing Alimentario	58
Lo que hemos aprendido	65
Test	67
Supuestos Prácticos	68

TEMA 4. Mercado y Oferta Dietética

Segmentos de Mercado y Oferta Dietética	71
Planificación Dietética de la Carta	75
Lo que hemos aprendido	81
Test	83
Supuestos Prácticos	84

Realización de Dietas. Tipos de Dietas y Menús

TEMA 5. Niños y Adolescentes

Alimentación en la Etapa Preescolar	89
Alimentación en la Etapa Escolar	91
Alimentación en la Etapa Adolescente	97
Lo que hemos aprendido	104
Test	106

TEMA 6. Dietoterapia Infantil

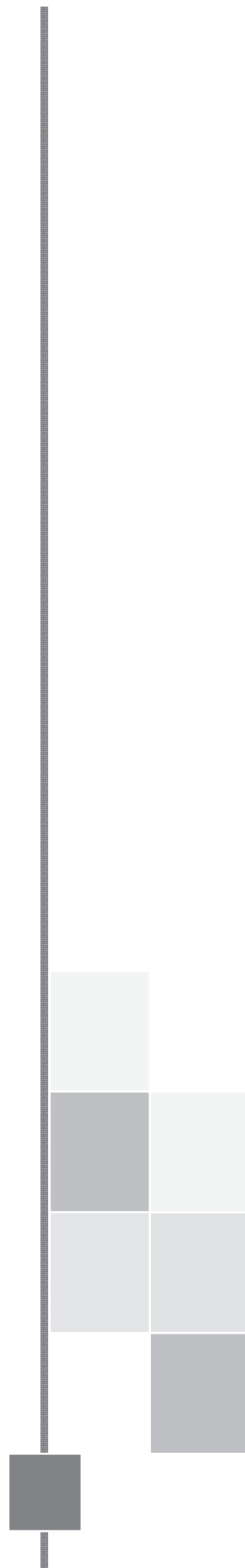
Concepto de Dietoterapia	109
Obesidad Infantil	109
Diabetes Infantil	112
Enfermedad Celiaca en el Niño	118
Dislipemias en Niños y Adolescentes	119
La Malnutrición	123
Anorexia Nerviosa	126
Lo que hemos aprendido	128
Test	130
Supuestos Prácticos	131

TEMA 7. Tercera Edad

Factores que Influyen en la Alimentación en la Tercera Edad	135
Necesidades Nutricionales en la Tercera Edad	136
Normas para una Correcta Alimentación	138
Consejos para la Correcta Manipulación de los Alimentos	139
Consejos Prácticos a la Hora de Preparar los Alimentos	139
Equilibrio de la Dieta en la Tercera Edad	140
Clasificación de Dietas según Patologías	141
Lo que hemos aprendido	145
Test	147
Supuestos Prácticos	148

TEMA 8. Planificación de la Dieta en Adultos

Nutrición en Adultos	151
Planificación de una Dieta Saludable	152
Dietas Alternativas: Dietas Vegetarianas, Macrobióticas, Disociadas	155
Dietas y Planificación de Menús para Colectivos Específicos	164
Lo que hemos aprendido	176
Test	179
Supuestos Prácticos	180



Seguridad Alimentaria

TEMA 9. Almacenamiento y Conservación de Alimentos

Almacenamiento y Conservación	185
Tratamientos Conservadores	187
Tiempos Máximos Recomendables de Conservación	192
Lo que hemos aprendido	194
Test	196

TEMA 10. Conceptos de Seguridad e Higiene Alimentaria

¿Qué es la Seguridad Alimentaria?	199
El Codex Alimentarius.....	200
La Cadena Alimentaria.....	201
Lo que hemos aprendido	205
Test	207

TEMA 11. Intoxicaciones Alimentarias

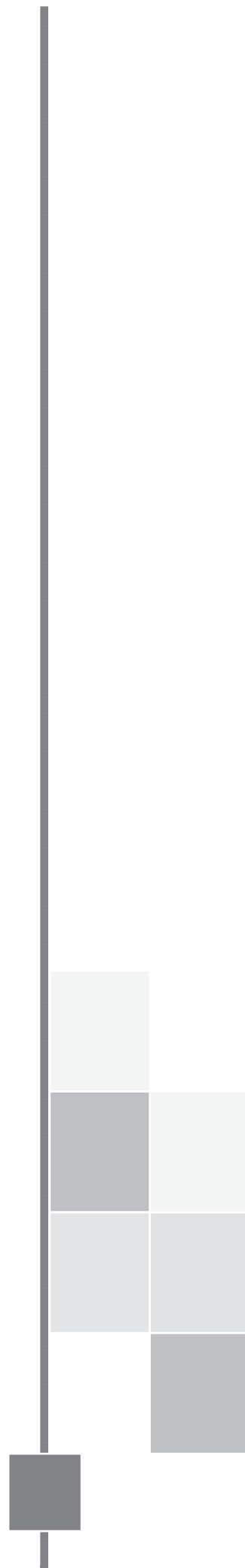
Intoxicaciones Alimentarias	211
Enfermedades Más Frecuentes Producidas por el Consumo de Alimentos Contaminados.....	214
Lo que hemos aprendido	219
Test	221

TEMA 12. Normas Generales en la Manipulación de Alimentos

Higiene	225
Adquisición de los Alimentos.....	228
Transporte Adecuado de los Alimentos	232
Eliminación de Basuras.....	233
Lo que hemos aprendido	235
Test	237

TEMA 13. Temperaturas

Uso de Termómetros para Medir la Temperatura Interna de los Alimentos	241
Temperaturas Reglamentarias de Conservación de los Diferentes Grupos de Alimentos	243
Lo que hemos aprendido	246
Test	248



TEMA 14. Prácticas Correctas de Higiene

Introducción	251
Recepción de Materias Primas	251
Almacenamiento de Alimentos	253
Preparación de Materias Primas	261
Cocción	268
Conservación en Caliente	271
Enfriamiento	272
Recalentamiento	273
Montaje de Platos con Alimentos Destinados al Autoservicio o Buffet Frío ...	274
Servicio de Comidas	276
Lo que hemos aprendido	283
Test	285
Supuestos Prácticos	286

TEMA 15. El Etiquetado de Alimentos

El Etiquetado	289
Cómo Interpretar la Etiqueta	291
Reglas de Oro de la OMS para la Preparación Higiénica de los Alimentos	293
Lo que hemos aprendido	296
Test	298

GLOSARIO

BIBLIOGRAFÍA

