



CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES DE LOS ALIMENTOS

Somos lo que comemos, por lo que resulta muy importante ampliar nuestros conocimientos sobre los alimentos. En este curso abordaremos las características nutricionales de los diferentes alimentos, las funciones de cada uno y su importancia en una dieta equilibrada.

¿A quién va dirigido?

A cualquier persona que esté interesada en ampliar sus conocimientos sobre los alimentos y sus características nutricionales.

Objetivos

- Saber diferenciar entre el concepto de alimento y el de nutriente
- Conocer los diferentes grupos de nutrientes y la función que cumplen en el organismo.
- Conocer la necesidad de una dieta equilibrada
- Conocer las características nutricionales de los diferentes grupos de alimentos
- Conocer la importancia de los diferentes grupos alimentarios en una dieta equilibrada.
- Conocer los principales principios de una dieta equilibrada.

Contenidos

- Concepto de alimento y concepto de nutriente. Diferencias entre ambos.
- Grupos de nutrientes y función que desempeñan en el organismo.
- La necesidad de una dieta equilibrada.
- Principales enfermedades relacionadas con una mala alimentación.
- Características nutricionales de los diferentes grupos alimentarios.
- Importancia de los diferentes grupos alimentarios en una dieta equilibrada.
- Principios de una dieta equilibrada.