

Taller básico de dietética y nutrición

Impacto:

Todos deseamos tener una buena salud, pero no siempre nos alimentamos para tener una correcta nutrición, la mayoría de veces por el desconocimiento sobre los nutrientes, vitaminas, etc que nuestro organismo necesita para estar sano.



Aprenderemos la diferencia entre alimentación y nutrición y los beneficios de los alimentos.

Beneficios:

- Iniciarse en el interesante mundo de la dietética y nutrición.
- Diferenciar entre alimentación y nutrición, una diferencia importante.
- Adquirir los conocimientos básicos sobre los nutrientes, los alimentos y las necesidades nutricionales de nuestro cuerpo para tener una buena salud.
- Ver los beneficios que nos aporta cada una de las vitaminas que nuestro organismo necesita, así como su clasificación.

Contenidos:

Dietética, alimentación y nutrición	Necesidades nutricionales
<ul style="list-style-type: none"> - Definiciones y diferencias - Índice de masa corporal (IMC) - Nutrientes <ul style="list-style-type: none"> ▪ Macronutrientes ▪ Micronutrientes 	<ul style="list-style-type: none"> - Hidratos de carbono - Proteínas - Grasas - Fibras - Minerales - Potasio
Vitaminas	Grupos de alimentos. Clasificación
<ul style="list-style-type: none"> - Que son las vitaminas - Tipos de vitaminas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Liposolubles ▪ Hidrosolubles - Tabla de las vitaminas 	<ul style="list-style-type: none"> - Frutos secos - Cereales - Legumbres - Lácteos - Frutas, verduras y hortalizas - Carne, pescado y huevos - Tubérculos
Nutrición y peso	Alergias e intolerancias, diferencias.
<ul style="list-style-type: none"> - Dietas - El sistema del plato saludable 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencias - Celiaquía e intolerancia al gluten - Lactosa - Fructosa