

Temario de Dietética y Nutrición:

1. ¿Qué es una alimentación equilibrada?
2. Nutrientes esenciales:
 - Hidratos de carbono, Proteínas y Lípidos.
 - Vitaminas y minerales.
 - Agua y fibra.
3. Fisiología de la digestión y combinación de alimentos.
4. Factores a tener en cuenta para elaborar una dieta equilibrada.
 - Antinutrientes
 - Calidad del alimento
 - Elaboración de los alimentos
 - Cantidad de alimentos
 - El yoga de la alimentación
 - Alimentación a lo largo del día
 - Alimentación a lo largo de la semana
 - Alimentación a lo largo del año
 - Alimentación según el clima
 - Alimentación según el sexo
 - Alimentación según los temperamentos
 - Alimentación según la actividad
 - Equilibrio Ácido – Base
 - Equilibrio Sodio – Potasio
 - Radicales libres
5. Elaboración de una dieta personalizada.
6. Alimentación durante el embarazo
7. Alimentación del bebé
8. Alimentación en la tercera edad
9. Alimentación en el deportista
10. Ayunos y monodietas
11. Suplementos dietéticos