

Tema 1. **LOS MACRONUTRIENTES**

- 1.1. Alimentación y nutrición
- 1.2. Los hidratos de carbono
- 1.3. Los lípidos
- 1.4. Las proteínas

Tema 2. **LOS MICRONUTRIENTES**

- 2.1. Las vitaminas
- 2.2. Los minerales
- 2.3. El agua

Tema 3. **LOS ALIMENTOS**

- 3.1. La leche y sus derivados
- 3.2. Carnes, pescados y huevos
- 3.3. Cereales y derivados
- 3.4. Verduras, hortalizas y frutas. Legumbres o leguminosas
- 3.5. Alimentos grasos
- 3.6. Otros alimentos de interés

Tema 4. **LA DIETA EQUILIBRADA**

- 4.1. ¿Qué entendemos por dieta equilibrada?
- 4.2. Las raciones alimentarias
- 4.3. Hábitos alimentarios

Tema 5. **ESTADOS NUTRICIONALES ESPECIALES I**

- 5.1. La mujer gestante
- 5.2. La mujer lactante
- 5.3. Lactantes y primer año
- 5.4. Alimentación en la niñez

Tema 6. **ESTADOS NUTRICIONALES ESPECIALES II**

- 6.1. La adolescencia
- 6.2. La alimentación en la tercera edad
- 6.3. La alimentación del deportista
- 6.4. Alimentación alternativa

Tema 7. **DIETA EN ENFERMEDADES FRECUENTES I**

- 7.1. Síndromes diarreicos
- 7.2. El estreñimiento
- 7.3. Hepatopatías
- 7.4. Hiperlipidemias
- 7.5. Hipertensión arterial

Tema 8. **DIETA EN ENFERMEDADES FRECUENTES II**

- 8.1. Patologías del estómago
- 8.2. Obesidad
- 8.3. La Diabetes

Modalidad: **On line**