ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y SALUD. CURSO UNED SENIOR 2017-2018

PROGRAMA

- Nuevos alimentos y cocina tradicional
- Dieta mediterránea , dieta saludable
- Macronutrientes :La importancia de la grasa y sus tipos .Pescados y aceite de oliva
- Macronutrientes : Hidratos de carbono
- Macronutrientes : Proteínas
- Lácteos en alimentación
- Vino y salud
- El agua :imprescindible para la vida
- Alimentos funcionales y su papel en la salud
- Pautas a seguir para elaborar una dieta
- Diseño y planificación de dietas saludables
- Dietas Milagro y el desequilibrio nutricional
- Publicidad y marketing nutricional
- Consumidor y seguridad alimentaria
- Etiquetado nutricional
- Actividad física y salud
- Gastronomía y Nutricion
- Introducción a la tecnología culinaria
- Mitos y errores en alimentación
- Alimentación en distintas situaciones fisiológicas : embarazo, lactancia, niños, adolescentes, adulto y ancianos
- Alimentación en las patologías más prevalentes en España : Obesidad, Diabetes , Hipertensión , Riesgo cardiovascular, Cáncer , Renal
- Alimentación en celiacos.
- Alergias alimentarias
- La alimentación del futuro : nuevas investigaciones