ESQUEMA

Nutrición y dietética

- 1. La energía, principios inmediatos
  - 1.1.Conceptos de alimentación, nutrición y dietética
  - 1.2. Clasificación de los alimentos
  - 1.3. Leyes básicas de la alimentación
- 2. Nutrientes energéticos y no energéticos
  - 2.1. Nutrientes
  - 2.2. Nutrientes energéticos
    - 2.2.1. Carbohidratos
    - 2.2.2. Fibra dietética
  - 2.3. Nutrientes no energéticos
    - 2.3.1. Vitaminas
    - 2.3.2. Minerales
    - 2.3.3. Agua
- 3. Digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes
  - 3.1. Digestión de los nutrientes
  - 3.2. Absorción de los nutrientes
  - 3.3. Metabolismo
- 4. Grupos de alimentos
  - 4.1. Los alimentos y su composición
  - 4.2. Clasificación de los alimentos: la rueda de los alimentos
    - 4.2.1. Cereales y azúcares
    - 4.2.2. Grasas y aceites
    - 4.2.3. Carnes, huevos y pescados
  - 4.3. Aditivos alimentarios
- 5. Calidad e higiene de los alimentos
  - 5.1. Requisitos de la manipulación de alimentos
  - 5.2. Riesgos para la salud derivados de una inadecuada manipulación
- 6. El equilibrio alimentario
  - 6.1. Alimentación saludable
  - 6.2. Normas que rigen el equilibrio nutritivo