

NUTRIENTES Y DIETA

1-Nutrientes: tipos, funciones y necesidades.

2-La dieta mediterránea. Características y beneficios.

3-Dietas terapéuticas y emergentes:

-vegetariana y vegana

-dieta sin gluten (celíacos)

-paleodieta

-dietas para diabéticos*

4-Comparación de dietas saludables y no saludables. Malos hábitos alimentarios (Calculadora de nutrientes)

5-Necesidades nutricionales ante el aumento de la actividad física.

6-La hidratación. Necesidades de agua ante distintos estilos de vida

7-Trastornos de conducta alimentaria.*

1-La dieta mediterránea. Características y beneficios.

<https://www.youtube.com/watch?v=PIgYOtDVoK8>

Ejercicio: Enumera 5 características distintivas de la dieta mediterránea y explica brevemente qué beneficios aporta para la salud cada uno de ellos.

2- Las dietas vegetariana y vegana.

<https://www.youtube.com/watch?v=0Kad-FApGTs>

Ejercicios:

-Enumera las principales características de las dietas vegetarianas (ovoláctea y vegana).

-Indica cuáles son los alimentos que se usan para sustituir las proteínas de origen animal.

3- La dieta sin gluten para celíacos.

<https://www.youtube.com/watch?v=uSPcvmnH2NA>

Ejercicios:

-Indica qué alimentos están prohibidos para los celíacos y por qué.

-Indica cuáles son los alimentos que se usan como sustitutos.

-¿Se conoce la causa del desmesurado aumento del número de celíacos que se están registrando últimamente?

4- La paleodieta

<https://www.youtube.com/watch?v=BCUwJV6GRNA>

Ejercicios:

- ¿En qué principio se basa la dieta paleo?
- ¿Qué alimentos están permitidos y prohibidos en la dieta paleo?
- Indica tu opinión sobre la paelodieta.

5-Necesidades nutricionales ante el aumento de la actividad física.

https://www.youtube.com/watch?v=ruVmKn_sYho

Ejercicios: -Explica qué características diferentes debe tener la dieta de un deportista respecto a la de una persona sedentaria.

6-La hidratación. Necesidades de agua ante distintos estilos de vida

<https://www.youtube.com/watch?v=ET7q1w5GnGM>

Ejercicios:

- Indica cuáles son las necesidades de agua de una persona sana.
- Indica qué problemas puede plantear una hidratación insuficiente.

7-Comparación de dietas saludables y no saludables. Malos hábitos alimentarios (Calculadora de nutrientes)

Ejercicio:

-Diseña una dieta saludable y una dieta basura. Analízalas con la calculadora de nutrientes <http://www.seh-lelha.org/calena.aspx> y explica los resultados.