

Paraninfo

Alimentación equilibrada



Editorial: Paraninfo

Autor: ANA ESCRIVÁ GREGORI

Clasificación: Ciclos Formativos > Sanidad

Tamaño: No disponible

Páginas: 234

ISBN 13: 9788428368261

ISBN 10: 8428368260

Precio sin IVA: No disponible

Precio con IVA: No disponible

Fecha publicación: 10/03/2025

Sinopsis

**La alimentación es una de las piedras angulares
de nuestra salud: un consumo equilibrado
transforma nuestra calidad de vida.**

Este libro desarrolla los contenidos del módulo profesional de Alimentación Equilibrada, del Ciclo Formativo de grado superior en Dietética, perteneciente a la familia profesional de Sanidad.

En *Alimentación equilibrada* se desarrollan los siguientes contenidos fundamentales para el futuro técnico superior en Dietética:

- La valoración de los nutrientes de los alimentos y las necesidades nutricionales de las personas.
- El manejo de material de medición antropométrica de distintos colectivos de personas.
- La confección de pautas dietéticas equilibradas, así como su adaptación a diferentes tipos de alimentación, para los distintos colectivos de personas.
- Los distintos programas y/o plataformas informáticas de elaboración de planes nutricionales.

Este libro está diseñado para formar al estudiante de Dietética en las técnicas de elaboración de planes dietéticos saludables y equilibrados adaptados a diferentes colectivos, y en materia de alimentación.

Además, será una fuente de consulta para los profesionales ya en activo que deseen actualizarse y trabajar, a través de los distintos proyectos, con algunos temas y mitos relacionados con la alimentación equilibrada.

El contenido teórico se acompaña de numerosas fotografías, esquemas y tablas, así como **más de 370 actividades**, además de casos prácticos y proyectos para trabajar en equipo. Al final del libro se incluye una **unidad extra** sobre el **Diseño y elaboración de dietas**. Asimismo, en la página web del libro en

www.paraninfo.es están disponibles otras **dos unidades extra** sobre **Adaptaciones de la alimentación** y un **Compendio de recursos informáticos**.

Ana Escrivá Gregori, con estudios relacionados con la tecnología alimentaria y un Máster en Gestión y Seguridad Alimentaria, cuenta con 10 años de experiencia en docencia en la rama sanitaria como profesora de la especialidad de Procedimientos Sanitarios y Asistenciales, impartiendo, entre otros, el Ciclo Formativo de grado superior en Dietética.

Índice

1. Conceptos básicos; **2.** Energía y requerimientos energéticos; **3.** Nutrientes; **4.** Grupos de alimentos; **5.** Proceso de digestión; **6.** Dieta. Recomendaciones y necesidades; **7.** Valoración del estado nutricional; **8.** Alimentación en el adulto sano, embarazo, lactancia y menopausia; **9.** Alimentación en el lactante, la infancia y la adolescencia; **10.** Alimentación en la tercera edad; **11.** Alimentación en el deporte; **12.** Alimentación colectiva; **13.** Formas alternativas de alimentación.

Anexo: *Diseño y elaboración de dietas.*

Paraninfo Colombia Calle José Abascal, 56 (Utopicus). Oficina 217. 28003 Madrid (España)
Tel. (+34) 914 463 350 Fax
clientes@paraninfo.co www.paraninfo.mx