

### ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE

#### Justificación de la asignatura

La nutrición es el fundamento de una vida saludable, del desarrollo conginito apropiado y del rendimiento físico. El alimento proporciona el “combustible” apropiado para el desarrollo biológico, físico e intelectual. Esta asignatura es muy importante por toda la relevancia actual de la alimentación saludable.

#### CONTENIDO

- **Unidad 1:** Presentación de la asignatura.
- **Unidad 2:** Cultura alimentaria.
- **Unidad 3:** Hambre y saciedad.
- **Unidad 4:** Canasta básica de alimentos.
- **Unidad 5:** Carbohidratos.
- **Unidad 6:** Lípidos.
- **Unidad 7:** Proteínas.
- **Unidad 8:** Alimentos funcionales y nutraceuticos.
- **Unidad 9:** Alimentos transgénicos.
- **Unidad 10:** Dieta.
- **Unidad 11:** Dietas de adelgazamiento.
- **Unidad 12:** Recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia sobre el control del peso.
- **Unidad 13:** Desordenes alimentarios.

