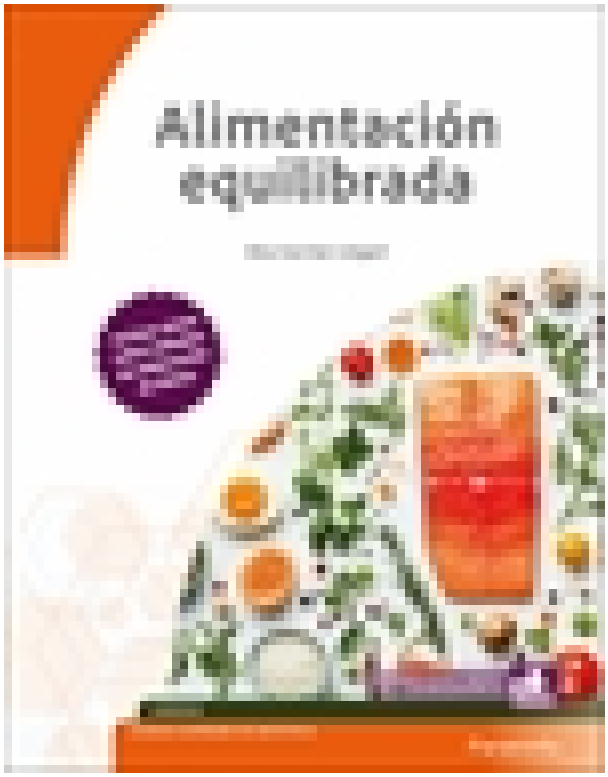
Paraninfo

Alimentación equilibrada



Editorial: Paraninfo
Autor: ANA ESCRIVÁ GREGORI
Clasificación: Ciclos Formativos > Sanidad
Tamaño: 21 x 27 cm.
Páginas: 234
ISBN 13: 9788428368261
ISBN 10: 8428368260
Precio sin IVA: $94487.00
Precio con IVA: $94487.00
Fecha publicacion: 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.

Indice

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 Argentina Calle José Abascal, 56 (Utopicus). Oficina 217. 28003 Madrid (España)
Tel. Fax
clientes@paraninfo.com.ar www.paraninfo.com.ar