

NUTRICION Y SALUD. AULAS DE LA EXPERIENCIA DE GIPUZKOA ELIKADURA ETA OSASUNA. GIPUZKOAKO ESPERIENTZIA GELAK

PROFESORA: AMAIA IRAZUSTA ASTIAZARAN
DPTO. ENFERMERIA. FACULTAD DE MEDICINA Y ENFERMERIA

Contacto: amaia.irazusta@ehu.es

TEMARIO

Bloque 1. Introducción y conceptos básicos

- 1.1. Introducción a la Nutrición y Alimentación
- 1.2. Principios básicos de la dietética

Bloque 2. Grupos de alimentos

- 2.1. Frutas y verduras
- 2.2. Cereales y azúcares
- 2.3. Aceites y grasas
- 2.4. Carnes, huevos, pescados y legumbres
- 2.5. Lácteos
- 2.6. Agua

Bloque 3. Recomendaciones nutricionales

- 3.1. Ingestas recomendadas
- 3.2. Dieta equilibrada y Dieta Mediterránea
- 3.3. Hábitos de alimentación en la actualidad

Bloque 4. Alimentación en las enfermedades

- 4.1. Enfermedades cardiovasculares
- 4.2. Diabetes
- 4.3. Obesidad
- 4.4. Cáncer
- 4.5. Osteoporosis

BIBLIOGRAFIA Y ENLACES DE INTERÉS

BÁSICA

<http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/>

Guía básica de alimentación y salud de la UNED

<http://www.consumer.es/alimentacion/>

Página web de la Fundación Eroski que ofrece información actual y contrastada de temas relacionados con la alimentación, salud y consumo.

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm

Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) del Ministerio de Sanidad y Consumo

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/>

MedlinePlus está producida por la Biblioteca Nacional de Medicina, y ofrece información confiable y actualizada sobre enfermedades, condiciones y bienestar en un lenguaje fácil de leer.

<http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>

Mi Plato, My Plate. Es un proyecto promovido por el Departamento de Agricultura de los EEUU cuyo objetivo es y ayudar a hacer una selección saludable de los alimentos.

<https://www.eroski.es/ekilibria-club-salud/que-es/>

Ekilibria. Proyecto de Eroski y otros agentes del ámbito sanitario y científico que ayudan a realizar un consumo adecuado de alimentos.

Eseberri I. et al. ¡Comer sano no es difícil... ni aburrido!: guía de alimentación saludable. Bilbao. Servicio Editorial de la UPV/EHU. 2019

PROFUNDIZACIÓN

<http://www.fedn.es/>

Página web de la Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas (AEDN)

<http://nutricion.org/>

Página web de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA)

<http://www.seedo.es/>

Página web de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO)

<http://www.seen.es/>

Página web de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)

<http://www.nutricioncomunitaria.org/>

Página web de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)