



Conceptos y tendencias en alimentación saludable



Conceptos básicos de alimentación

- Nutrición y nutrientes
- Alimentación y alimentos
- División oficial de alimentos en México: el plato del bien comer y la jarra del buen beber
- Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes
- Nuevo etiquetado y su impacto en el consumidor. ¿Cuál es su utilidad y cómo se divide?



Enfermedades asociadas a una mala alimentación y nutrición

- Evaluación del estado de nutrición y valoración nutrimental
- Definición de sobrepeso y obesidad, sus tipos, tratamiento y enfermedades asociadas

Tendencias en dietas: mitos, realidades y modas

- Vegetarianismo
- Keto
- Dietas hipocalóricas
- Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes
- Dieta mediterránea
- Alimentos procesados e industrializados
- Alimentos modificados (sin calorías, bajos en grasa, sin azúcar, sin gluten)

