Carrer de la Marina, 63 Bajos 2ª
08005 Barcelona
932 21 13 47
info@institut-igem.com

Dietética

PROGRAMA

Conceptos e introducción
- Los principales conceptos dietéticos y la importancia de la agricultura y la alimentación.

La dietética y su importancia
- Alimentación, nutrición y dietética.
- El hombre actual. Los factores morbilígenos. Caracteres perjudiciales de la alimentación moderna. Los alimentos y orden de ingestión de los alimentos. Alimentación ovo-lacto-vegetariana.

Los alimentos: según sus principios nutritivos

Los hidratos de carbono, glúcidos o azúcares
- Clasificación, utilidad y calidad. Propiedades de la glucosa. Absorción de los monosacáridos. Azúcares directos e indirectos.

Los lípidos
- Clasificación y funciones. Ácidos Grasos Esenciales. Hidrogenación y oxigenación espontánea. Absorción y digestibilidad. Transformación por el calor de un aceite.

Las proteínas
- Aminoácidos esenciales. Valor dietético de las proteínas. Requerimiento de aminoácidos.
- Alimentos proteicos: Clasificación. Consecuencias de su déficit y de su exceso.
- Efectos del consumo excesivo.

Las vitaminas
- Investigación en la década de los 90.
- Necesidad de vitaminas. Déficit y toxicidad.
- Enfermedades más frecuentes por avitaminosis.

Los minerales y oligoelementos
- Minerales y oligoelementos esenciales para la vida. Alimentos alcalinizantes y acidificantes.
- Necesidades diarias. Los minerales y el suelo.

Las enzimas
- Clases y funciones. Digestión, absorción y metabolismo.

Carrer de la Marina, 63 Bajos 2ª
08005 Barcelona
932 21 13 47
info@institut-igem.com

El agua y su función corporal
- Funciones del agua. Ingreso y excreción.

El oxígeno, elemento esencial para la vida
- Funciones del oxígeno.

Las frutas
- Clasificación y composición química.
- Régimen frugívoro. Cuándo es mejor tomarlas. Modificaciones que sufren. Modo de conservación.

Las hortalizas y verduras
- Clasificación y composición química.
- Propiedades. Modificaciones que sufren. Modo de cocción.

Los cereales integrales
- Estructura física y química del grano de trigo.
- La harina blanca e integral. Degradación del pan.
- Deficiencias comunes de los cereales.
- El problema del Ácido Fítico.

La fibra
- Historia y estudios estadísticos. Dieta rica y pobre en fibra. Las legumbres. Propiedades comunes.

Los frutos secos

Las semillas oleaginosas

La leche y derivados
- Composición química y tipos. Valor nutritivo y propiedades. Quién debe tomarla e intolerancia a la lactosa. Comparación leche descremada y completa. Conservación e higienización de la leche. Leches ácidas. Quesos.
- Nata, mantequilla y margarina.

Los huevos
- Composición química. Valor alimenticio y propiedades. Efectos sobre el organismo.
- Cantidad que podemos tomar. Modificaciones por la cocción.

La carne y el pescado
- Contaminación alimentaria a través de la carne y el pescado. Propiedades comunes: carne y pescado. Metabolización de las purinas.

Facilidad de putrefacción. Fermentación y putrefacción intestinal. Ideas falsas.