

## NUTRICION EN EDUCACION SECUNDARIA

Actualmente, la educación nutricional ha convertirse en la herramienta con la que trabajar en el fomento de hábitos de vida saludables. Este conjunto de materiales didácticos ofrece al alumnado un acercamiento a los fundamentos teóricos de la alimentación y la nutrición: los alimentos y sus tipos, intolerancia, enfermedades nutricionales (anorexia, vigorexia, bulimia, ortorexia), equilibrio alimentario, etc., con el fin de desarrollar buenas prácticas nutricionales en la Educación Secundaria.

### CONTENIDO DEL CURSO:

#### TEMA 1. LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL.

Agentes educativos y sociales influyentes en los hábitos alimenticios.

Los estilos de vida.

Equilibrio alimentario.

Medidas para el fomento de la alimentación saludable.

#### TEMA 2. NUTRICIÓN HUMANA EN LA ADOLESCENCIA.

Características de la etapa adolescente.

Alimentación en los alumnos y alumnas de la ESO.

Reparto de comidas.

Fomento de hábitos saludables.

#### TEMA 3. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA.

El agua y soluciones acuosas.

El agua en el cuerpo humano.

Contenido de agua en los alimentos.

Recomendaciones sobre el consumo de agua.

#### TEMA 4. COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS.

Alimentos de origen animal.

Alimentos de origen vegetal.

Otros alimentos.

#### TEMA 5. INTOLERANCIA Y ALERGIAS A LOS ALIMENTOS.

Conceptualización.

Intolerancia a los alimentos.

Alergias alimentarias.

#### TEMA 6. LA HIGIENE BUCAL.

El cuidado de los dientes.

Cómo lavarse los dientes.

Enfermedades bucodentales.

#### TEMA 7. TRASTORNOS ALIMENTICIOS.

Obesidad infantil y juvenil.

Anorexia.

Bulimia.

Otros trastornos