

Manual de Nutrición y Dietética



Ángeles Carbajal Azcona
Departamento de Nutrición
Facultad de Farmacia
Universidad Complutense de Madrid
<https://www.ucm.es/nutricioncarbajal>

2013

Índice

1. Algunos conceptos básicos

2. Composición corporal

- Composición corporal
- Compartimentos corporales
- Antropometría
- Peso ideal
- Índice de masa corporal
- Índice de masa corporal adecuado
- Obesidad

3. Ingestas recomendadas, objetivos nutricionales y guías alimentarias

- Ingestas recomendadas de energía y nutrientes
- Ingestas dietéticas de referencia, nuevo enfoque
- Uso de las ingestas recomendadas
- Tablas de ingestas recomendadas para la población española
- Objetivos nutricionales
- Guías alimentarias

4. Energía

- Energía
- Unidades de energía
- Perfil calórico
- Componentes del gasto energético
- Cálculo de las necesidades de energía
- Balance necesidades / ingesta de energía
- Calorías vacías

5. Proteínas

- Proteínas
- Aminoácidos esenciales y no esenciales
- Calidad de la proteína

6. Grasas y lípidos

- Lípidos o grasas. Ácidos grasos
- Funciones
- Lipoproteínas
- Grasas hidrogenadas. Ácidos grasos *trans*
- Colesterol
- Perfil lipídico sanguíneo recomendado
- Recomendaciones dietéticas

7. Hidratos de carbono

- Hidratos de carbono
- Recomendaciones dietéticas
- Sustancias edulcorantes

8. Fibra dietética

9. Agua

- El agua, el nutriente olvidado, el alimento olvidado

- Balance hídrico
- Necesidades y requerimientos de agua

10. Minerales

- Minerales
- Calcio (Ca)
- Fósforo (P)
- Magnesio (Mg)
- Hierro (Fe)
- Yodo (I)
- Cinc (Zn)
- Selenio (Se)
- Sodio (Na)
- Potasio (K)

11. Vitaminas

- Vitaminas
- Vitamina A, retinol, carotenos (provitamina A)
- Vitamina D
- Vitamina E
- Vitamina K
- Vitamina B1 o Tiamina
- Vitamina B2 o Riboflavina
- Vitamina B3, Niacina o Vitamina PP
- Vitamina B5 o Ácido Pantoténico
- Vitamina B6 o Piridoxina
- Vitamina B8 o Biotina
- Ácido fólico o Vitamina B9
- Vitamina B12 o Cianocobalamina
- Vitamina C o Ácido Ascórbico
- Antioxidantes

12. Otros componentes bioactivos

13. Digestión y absorción de nutrientes

- Proceso de digestión
- Proceso de absorción de nutrientes

14. Los alimentos como fuente de energía, nutrientes y otros bioactivos

- Los alimentos como fuente de energía y nutrientes
- Otros componentes bioactivos de los alimentos
- Factores que condicionan el valor nutritivo de los alimentos
- Clasificación de los alimentos
- Alimentos de origen vegetal
 - Cereales y derivados
 - Verduras, hortalizas y frutas
 - Legumbres
 - Aceites y grasas culinarias o visibles
 - Azúcares y dulces
- Alimentos de origen animal
 - Leche y derivados
 - Huevos

- Carnes y derivados
- Pescados y mariscos
- Bebidas
- Condimentos y especias
- Pérdidas de vitaminas al procesar los alimentos
- Fortificación o enriquecimiento de los alimentos
- Productos light o ligeros
- Etiquetado nutricional

15. Valoración del estado nutricional

- Encuestas dietéticas
- Diario dietético
- Recuerdo de 24 horas
- Historia dietética
- Modelos de cuestionarios

16. Dieta equilibrada

- Concepto actual de dieta prudente y nutrición óptima
- Características de la dieta equilibrada
- Beneficios de componentes no nutritivos
- Recomendaciones dietéticas
- Importancia del desayuno
- Hábitos alimentarios

17. Calidad nutricional de la dieta

18. Dieta Mediterránea. Modelo de dieta prudente y saludable

19. Dieta en España. Consumo de alimentos

- La dieta mediterránea en España
- Metodología del Estudio Nacional de Nutrición y Alimentación (ENNA)
- Consumo de alimentos en España
 - Cereales y derivados
 - Azúcares y dulces
 - Verduras y hortalizas
 - Legumbres
 - Frutas
 - Lácteos
 - Huevos
 - Carnes y derivados
 - Pescados
 - Aceites y grasas
 - Bebidas

20. Dieta en España. Ingesta de energía y nutrientes

- Ingesta de energía y nutrientes en España
 - Energía
 - Proteínas
 - Hidratos de carbono
 - Fibra dietética
 - Lípidos
 - Minerales y vitaminas
- Influencia de factores socioeconómicos

21. Diseño y programación de dietas

- Programación de dietas
- Dietas para grupos

22. Dietas de adelgazamiento

- Dietas de adelgazamiento
- Importancia de la actividad física
- ¿Cómo saber el peso adecuado y cuántos kg perder?
- Dietas hipocalóricas
- Recomendaciones
- Número y distribución de comidas
- Hidratos de carbono, proteínas y grasa de la dieta en las dietas de adelgazamiento
- Minerales y vitaminas
- Raciones recomendadas
- Algunos mitos
- ¿Cómo preparar una dieta hipocalórica?

23. Nutrición a lo largo de la vida

- Gestación
- Lactancia
- Infancia
- Adolescencia
- Edad adulta
- Postmenopausia
- Personas Mayores
- Deporte

24. Nutrición y enfermedad

- Colesterol alto
- Diabetes
- Anemia por deficiencia de hierro
- Hipertensión arterial
- Osteoporosis
- Obesidad/Dietas hipocalóricas

25. Bibliografía

Abreviaturas