

*CURSO NUTRICIÓN
Y
DIETOTERAPIA
ENERGÉTICA*





MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN Y LA DIETOTERAPIA ENERGÉTICA

TRABAJOS MÓDULO I

Una vez estudiados los temas del Módulo I, responder al trabajo planteado de forma espontánea, sin copiar contenidos de los temas, para poder evaluar, corregir y fomentar la mejora en la asimilación de contenidos.

Por favor, contestar en formato escritura legible en este mismo documento.

Importante respetar el margen explicativo propuesto en cada ejercicio (esto demostrará la capacidad de síntesis explicativa sobre los conceptos base asimilados).

Objetivos trabajos: Desarrollar la capacidad de síntesis y expresión sobre los conceptos genéricos asimilados en el Módulo I– Introducción a la Nutrición y Dietoterapia energética – para evaluar la capacidad de percepción sobre los conceptos expuestos.

Trabajo 1. Módulo I

- Explicar de forma resumida, con tus propias palabras y con una idea global, la diferencia entre alimentación, dieta, dieta equilibrada, nutrición, dietética y dietoterapia. Así mismo, indícanos qué tipo de dieta crees que se ajusta más a tu forma de pensamiento y/o creencias y porque. (máximo 1 hoja).

Trabajo 2. Módulo I

- Describe cuales son las ventajas y/o los inconvenientes de los siguientes grupos de alimentos en base a sus valores nutritivos (fibra, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales, etc.) y a su aplicación terapéutica global. (Máximo 1 hoja):
 - Carnes y pescados
 - Germinados y fermentados

Trabajo 3. Módulo I

- Enumera cuales son para ti los 2 grupos de alimentos más equilibrados y saludables y justifica brevemente.
- Enumera cuales son para ti los 2 grupos de alimentos menos equilibrados y saludables y justifica brevemente.
(Máximo 1 hoja).

Trabajo 4. Módulo I

- Que recomendaciones básicas realizarías para llevar a cabo una buena asimilación alimentaria (digestibilidad y energía). Los consejos que darías a un amigo a tener en cuenta para aumentar su capacidad energética. (Máximo 1 hoja).

Por favor, es necesario ceñirse a la extensión recomendada en los trabajos, como límite máximo, para comprender y evaluar la correcta asimilación de contenidos por parte del alumno. Excederse en la extensión implica lo mismo que contestar de manera errónea.