

índice

Prólogo de los Editores	4
Introducción	5
Objetivos	5
PARTE 1: Alimentos y nutrición	6
¿Qué es comer bien?	7
Composición química de los alimentos	7
Nutrición en el ciclo de vida	7
PARTE 2: Frutas y hortalizas	8
Hortalizas frescas	9
• <i>Legumbres</i>	
• <i>Tubérculos y raíces</i>	
• <i>Frutos</i>	
Nutrientes de hortalizas y frutas	9
• <i>Glúcidos y carbohidratos</i>	
<i>Monosacáridos</i>	
<i>Disacáridos</i>	
<i>Polisacáridos</i>	
• <i>Proteínas</i>	
• <i>Lípidos o grasas</i>	
• <i>Vitaminas, minerales y agua</i>	
<i>Vitaminas liposolubles</i>	
<i>Principales vitaminas hidrosolubles</i>	
<i>Sustancias antinutrientes que actúan sobre las vitaminas</i>	
• <i>Agua y minerales</i>	
<i>Sustancias antinutrientes que actúan sobre los minerales</i>	
PARTE 3: La alimentación en las distintas etapas de la vida	15
I - Alimentación en el niño escolar	16
II - Alimentación en el adolescente	17
III - Alimentación en el adulto	19
• <i>Alimentación de la embarazada</i>	
• <i>Alimentación del deportista</i>	
<i>Necesidades nutricionales en el ejercicio físico</i>	
• <i>Alimentación en el adulto mayor</i>	
IV - Número de raciones a consumir por día	28
PARTE 4: Higiene y conservación	29
PARTE 5: Anexo Gráfico	31
A) Pirámide de la salud	
B) Gráfica del contenido de nutrientes de hortalizas	
C) Gráfica de contenido de nutrientes de frutas	
Bibliografía	39