

# HÁBITOS ALIMENTICIOS

**Objetivos:** conocer la importancia de la adquisición y el mantenimiento de hábitos alimentarios.

Mediante la formación se fomenta el aprendizaje de la dieta mediterránea y permite conocer cuales son los efectos que produce la alimentación en nuestra salud.

## Temario

- ¿Que es la alimentación?
- ¿Que es la nutrición?
  - Digestión.
  - Absorción.
  - Metabolismo.
- Tipos de nutrientes y grupos de alimentos.
- Pirámide de alimentación. Las bases de la dieta mediterránea.

**Duración:** 2,5 horas.