

# 4 Nutrición y alimentación saludables



La población española en la actualidad está muy sensibilizada respecto a su salud y a la influencia que la seguridad alimentaria y la dieta equilibrada pueden tener sobre ella. La demanda de información sobre estos temas es evidente, aunque no siempre se materializa en comportamientos adecuados. Pese a ello, es muy positivo contar con un clima de opinión y el deseo de los ciudadanos de conocer los factores que contribuyen a prevenir la enfermedad y promover la salud.



Los términos **alimentación** y **nutrición** se utilizan con frecuencia como sinónimos, pero conviene recordar que la **alimentación** se refiere a todo el proceso que va desde la elección del alimento hasta el consumo, y la **nutrición** comienza a partir de la introducción del alimento en la boca y prosigue con las modificaciones que experimenta a partir de ese momento; es decir, la liberación y la asimilación que el organismo hace de los nutrientes que contiene. **La alimentación es voluntaria y educable; la nutrición no.**

Las políticas de alimentación y nutrición y los programas que de ellas se derivan, que son puestos en marcha por los organismos de salud pública, tienen como objetivo alcanzar una nutrición óptima para la población y responder a los nuevos retos que plantean las sociedades modernas. Para ello se realizan estudios de epidemiología nutricional y se seleccionan los indicadores específicos que les permiten evaluar las necesidades de la población, desde el punto de vista de su alimentación y su nutrición. Los datos obtenidos constituyen el punto de partida de los programas que se vayan a desarrollar.

Se trata de encontrar la solución a los problemas desde los entornos más próximos: la familia, la escuela y la comunidad, y desde los gestos habituales: “la comida de cada día”, procurando a través de sus recomendaciones que la elección correcta sea la más fácil, de tal forma que la población tenga los menores obstáculos posibles para mejorar su alimentación y, a través de ella, su salud.

## Necesidades nutricionales

Las necesidades en nutrientes para los distintos grupos de población en función de la edad y sus especiales necesidades fisiológicas vienen expresadas, con carácter orientativo, en las denominadas Tablas de Ingestas Recomendadas en Energía y Nutrientes para la población de referencia.

Su utilidad práctica es evidente porque nos ayudan a planificar dietas y establecer raciones tipo de alimentos para distintos grupos de población; a establecer guías alimentarias que son la base de los programas de educación nutricional; nos permiten evaluar la adecuación nutritiva de las dietas a individuos o grupos de población; son útiles para establecer la información nutricional del etiquetado de los alimentos y sirven de apoyo al diseño de las dietas terapéuticas en aplicaciones clínicas.



Las recomendaciones nutricionales se aseguran mejor cuando una población consume una gran variedad de alimentos ya que, de esta forma, la posibilidad de que los nutrientes necesarios estén presentes, es mayor.

Las necesidades nutricionales e ingestas recomendadas deben ser traducidas en raciones de los alimentos habituales de una población y sus frecuencias de consumo (*ver ilustración "Pirámide NAOS, estilo de vida saludable", al final de este capítulo*).

Las diferentes poblaciones tienen patrones de consumo alimentario distintos que reflejan sus hábitos y cultura alimentaria, pero las combinaciones de distintos alimentos pueden dar lugar a dietas igualmente equilibradas en nutrientes. El alimento es la fuente de los nutrientes para nuestro organismo.

### Aporte de energía y nutrientes

#### Energía:

Todos los alimentos, en función de su contenido en nutrientes, aportan calorías en mayor o menor grado. Los alimentos al consumirse liberan estas calorías –energía– que nos permiten crecer, trabajar, practicar un deporte, etc.

Los aportes de energía –calorías– deben cubrir los gastos del organismo:

- > **de mantenimiento**, necesarios para el funcionamiento del organismo.
- > **de crecimiento**, muy elevados durante el primer año de vida, bajan sensiblemente después para ir aumentando progresivamente hasta alcanzar la adolescencia. Se estabilizan en la edad adulta y tienen un incremento en el caso de las mujeres durante el embarazo y la lactancia. Las personas mayores tienen reducciones calóricas en función de su actividad física, pero necesitan una dieta de calidad por el deterioro en las funciones digestivas, lo que dificulta la utilización máxima de los nutrientes.
- > **ligados a la actividad física** que, en el periodo escolar, es elevada. Es necesario luchar contra la vida sedentaria para mantener un peso adecuado, pues no basta reducir el aporte calórico si la actividad es escasa.



#### Proteínas:

Las necesidades de proteínas se expresan en relación con el peso corporal correcto, el que corresponde a la estatura y desarrollo.

Son muy altas en los lactantes, disminuyen posteriormente y se elevan de nuevo en la pubertad. Las máximas necesidades en proteínas se producen entre los 10 y los 12 años, –en el caso de las chicas–, y entre los 14 y 17 años, en los chicos.



La ingesta de proteínas debe ser moderada en la edad adulta aunque aumenta en el embarazo y la lactancia.

> Alimentos ricos en proteínas de origen animal

- Leche y derivados.
- Carnes: pollo, cerdo, vacuno, cordero, conejo, etc.
- Carnes transformadas: salchichas, embutidos/charcutería.
- Huevos.
- Pescados grasos (azules): caballa, boquerón, bonito...; y magros (blancos): pescadilla, lenguado, merluza...; mariscos.



> Alimentos ricos en proteínas de origen vegetal

- Legumbres: garbanzos, alubias, lentejas.
- Frutos secos: nueces, almendras, avellanas.
- Cereales: trigo, arroz, maíz.
- Zanahoria, guisantes, pimiento, tomate.

*Cuando se consumen conjuntamente legumbres, arroz y verduras, las proteínas se complementan y son de gran calidad.*



**Hidratos de carbono:**

La presencia de hidratos de carbono en la dieta es esencial para cubrir las necesidades energéticas. Hay dos modalidades de hidratos de carbono: los com-

plejos, como los que se encuentran en los cereales; y los simples, como el azúcar. Una alimentación saludable debe contar con cantidades adecuadas de ambos, pero con un predominio de los complejos.

> Alimentos ricos en hidratos de carbono

- **Complejos:** arroz, pan, pastas, patatas, legumbres.
- **Simples:** azúcar, mermelada, miel, frutas, dulces en general.





### La fibra dietética

Es una sustancia que se encuentra en los alimentos de origen vegetal.

La fibra es necesaria en la alimentación porque cons-

tituye una forma de prevenir y combatir el estreñimiento, reduce el colesterol total y mejora el control glucémico de los diabéticos. Se calcula que la dieta debe contener, al menos, unos 25 gramos de fibra al día.

#### > Alimentos que aportan fibra

- Cereales integrales, legumbres, verduras, ensaladas, frutas y frutos secos.



### Grasas:

La cantidad de grasas consumida en los países del mundo occidental es superior a la aconsejada. Se recomienda disminuir el contenido de este nutriente en la dieta, muy especialmente las grasas de origen animal (saturadas). Por el contrario, se aconseja el

consumo de grasas de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva (monoinsaturadas).

El abuso de alimentos grasos y la fritura como procedimiento habitual en la cocina, aumentan el valor calórico de la dieta y contribuyen a la obesidad.

#### > Alimentos ricos en grasa vegetal

- Aceites (de oliva, girasol), frutos secos: nueces, almendras, avellanas y cacahuetes; aguacate.



### Vitaminas:

Las vitaminas son sustancias nutritivas esenciales para la vida, que se encuentran disueltas en los alimentos, en el agua o grasa de composición. El mejor medio para asegurar un aporte adecuado de todas las vitaminas es realizar una alimentación variada, con una elevada presencia de frutas y verduras.

La expresión “5 al día” sintetiza el número de raciones de frutas y verduras que hay que tomar diariamente.

Las vitaminas se deben “comprar en el mercado”, al adquirir alimentos que las contengan, y sólo se debe recurrir a la farmacia cuando el médico lo aconseje.

#### > Alimentos ricos en vitaminas

- **Vitaminas C y A:**
  - verduras: zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, coliflor, repollo.
  - frutas: naranja, kiwi, fresa, fresón, albaricoque, melocotón, pera, manzana, melón.



- **Vitaminas del complejo B:** carnes y pescados variados, huevos y productos lácteos. Merece una especial mención el folato o ácido fólico, que se encuentra en las verduras y frutas.

**Minerales:**

Los minerales son también esenciales para la vida. Algunos se requieren en cantidades superiores a 100 miligramos por día (calcio, fósforo, sodio y potasio) y otros se necesitan en cantidades menores (hierro, flúor, yodo, cobre, zinc, selenio, etc.). Vamos a referirnos a algunos de ellos:

**El calcio**

Las necesidades de calcio son elevadas en los periodos de crecimiento, y los productos lácteos contienen este nutriente en la cantidad más amplia y en la forma más asimilable.

El calcio es esencial para la formación del esqueleto y, finalizada la adolescencia, hay que mantener buenos niveles de este mineral en la dieta para reparar las pérdidas que se producen a medida que se alcanza la edad adulta. La osteoporosis –pérdida de calcio óseo en la madurez–, constituye un problema importante de salud pública. Se manifiesta especial-

mente en las mujeres, por lo que hay que conseguir un buen esqueleto de partida –formado en la infancia y adolescencia–, seguir una dieta rica en calcio y practicar el adecuado ejercicio físico.

Las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia tienen también elevadas necesidades de este mineral.



> Alimentos ricos en calcio

- Productos lácteos: leche, queso, yogur, batidos, postres lácteos en general.
- Pescado, en especial aquellas variedades que pueden consumirse con espinas (boquerones, sardinillas en conserva, etc.).



*El calcio contenido en alimentos de origen vegetal se absorbe peor.*

**El hierro**

Las necesidades de hierro son muy elevadas durante los periodos de crecimiento rápido, por lo que el aporte de este mineral es esencial en la edad escolar. En el caso de las niñas, a partir de la pubertad

las hemorragias menstruales constituyen una pérdida de hierro relativamente importante, por tanto la presencia de este mineral en su dieta debe ser mayor que en la de los chicos.

> Alimentos ricos en hierro

- Hígado, riñones, carne de vacuno en general, yema de huevo, moluscos (mejillón), legumbres, frutos secos, pasas, ciruelas secas, cereales de desayuno.



*Como en el caso del calcio, el hierro procedente de alimentos de origen animal se absorbe mejor.*



## El yodo

Las necesidades de yodo aumentan moderadamente en la pubertad, sobre todo en las chicas.

El consumo de sal yodada para condimentar las co-

midas es una práctica deseable, porque garantiza la presencia de este importante mineral en la dieta. Esto no significa que deba aumentarse el aporte de sal en los alimentos, pues su adición siempre tiene que ser moderada.

### > Alimentos ricos en yodo

- Pescados marinos.
- Sal yodada.



## El flúor

La caries dental constituye un problema importante de salud pública. La acción favorable del flúor está comprobada como protector de las agresiones de los ácidos orgánicos que producen los gérmenes cariogénicos de la placa dentaria.

Se puede utilizar sal fluorada si el pediatra lo aconseja.

La prevención de la caries debe realizarse durante la infancia y la adolescencia.



## Recomendaciones nutricionales

- 1 Cuanta mayor **variedad** de alimentos exista en la dieta, mayor garantía hay de que la alimentación es equilibrada y de que contiene todos los nutrientes necesarios.
- 2 Los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), las patatas y las legumbres deben constituir la base de la alimentación, de manera que los **hidratos de carbono** representen entre el 50% y el 60% de las calorías de la dieta.
- 3 Se recomienda que las **grasas no superen el 30%** de la ingesta calórica diaria, debiendo reducirse el consumo de grasas saturadas y ácidos grasos trans.
- 4 Las proteínas deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías totales, debiendo **combinar proteínas** de origen animal y vegetal.
- 5 Se debe incrementar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas hasta alcanzar, al menos, 400 g/día. Esto es, consumir, como mínimo, **5 raciones al día** de estos alimentos.
- 6 **Moderar** el consumo de productos ricos en **azúcares** simples, como golosinas, dulces y refrescos.
- 7 **Reducir** el consumo de **sal**, de toda procedencia, a menos de 5 g/día, y promover la utilización de sal yodada.
- 8 Beber entre uno y dos litros de agua al día.
- 9 No prescindir nunca de un **desayuno completo**, compuesto por lácteos, cereales (pan, galletas, cereales de desayuno...) y frutas, al que debería dedicarse entre 15 y 20 minutos de tiempo. De esta manera se evita o se reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana, y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio.
- 10 Involucrar a todos los miembros de la **familia** en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc.



### La distribución de los alimentos en las diferentes comidas del día

La población distribuye los alimentos que consume a lo largo del día de forma no siempre saludable, porque suele hacerlo en función de sus hábitos, tiempo, apetito, trabajo, organización familiar...

Muchas personas manifiestan no hacer más de dos comidas al día, otras picotean constantemente y no llevan a cabo ninguna comida formal, bien estructurada, sino integrada por alimentos que les gustan, fáciles de comer y de saciedad inmediata.

Las recomendaciones respecto a la distribución de alimentos a lo largo del día podríamos fijarlas entre 3 y 5 comidas. Se aboga por un desayuno consistente, una comida moderada y una cena más abundante, pero tomada a una hora más temprana. Otra posibilidad sería hacer ligeras tomas de alimentos (infusiones, zumos, frutas...) entre el desayuno y la comida y entre la comida y la cena.

En relación a la frecuencia con la que hay que tomar los diferentes grupos de alimentos cabe señalar que la "Pirámide NAOS", que se reproduce al final de este capítulo, marca frecuencias de consumo adecuadas a toda la población. La cantidad de las raciones es la que establece la diferencia en las edades y situaciones fisiológicas.



### La alimentación en la escuela

Los centros docentes con frecuencia ofertan el servicio de comedor escolar. Su existencia tiene una larga tradición en nuestro país (desde los comedores de gestión directa a las empresas de catering) y ha ido aumentando con las demandas sociales.

Siempre se partió de la necesidad de ofertar una comida que, al menos, cubriera de un 30% a un 35% de las necesidades totales de la dieta del escolar, y que pudiera responder a la realidad de la cultura española en la que la comida del mediodía es una de las más importantes. Por otra parte, paliaba las deficiencias de un desayuno inexistente o escaso.

La supervisión del plan de menús de los comedores escolares, realizada por el Consejo Escolar y la Dirección del centro, ha permitido que cada vez el control sea mayor. No obstante, todavía existen planes de menús que tienen evidentes deficiencias y desequilibrios en vitaminas y minerales. Los niños dejan en el plato verduras y guarniciones de ensaladas, prefieren los postres dulces a las frutas y comen con mayor facilidad unas hamburguesas con patatas fritas que un pescado.

La solución a este problema pasa por la estrecha colaboración de padres, profesores y empresas, que deben llevar a cabo acciones de educación nutricional. Estas acciones, junto a los conocimientos sobre alimentación y nutrición aprendidos en el aula, facilitarán el consumo de una dieta equilibrada en el comedor escolar.

Hay que aprender a comer bien y, aunque la familia tiene una responsabilidad ineludible en la formación de buenos hábitos, no cabe duda de que el comedor escolar puede contribuir eficazmente a mejorar la forma de comer de los alumnos.

### Tablas y guías sobre alimentos. La pirámide NAOS

Los esquemas del tipo de "pirámide", "rueda", "rombo"... de los alimentos, constituyen una expresión sencilla, de carácter general, acerca de las recomendaciones nutricionales dirigidas a la población en forma de alimentos y frecuencia de consumo.

Este tipo de guías tiene su origen en los programas de educación nutricional (la primera guía española fue la "Rueda de los siete grupos de alimentos") y trata de respetar la cultura alimentaria de la población a la que se dirigen. Se han ido adaptando, a lo largo del tiempo, a partir de los nuevos conceptos de nutrición y a las oportunas modificaciones pedagógicas que pudieran mejorar su comprensión y uso. No son, pues, inamovibles.



En la actualidad se ha hecho el esfuerzo de personalizarlas para grupos concretos: escolares, embarazadas y madres en periodo de lactancia, ancianos, vegetarianos, deportistas, etc., basándose en sus circunstancias específicas.

Uno de los elementos más llamativos de las nuevas guías es la importancia que se le da al **agua** como alimento y al **ejercicio físico** como parte esencial de

los estilos de vida saludables, en el mismo plano que la dieta equilibrada.

La Estrategia NAOS ha elaborado la guía más reciente, que toma la forma de una nave/pirámide (ver *ilustración abajo*). En ella se observa una base de agua como elemento esencial, y la presencia importante de diferentes formas de actividad física y ejercicio. ■





## 1. ESTUDIO DE TU PROPIA ALIMENTACIÓN

**PRIMER PASO: identifica tus necesidades nutricionales a partir de tus características personales**

a) *Ficha de características personales:*

### FICHA DE CARACTERÍSTICAS PERSONALES

Nombre: .....

Edad en años y meses: .....

Estatura: .....

Peso: .....

Índice de masa corporal (IMC): .....

Tipo de vida respecto al ejercicio físico: .....



*Para calcular el IMC e interpretar su significado:*

**IMC = peso (en kg) / estatura<sup>2</sup> (en m)**

- IMC menor de 18,5: bajo peso
- IMC entre 18,5 y 24,9: peso adecuado
- IMC entre 25,0 y 29,9: sobrepeso
- IMC mayor de 30: obesidad en diverso grado

*Tipos de vida respecto ejercicio físico:*

- *Activa:* practicas deporte, entrenas, etc.
- *Media:* caminas, haces tareas de casa, etc.
- *Sedentaria:* tu ocio se desarrolla casi siempre sentado, vas en coche al centro escolar, etc.

b) *Determinación de necesidades nutricionales:*

- **Agua:** al menos 2 l al día (todas las personas).
- **Proteínas:** calcula 1 g por kg de peso al día.
- **Necesidades de energía:** calcúlalas de forma aproximada del siguiente modo:
  - *Chicas:* partiendo de una base de 2.100 Kcal, si llevas vida activa suma 300 Kcal más.
  - *Chicos:* partiendo de una base de 2.500 Kcal, si llevas vida activa suma 300 Kcal más.
- **Vitaminas y minerales:** aunque en cantidades muy pequeñas, todas son necesarias. Cita las principales, sin especificar cantidades.

**SEGUNDO PASO: recoge datos de tu forma real de alimentarte**

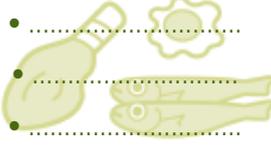
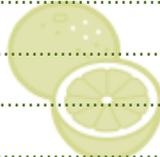
a) *Anotación de lo consumido y de la actividad física en día laborable y día festivo*

Haz un recuento de las “raciones” de cada alimento que tomas cada día.

- Considera como una “ración” la cantidad de un alimento que se toma de una vez (*por ejemplo:* vaso de leche = ración de leche; pan de un bocadillo = ración de pan).
- Si un plato contiene dos alimentos en cantidad importante, anotar como si fuesen dos raciones (*por ejemplo:* un bocadillo = ración de pan + ración de embutido).
- Simplifica los platos complejos (*por ejemplo:* paella = arroz + carne).

**b) Clasificación de los alimentos consumidos**

Sitúa cada alimento consumido en los siguientes grupos:

<p><b>Agua</b></p> <p>• ..... • ..... • ..... • .....</p> 	<p><b>Lácteos</b></p> <p>• ..... • ..... • ..... • .....</p> 	<p><b>Carnes, pescados, huevos</b></p> <p>• ..... • ..... • .....</p> 	<p><b>Cereales</b> (pan, pasta, arroz...)</p> <p>• ..... • ..... • .....</p> 
<p><b>Legumbres</b></p> <p>• ..... • ..... • ..... • .....</p> 	<p><b>Verduras</b></p> <p>• ..... • ..... • ..... • .....</p> 	<p><b>Frutas</b></p> <p>• ..... • ..... • ..... • .....</p> 	<p><b>Otros alimentos</b> (dulces, refrescos, etc.)</p> <p>• ..... • ..... • ..... • .....</p> 

**TERCER PASO: ¿se ajusta tu dieta a lo recomendado?**

**a) Comparación entre la dieta ideal y la dieta real**

Raciones recomendadas	Raciones día 1º	Raciones día 2º
Féculas (6-10 raciones)		
Lácteos (2-3 raciones)		
Carne, pescado, huevos (2-3 raciones)		
Frutas (2-4 raciones)		
Verduras (3-5 raciones)		

**b) Cambios que es necesario introducir en la dieta**

A la vista de los datos recogidos, haz una crítica de tu alimentación. Evita contestar vagamente y sé concreto sobre lo que deberías mejorar en aspectos como los siguientes:

- Variedad o monotonía
- Consumo de vegetales
- Consumo de alimentos de origen animal
- Consumo de grasas de origen animal
- Desayuno





**CUARTO PASO: para finalizar, CUADRO RESUMEN de tu alimentación**

**ESTUDIO DE MI ALIMENTACIÓN**

**DATOS PERSONALES**

Nombre: .....  
 Edad: .....  
 Estatura: .....  
 Peso: .....  
 IMC: .....  
 Estilo de vida: .....

**NECESIDADES ALIMENTARIAS**

Agua: .....  
 Proteínas: .....  
 Energía necesaria: .....  
 Vitaminas: .....  
 Minerales: .....

**ALIMENTOS CONSUMIDOS**

día 1°

día 2°

Desayuno	.....	.....
Mañana	.....	.....
Comida	.....	.....
Tarde	.....	.....
Cena	.....	.....

**CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS CONSUMIDOS**

.....  
 .....  
 .....



**DIETA REAL Y DIETA IDEAL**

**Raciones recomendadas**

**Raciones día 1°**

**Raciones día 2°**

Féculas (6-10 raciones)	.....	.....
Lácteos (2-3 raciones)	.....	.....
Carne, pescado, huevos (2-3 raciones)	.....	.....
Frutas (2-4 raciones)	.....	.....
Verduras (3-5 raciones)	.....	.....

**CRÍTICA Y PROPUESTAS DE MEJORA**

.....  
 .....  
 .....

actividad

## 2. DESAYUNO SALUDABLE CON LOS COMPAÑEROS DE CLASE

Entre toda la clase vamos a hacer un desayuno que cumpla con las condiciones de una dieta sana, además de ser variado y agradable. Para ello formaremos grupos de tres compañeros, y nos distribuiremos las responsabilidades: alimentos que hay que aportar o comprar, otros materiales como vasos, platos y servilletas, cómo organizaremos el aula y las tareas de limpieza al acabar... Completad el siguiente texto para preparar la "carta del menú de desayuno saludable":

### Carta-Menú del Desayuno

**Leche con cacao:** nos proporcionará ..... para la parte del día en que estamos más activos, además de calcio y proteínas.

**Pan con aceite de oliva, tomate y jamón magro:** el pan y el aceite nos aportarán ....., el aceite de oliva ayuda a disminuir los niveles de ..... en la sangre, el jamón tendrá poca grasa, pues la grasa de origen ..... contiene colesterol.

**Zumo de naranja:** contiene ..... y además nos aportará fibra vegetal.

**Frutas (manzana, kiwi, mandarina):** nos aportan ..... para regular la función intestinal y vitaminas.

NUESTRO DESAYUNO NO TENDRÁ:

**Bollería** que pueda contener colesterol y mucho .....

**Aperitivos fritos** con abundante grasa animal y muy .....

**Zumos envasados** sin ..... y muy azucarados.

**Fiambres** y embutidos con demasiada .....

**Productos elaborados** y envasados que podamos sustituir por otros más simples.



tema 4 > actividades

actividad

## 3. HÁBITOS ALIMENTARIOS EN DIFERENTES PAÍSES Y CULTURAS

Los compañeros de clase tenemos distintas procedencias nacionales, regionales y étnicas. Vamos a estudiar las diferencias y semejanzas entre las diferentes culturas en relación con la comida. En grupo o individualmente, según instrucciones del profesor, vamos a exponer al resto de la clase la forma de alimentación de nuestra zona de procedencia. Tendremos que tocar los siguientes aspectos:

- Alimentos consumidos con más frecuencia.
- Forma en que se consumen: número de comidas y hora a las que se realizan, participación de la familia en la preparación, etc.
- Algún rasgo cultural relacionado con el consumo de alimentos: comidas típicas de fiestas familiares o en celebraciones religiosas, etc.
- La "receta" de plato más típico.
- Valoración sobre la dieta de la zona: completa, saludable, etc.

actividad

## 4. LAS DIETAS ESPECIALES

Algunas personas siguen una forma de alimentación distinta a la general, restringiendo el consumo de ciertos alimentos. Esto puede deberse a un problema de salud, a una circunstancia fisiológica o etapa especial de la vida, o a una opción personal. Infórmate sobre las peculiaridades de la alimentación de las siguientes personas:

- |  |  |
|--|--|
| <p>a) <b>Dieta de personas celíacas</b><br/>¿Qué sustancia es el origen de su problema y qué alimentos la contienen?</p> <p>b) <b>Dieta de personas diabéticas</b><br/>¿Cuál es la causa de su enfermedad y qué no deben tomar?</p> <p>c) <b>Dieta vegetariana estricta</b><br/>¿La consideras una dieta saludable y completa?</p> | <p>d) <b>Dieta ovo-lacto-vegetariana</b><br/>¿Aporta todos los nutrientes necesarios?</p> <p>e) <b>Dieta de una mujer embarazada</b><br/>¿Qué opinas de la frase "debes comer para dos"?</p> <p>f) <b>Dieta del adolescente</b><br/>¿Qué nutrientes no deben faltar en su dieta?</p> |
|--|--|

