

NUTRICIÓN+DIETAS+PELA\$

INTRODUCCIÓN: Explicación de las diferentes formas de alimentación según origen geográfico y culturas. ¿Modas o Salud?

BLOQUE I: Las dietas se basan en números.

Resumen de conceptos básicos: Kcal, UCP, proteínas, hidratos de carbono y lípidos.

Dietas: De los puntos, Del índice glicémico, Atkins, Dukan.

Patologías que derivan de mala nutrición: diabetes, colesterol, insuficiencia renal y hepática, ardor de estómago, anemias.

BLOQUE II: complementos nutricionales efectivos y dopaje. Análisis de complementos para mejorar el rendimiento psíquico, el rendimiento físico y combinación con fármacos ante deficiencias nutricionales y patologías.

BLOQUE III: el precio de la calidad de vida. Análisis de valores nutricionales de alimentos actuales del mercado. Análisis y comparación de diferentes complementos nutricionales de mercado, y farmacias. Análisis y comparación de efectividad de dietas del s XXI y dietas con seguimiento médico.

AGRADECIMIENTOS Y BIBLIOGRAFÍA

Aspectos a desarrollar relacionados con las matemáticas:

Calculo del índice glicémico

Cálculo de azúcar en sangre.

Cálculo de colesterol en sangre.

Cálculo de creatinina.

Cálculo de transaminasas.

Comparación de efectividad de complementos nutricionales y dietas según estadísticas.

Economía de mercado de complementos dietéticos, según estadísticas. Proyección de futuro a nivel mundial.