

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	1
CAP. I.- LO QUE DEBEMOS SABER DE LOS ALIMENTOS	
Clasificación de los alimentos según su origen	2-3
Proteínas	3
Proteína animal	3
Proteína vegetal	4-5
Hidratos de carbono	5-6
Las Grasas	6-7
Vitaminas	7
Vitamina A	7-8
Vitamina B	8-9
Vitamina C	9-10
Vitamina D	10
Vitamina K	11
Los Minerales	11-12
Calcio y fósforo	12-13
Hierro	13-14
Yodo	14
Flúor	15
El agua	15-16
Clasificación de los alimentos según su función nutricional	
Alimentos energéticos	16
Las Grasas	16-17
Los carbohidratos	17
Alimentos constructores	18

Las proteínas	18
Alimentos protectores	18-20
Cantidades recomendadas de alimentos	20-22
Importancia de las kilocalorías	23-24
Comida rápida	25-26
CAP.II.- CONSEJOS CLAVES PARA ESTAR SALUDABLES	
Higiene y conservación de los alimentos	26-27
Preparación de los alimentos	27-29
Secretos a la hora de comer	29-30
Actividad física	30-31
Recomendaciones	32-33
CAPÍTULO III.- GUÍA DE DIETAS	
Dietas nutritivas y variadas	34-39
Elaboración de recetas nutritivas, económicas y fáciles de preparar	
Sopas	40-45
Fuertes	46-55
Ensaladas	56-61
Planificación del menú diario	62-66
Bibliografía	67