

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	11
TEMA 1. HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN	13
1.1. La edad antigua	13
1.2. La edad media, medievo o medioevo.....	35
1.3. La edad moderna	38
1.4. La época actual.....	40
TEMA 2. DIETA MEDITERRÁNEA	43
2.1. La triada o triología mediterránea	45
2.1.1. Aceite de oliva, oro líquido	45
2.1.2. Trigo, elemento básico de miles de generaciones	66
2.1.3. Vino, bebida que acompaña al ser humano desde hace varios milenios	83
TEMA 3. CUALIDADES NUTRICIONALES DE OTROS ALIMENTOS ESENCIALES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA	109
3.1. Frutas, verduras y hortalizas.....	109
3.1.1. Frutas	109
3.1.2. Verduras y hortalizas.....	114
3.2. Frutos secos y semillas	118
3.3. Legumbres, tubérculos y cereales diferentes al trigo	120
3.3.1 legumbres	120
3.3.2. Tubérculos	121
3.3.3 cereales diferentes al trigo.....	122
3.4. Productos lácteos.....	126
3.4.1. Leche	126
3.4.2. Quesos	128
3.4.4. Helados.....	130
3.4.5. Nata	130
3.4.6. Mantequilla.....	131
3.5. Carnes, pescados y huevos	131
3.5.1. Carnes y derivados	131
3.5.2. Pescados y mariscos	133
3.5.3. Huevos.....	136

3.6. Grasas vegetales diferentes al aceite de oliva	137
3.7. Hierbas provenzales	142
TEMA 4. PIRÁMIDE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA SE ACTUALIZA PARA ADAPTARSE AL ACTUAL ESTILO DE VIDA	143
4.1. Planificación de un menú diario	147
4.1.1. Ejemplo anual de menú según las bases de la dieta mediterránea	151
TEMA 5. NUTRIENTES QUE APORTA LA DIETA MEDITERRÁNEA.....	163
5.1. Hidratos de carbono	163
5.2. Fibra dietética	165
5.3. Fotoquímicos: antioxidantes y esteroides vegetales.....	167
5.4. Proteínas de buena calidad	170
5.5. Ácidos grasos cardiosaludables.....	171
5.6. Microelementos: vitaminas y minerales.....	173
TEMA 6. NECESIDADES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA Y SIGNOS DE CARENCIA.....	183
TEMA 7. INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE ALGUNOS ALIMENTOS QUE FORMAN PARTE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA	191
BIBLIOGRAFÍA.....	231