36

Actividad física, alimentación equilibrada y dietas por etapa vital

> *«Promoción de la actividad física y alimentación equilibrada: clasificación de los alimentos, frecuencia de consumo, elaboración de dietas relacionadas con la edad y momento vital.» (Anexo de las bases)*

Edición de noviembre de 2026

Material de elaboración propia a partir de las fuentes oficiales que se citan al final del tema. No es un temario oficial ni sustituye a la normativa publicada.

Índice

Presentación

1. Promover la salud con el plato y con el movimiento
    1.1. Qué significa promocionar
    1.2. Alimentación equilibrada y alimentación sostenible
    1.3. Actividad física, ejercicio y sedentarismo
    1.4. Los nutrientes que justifican los grupos
2. Clasificación de los alimentos
    2.1. Por qué se agrupan los alimentos
    2.2. Los grupos de alimentos y su referencia de consumo
    2.3. Los avisos que no caben en la tabla
    2.4. Del alimento fresco al ultraprocesado
3. Frecuencia de consumo
    3.1. Qué es una ración
    3.2. El método de la mano
    3.3. Las frecuencias recomendadas
    3.4. La pirámide y el plato saludable
    3.5. Sal, azúcares, edulcorantes y alcohol
4. Actividad física: cuánto, cómo y a qué edad
    4.1. Para qué sirve moverse
    4.2. Cómo se mide la intensidad
    4.3. Recomendaciones por grupo de edad
    4.4. Reducir el sedentarismo
    4.5. La cuestión de los pasos diarios
5. Elaboración de dietas por edad y momento vital
    5.1. Los criterios para construir una dieta
    5.2. Etapa preconcepcional y embarazo
    5.3. Lactancia
    5.4. Primera infancia
    5.5. Etapa preescolar (2-6 años) y etapa escolar (6-12 años)
    5.6. Adolescencia
    5.7. Personas adultas
    5.8. Personas mayores
    5.9. Dietas vegetarianas y veganas
6. Canarias: situación y programas
    6.1. Los datos
    6.2. Los programas

7. Del documento a la consulta

No confundas

Ideas clave

Autoevaluación

Soluciones

Fuentes