



1. Orientación alimentaria profesional

La fotografía representa un espacio de orientación sobre hábitos saludables, selección de ingredientes y organización de comidas. Se relaciona con la planificación de menús equilibrados y la educación alimentaria abordadas durante el curso.

Crédito fotográfico: Universidad de Memphis



2. Alimentación y actividad física

Una alimentación variada debe acompañar las necesidades energéticas de cada persona. La imagen vincula la elección de vegetales frescos con el ejercicio, la hidratación y la recuperación, contenidos propios de la nutrición deportiva.

Crédito fotográfico: Eden Premium



3. Plato equilibrado y variedad nutricional

El plato combina proteínas, vegetales, frutas y alimentos ricos en energía. Permite observar cómo la diversidad de colores y grupos alimentarios favorece el aporte de macronutrientes, vitaminas, minerales y fibra.

Crédito fotográfico: ProjectManhattan / Wikimedia Commons



4. Alimentos protectores y fuentes de nutrientes

Frutas, verduras, pescado y cereales ilustran diferentes funciones nutricionales: energética, plástica y reguladora. La selección consciente de alimentos ayuda a construir preparaciones completas y adaptadas a distintas etapas de la vida.

Crédito fotográfico: National Cancer Institute / Wikimedia Commons



5. Fermentados y transformación de los alimentos

El kimchi es un ejemplo de alimento fermentado elaborado mediante la acción controlada de microorganismos. Su estudio permite comprender técnicas de conservación, cambios de sabor y textura, e higiene durante la preparación.

Crédito fotográfico: Jess Lander / Wikimedia Commons



6. Desayuno completo y distribución diaria

Un desayuno variado puede integrar cereales, frutas, proteínas y líquidos. La fotografía permite analizar porciones, combinaciones y formas de organizar la primera comida del día según las necesidades personales.

Crédito fotográfico: Wikimedia Commons - CC0



7. Cereales integrales y preparaciones matutinas

Los cereales integrales aportan carbohidratos complejos y fibra. Combinados con vegetales y bebidas, pueden formar parte de desayunos o meriendas planificados con criterios de equilibrio, saciedad y digestibilidad.

Crédito fotográfico: Bhavyaa Singh / Wikimedia Commons



8. Colaciones nutritivas y alimentos naturales

Frutas, frutos secos, cereales y preparaciones lácteas o vegetales pueden utilizarse para crear colaciones equilibradas. La imagen destaca el valor de combinar textura, sabor y densidad nutricional.

Crédito fotográfico: Sambazon / Wikimedia Commons - CC0



9. Diversidad de frutas y verduras

La variedad cromática de frutas y hortalizas refleja la presencia de diferentes vitaminas, minerales y compuestos bioactivos. Incorporarlas de forma cotidiana favorece una alimentación más completa y atractiva.

Crédito fotográfico: Formulate Health / Wikimedia Commons



10. Planificación de comidas saludables

La organización previa de ingredientes y preparaciones facilita sostener hábitos alimentarios. Esta fotografía representa el diseño de comidas prácticas, el control de porciones y la selección de alimentos frescos para la vida diaria.

Crédito fotográfico: Pixel.la / Wikimedia Commons - CC0