



FORMAMUNDO

Mira el mundo de otra forma



**ESPECIALISTA EN DIETETICA
VEGETARIANA SALUDABLE**

Horas de formación: 200h

Materiales Incluidos:

- 1 Manual teórico: "Dietética Vegetariana Saludable"
- 1 Cuaderno de ejercicios: "Dietética Vegetariana Saludable"

Resumen salidas profesionales: Este curso en Dietética Vegetariana Saludable le ofrece una formación especializada en la materia. Las dietas vegetarianas no sólo implican comer verduras, pues, hay muchos alimentos de origen vegetal que pueden incluirse en la alimentación, y que son necesarios para poder cubrir nuestras necesidades nutricionales, lo que hace imprescindible el surgimiento y afianzamiento de profesionales de la nutrición y la alimentación altamente cualificados que posean todos los conocimientos relacionados con la dietética vegetariana.

Objetivos del curso:

- Conocer las bases biológicas de la nutrición.
- Indicar la composición y el valor energético de cada alimento.
- Adquirir todos los conocimientos relacionados con los tipos de dietas que existen, y en concreto, con la dieta vegetariana.
- Relacionar la nutrición y la alimentación vegetariana desde un punto de vista saludable, con cada una de las etapas de la vida.

Salidas profesionales: Desarrolla su actividad profesional tanto por cuenta propia como integrado en empresas, públicas o privadas, dedicadas a la sanidad, dietética y nutrición.

Para que te prepara este Curso: El curso en Dietética Vegetariana Saludable prepara al alumno para intervenir adecuadamente, desde la actualización de los conocimientos, evaluando y resolviendo problemas dietéticos y nutritivos en distintas personas contribuyendo así a su salud. Además, contribuye especialmente a la sensibilización del alumnado sobre la importancia de mantener una buena alimentación vegetariana para que esta sea saludable.

A quién va dirigido este Curso: El curso en Dietética Vegetariana Saludable se dirige a Especialistas en Dietética Vegetariana Saludable que quieran ampliar o actualizar conocimientos en todo lo relativo a la dieta vegetariana o para aquellos profesionales que tengan relación con la nutrición y la dietética. Además, este curso está dirigido a todas aquellas personas no profesionales que, por diferentes motivos, se puedan ver interesadas por la Dietética vegetariana.

TEMA 1. BASES BIOLÓGICAS DE LA NUTRICIÓN

1. Conceptos básicos
2. Fisiología y anatomía del aparato digestivo: Boca. Faringe. Esófago. Estómago. Intestino delgado. Intestino grueso. Páncreas. Hígado. Vesícula biliar
3. El proceso de digestión: Hiperpermeabilidad

TEMA 2. LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Hidratos de carbono o glúcidos: Monosacáridos. Disacáridos. Polisacáridos
2. Lípidos: Funciones
3. Proteínas: Aminoácidos
4. Vitaminas
5. Minerales: Micronutrientes mayoritarios. Micronutrientes minoritarios
6. Agua

TEMA 3. TABLAS DE COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Tablas de composición de alimentos: Información de las tablas de composición de alimentos. Utilidad de las tablas de composición de los alimentos
2. Ejemplos de tablas de composición de los alimentos

TEMA 4. EL VALOR ENERGÉTICO DE LOS ALIMENTOS

1. Introducción al valor energético de los alimentos
2. Las necesidades energéticas del ser humano adulto: Metabolismo basal. La actividad física. Acción dinámica específica (ADE)
3. Las necesidades energéticas totales según la FAO: Correcciones

TEMA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Necesidades nutricionales durante el embarazo: Energía. Proteínas. Lípidos. Vitaminas. Minerales.
2. Necesidades nutricionales durante la lactancia: El vegetarianismo en mujeres. embarazadas y lactantes
3. Necesidades nutricionales en el lactante: Los bebés vegetarianos.
4. Necesidades nutricionales en la infancia: Niños de 1 a 3 años. Niños de 4 a 6 años. Niños de 7 a 12 años. El vegetarianismo en niños.
5. Necesidades nutricionales en la adolescencia: El vegetarianismo en adolescentes.
6. Necesidades nutricionales en el envejecimiento: Las personas mayores vegetarianas

TEMA 6. PATOLOGÍAS VINCULADAS A UNA MALA ALIMENTACIÓN

1. Introducción a las patologías
2. Obesidad: Recomendaciones de la OMS para la prevención de la obesidad
3. Diabetes Mellitus tipo II: Recomendaciones específicas de la OMS para la enfermedad
4. Enfermedades cardiovasculares: Recomendaciones de la OMS para la prevención de enfermedades cardiovasculares
5. Neoplasias: Neoplasia de mama. Neoplasia de endometrio. Neoplasia de hígado. Recomendaciones de la OMS para la prevención del cáncer.
6. Osteoporosis: Recomendaciones de la OMS para la prevención de la osteoporosis.

TEMA 7. LAS DIETAS

1. Introducción a las dietas
2. La pirámide alimentaria
3. Dieta equilibrada: Características de la dieta equilibrada
4. La dieta mediterránea: Decálogo de la dieta mediterránea. ¿Qué características tiene la dieta mediterránea? ¿Qué alimentos constituyen la dieta mediterránea?
5. Las dietas milagro: Clasificación de las dietas milagro. Efectos secundarios causados por la reducción energética drástica.
6. Mitos en nutrición y dietética

TEMA 8. LA DIETA VEGETARIANA

1. Introducción al vegetarianismo
2. Pirámide alimentaria vegetariana
3. Ventajas y desventajas de la dieta vegetariana
4. Consejos de alimentación sana para los vegetarianos
5. Ejemplos de menús vegetarianos: Menú vegetariano I. Menú vegetariano II.

TEMA 9. ALIMENTOS PROPIOS DE LA DIETA VEGETARIANA

1. Legumbres: Composición química de las legumbres. Valor nutritivo de las leguminosas. Componentes con actividad funcional de la soja
2. Cereales y derivados: Trigo. Otros cereales. Composición y valor nutritivo. Derivados de los cereales.
3. Verduras y hortalizas: Clasificación de verduras y hortalizas. Composición de verduras y hortalizas. Valor nutritivo de verduras y hortalizas
4. Frutas y frutos secos: Clasificación. Frutas carnosas. Frutos secos
5. Grasas vegetales: Aceite de oliva. Grasas y aceites de frutos y semillas oleaginosas.
6. Huevo: Estructura del huevo. Composición del huevo. Valor nutritivo del huevo.
7. Leche y derivados lácteos: Valor nutritivo de la leche. Derivados lácteos.
8. Setas y algas
9. Alimentos fundamentales de las dietas vegetarianas

TEMA 10. DIETA VEGETARIANA Y SALUD

1. El vegetarianismo y la salud
2. Consideraciones nutricionales para vegetarianos
3. Beneficios de la dieta vegetariana para la salud
4. Los profesionales en dietética vegetariana