

## ESPECIALISTA EN DIETÉTICA VEGETARIANA SALUDABLE (ONLINE)



**350,00 € - 425,00 €**

Una dieta vegetariana es un plan de comidas compuesta por plantas, como verduras, frutas, granos integrales, legumbres, semillas, nueces, etc. A través de este curso el alumnado podrá adquirir las competencias profesionales necesarias sobre dietética vegetariana profundizando en conceptos sobre nutrición, composición de los alimentos, necesidades nutricionales, dietas y en especial sobre una dieta vegetariana saludable.n

**Categorías:** [Cursos online](#), [Dietética y Nutrición](#), [Sanidad dietética y nutrición](#) |

### INFORMACIÓN

<b>Duración</b>	200 h
<b>Modalidad</b>	Online
<b>Docencia</b>	TUTOR PERSONAL

<b>Prácticas</b>	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS
<b>Método de pago</b>	FINANCIACIÓN SIN INTERESES
<b>Centro de empleo</b>	AGENCIA DE COLOCACIÓN
<b>Formación acreditada</b>	CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE
<b>Precio</b>	Particular, Empresa

## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES BIOLÓGICAS DE LA NUTRICIÓN

1. Conceptos básicos
2. Fisiología y anatomía del aparato digestivo
3. - Boca
4. - Faringe
5. - Esófago
6. - Estómago
7. - Intestino delgado
8. - Intestino grueso
9. - Páncreas
10. - Hígado
11. - Vesícula biliar
12. El proceso de digestión
13. - Hiperpermeabilidad

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Hidratos de carbono o glúcidos
2. - Monosacáridos
3. - Disacáridos
4. - Polisacáridos
5. Lípidos
6. - Funciones
7. Proteínas

8. - Aminoácidos
9. Vitaminas
10. Minerales
11. - Micronutrientes mayoritarios
12. - Micronutrientes minoritarios
13. Agua

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. TABLAS DE COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS**

1. Tablas de composición de alimentos
2. - Información de las tablas de composición de alimentos
3. - Utilidad de las tablas de composición de los alimentos
4. Ejemplos de tablas de composición de los alimentos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL VALOR ENERGÉTICO DE LOS ALIMENTOS**

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

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA**

1. Necesidades nutricionales durante el embarazo
2. - Energía
3. - Proteínas
4. - Lípidos
5. - Vitaminas
6. - Minerales
7. Necesidades nutricionales durante la lactancia
8. - El vegetarianismo en mujeres embarazadas y lactantes
9. Necesidades nutricionales en el lactante
10. - Los bebés vegetarianos
11. 4. Necesidades nutricionales en la infancia

12. - Niños de 1 a 3 años
13. - Niños de 4 a 6 años
14. - Niños de 7 a 12 años
15. - El vegetarianismo en niños
16. Necesidades nutricionales en la adolescencia
17. - El vegetarianismo en adolescentes
18. Necesidades nutricionales en el envejecimiento
19. - Las personas mayores vegetarianas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. PATOLOGÍAS VINCULADAS A UNA MALA ALIMENTACIÓN**

1. Introducción a las patologías
2. Obesidad
3. - Recomendaciones de la OMS para la prevención de la obesidad
4. Diabetes Mellitus tipo II
5. - Recomendaciones específicas de la OMS para la enfermedad
6. Enfermedades cardiovasculares
7. - Recomendaciones de la OMS para la prevención de enfermedades cardiovasculares
8. Neoplasias
9. - Neoplasia de mama
10. - Neoplasia de endometrio
11. - Neoplasia de hígado
12. - Recomendaciones de la OMS para la prevención del cáncer
13. Osteoporosis
14. - Recomendaciones de la OMS para la prevención de la osteoporosis

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. LAS DIETAS**

1. Introducción a las dietas
2. La pirámide alimentaria
3. Dieta equilibrada
4. - Características de la dieta equilibrada
5. La dieta mediterránea
6. - Decálogo de la dieta mediterránea
7. - ¿Qué características tiene la dieta mediterránea?
8. - ¿Qué alimentos constituyen la dieta mediterránea?
9. Las dietas milagro
10. - Clasificación de las dietas milagro

11. - Efectos secundarios causados por la reducción energética drástica
12. Mitos en nutrición y dietética

## **UNIDAD DIDÁCTICA 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
6. - Menú vegetariano I
7. - Menú vegetariano II

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. ALIMENTOS PROPIOS DE LA DIETA VEGETARIANA**

1. Legumbres
2. - Composición química de las legumbres
3. - Valor nutritivo de las leguminosas
4. - Componentes con actividad funcional de la soja
5. Cereales y derivados
6. - Trigo
7. - Otros cereales. Composición y valor nutritivo
8. - Derivados de los cereales
9. Verduras y hortalizas
10. - Clasificación de verduras y hortalizas
11. - Composición de verduras y hortalizas
12. - Valor nutritivo de verduras y hortalizas
13. Frutas y frutos secos
14. - Clasificación
15. - Frutas carnosas
16. - Frutos secos
17. Grasas vegetales
18. - Aceite de oliva
19. - Grasas y aceites de frutos y semillas oleaginosas
20. Huevo
21. - Estructura del huevo
22. - Composición del huevo
23. - Valor nutritivo del huevo

24. Leche y derivados lácteos
25. - Valor nutritivo de la leche
26. - Derivados lácteos
27. Setas y algas
28. Alimentos fundamentales de las dietas vegetarianas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 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

