

## NUTRICIÓN VEGANA



**350,00 € - 450,00 €**

Una buena nutrición es aquella en la que se lleva una alimentación equilibrada que proporciona el equilibrio energético y de nutrientes que necesita una persona diariamente en función de sus características individuales. Así, con el presente curso se pretende aportar los conocimientos necesarios para seguir una nutrición vegana adecuada.

**Categorías:** [Cursos online](#), [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

## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN VEGANA

1. Conceptos relacionados con la alimentación, salud y nutrición
2. Conceptos relacionados con la salud y nutrición

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. 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 3. EL VEGANISMO

1. Introducción al veganismo
2. Diferencias entre vegetarianos y veganos
3. Pirámide de la alimentación vegana

4. Las proteínas en la dieta vegana
5. - Principales fuentes de proteína vegetal
6. - Los aminoácidos esenciales en la dieta vegana
7. Vitaminas y minerales en la dieta vegana
8. - Fuentes de vitaminas en la dieta vegana
9. - Fuentes de minerales en la dieta vegana

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS VEGANOS**

1. Hidratos de carbono o glúcidos
2. - Monosacáridos
3. - Disacáridos
4. - Polisacáridos
5. - Funciones de los hidratos de carbono
6. Lípidos
7. - Funciones
8. Proteínas
9. - Aminoácidos
10. - Funciones de las proteínas
11. Vitaminas
12. Minerales
13. - Micronutrientes mayoritarios
14. - Micronutrientes minoritarios
15. Agua

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES**

1. Transformaciones energéticas celulares
2. Unidades de medida de la energía
3. - Caloría y kilocaloría
4. - Julio y kilojulio
5. Necesidades energéticas del adulto sano
6. - Metabolismo basal
7. - Actividad física
8. - Efecto térmico de los alimentos
9. - Necesidades energéticas totales
10. Valor calórico de los alimentos

## 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

