



POSTGRADO

POSTGRADO EXPERTO EN ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

MED003

Escuela asociada a:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE EMPRESAS DE FORMACIÓN



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA PARA LA CALIDAD



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ESCUELAS DE NEGOCIOS

DESTINATARIOS

Este curso está dirigido a empresarios, directivos, emprendedores, trabajadores y a cualquier persona que pretenda adquirir los conocimientos técnicos y la titulación necesaria para ejercer como EXPERTO EN ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

MODALIDAD

Puedes elegir entre:

- **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.
- **ONLINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

DURACIÓN

La duración del curso es de 300 horas.

IMPORTE

IMPORTE ORIGINAL: ~~1520€~~

IMPORTE ACTUAL: 380€

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "POSTGRADO EXPERTO EN ALIMENTACIÓN VEGETARIANA", de ESNECA BUSINESS SCHOOL, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, AEC y AEEN, máximas instituciones españolas en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 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

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
 - Metabolismo basal
 - La actividad física
 - Acción dinámica específica (ADE)
3. Las necesidades energéticas totales según la FAO
 - Correcciones

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 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

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
 - Menú vegetariano I
 - Menú vegetariano II

UNIDAD DIDÁCTICA 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

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