

POSTGRADO

POSTGRADO EXPERTO EN ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

esneca
BUSINESS SCHOOL

MED003

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



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.

A través de los contenidos didácticos disponibles, el alumnado podrá revisar las bases biológicas de la nutrición y composición de los alimentos, además de conocer las necesidades nutricionales en las diversas etapas de la vida incluidas las patologías que pueden derivar de una mala alimentación, entre otros. Además, tendrá acceso a ejercicios de autoevaluación con los que podrá valorar si está interiorizando adecuadamente el temario.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
300H



MODALIDAD
A DISTANCIA / ONLINE
*Ambas modalidades incluyen
módulos con clases en directo



CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORIAS
PERSONALIZADAS



IDIOMA
CASTELLANO



DURACIÓN
HASTA UN AÑO
*Prorrogable



IMPORTE

VALOR ORIGINAL: 1520€
VALOR 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 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.

REDES SOCIALES

 www.facebook.com/esnecaschool

 linkedin.com/school/esneca-business-school

 [@esneca.business.school](https://www.instagram.com/esneca.business.school)

 www.esneca.com

 www.twitter.com/ESNECA

 www.esneca.com/blog

CONTENIDO FORMATIVO

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