



## Dietética vegetariana saludable

**Sku:** CURUSJONL0011

**Horas:** 45

**Formato:** HTML

### OBJETIVOS

- Dar a conocer una alimentación sana y natural aplicando conceptos de ecología y responsabilidad, ampliar información y disfrutar de una cocina vegetariana, así como descubrir los diferentes tipos de alimentación, ventajas y errores en la práctica del vegetarianismo.
- Incrementar el conocimiento sobre productos naturales, ecológicos y biológicos; los diferentes grupos de alimentos vegetales, los diferentes nutrientes y sus propiedades (nutrición ortomolecular): vitaminas, minerales, ácidos aminos, fitonutrientes, los ácidos grasos esenciales.
- Elaboración de dietas sencillas vegetarianas.

### CONTENIDOS

#### Tema I: Nutrientes para la vida

- Introducción.
- ¿Qué son las proteínas y dónde las podemos encontrar?
- Hidratos de carbono, ¿son todos iguales?
- La fibra dietética, más que un regulador intestinal.
- Las grasas pueden ser buenas y malas.
- Los minerales, esenciales para las reacciones bioquímicas de nuestro organismo.
- La importancia de los electrolitos y del agua.
  - Electrolitos.
  - El agua.
- Las vitaminas, necesarias en pequeñas cantidades e imprescindibles para conservar el buen estado de salud.

- ¿Qué signos presenta la deficiencia de vitaminas?
- Cuando son necesarios los suplementos de vitaminas y de minerales.
- ¿Qué son los fitoquímicos y dónde los podemos encontrar?
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema II: El vegetarianismo**

- Introducción.
- Dieta vegetariana y salud.
  - ¿Qué carencias nutricionales se asocian a una dieta vegana mal planificada?
    - Déficit de proteínas de buena calidad.
    - Déficit de vitamina B12 o cobalamina.
    - Déficit de vitamina D.
    - Déficit de calcio.
    - Déficit de hierro.
    - Déficit de cinc.
    - Déficit de triptófano.
    - Déficit de ácidos grasos omega 3.
  - Dieta vegetariana y enfermedades crónicas.
    - Enfermedades cardiovasculares.
    - Hipertensión arterial.
    - Obesidad.
    - Diabetes.
    - Cáncer.
    - Osteoporosis.
    - Estreñimiento.
    - Enfermedad diverticular.
    - Cálculos biliares.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema III: Planificación de una alimentación vegana equilibrada**

- Introducción.
- Pirámide de alimentación vegana.
  - Características nutricionales de los alimentos.
    - Cereales.
    - Verduras y hortalizas.
    - Frutas.
    - Legumbres.
    - Frutos secos.
    - Grasas.
    - Tubérculos.
    - Lácteos y huevos.
    - Alimentos especiales.
  - Valor nutricional de los alimentos que se excluyen de la dieta vegetariana.

- Alimentos biológicos.
  - Los alimentos funcionales, ¿son útiles para los vegetarianos?
- Consejos dietéticos para mejorar la calidad nutricional de las dietas vegetarianas.
  - Consumir alimentos fermentados.
  - Consumir alimentos germinados.
  - Sustituir el azúcar blanco o refinado por el integral o utilizar miel.
  - Sustituir el aceite de oliva refinado por el virgen.
  - Utilizar como ingrediente en las diferentes recetas las algas.
  - La soja es un alimento muypreciado en la alimentación del vegetariano por su valioso valor nutricional.
  - Hay varias bebidas vegetales que se pueden alternar con la leche de soja.
  - Consejos para mantener al máximo las vitaminas en la alimentación diaria.
- Cómo debe ser la despensa ideal para menús saludables vegetarianos.
- El etiquetado de los alimentos vegetarianos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Tema IV: La alimentación de los lactantes y niños vegetarianos**

- Introducción.
- El destete paso a paso del lactante vegetariano.
- La dieta del niño vegetariano.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Tema V: Dieta vegetariana en mujeres embarazadas y que amamantan**

- Introducción.
- La mujer embarazada.
- La mujer lactante.
  - ¿Qué raciones de alimentos se recomiendan para el embarazo y la lactancia de la mujer
- ovolactovegetariana?
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Tema VI: La dieta del deportista vegetariano de alta competición**

- Introducción.
- Los batidos hiperproteicos hechos en casa, una alternativa muy sana.
- ¿Cómo mejorar las propiedades de los batidos?
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Tema VII.: Aceite de Palma**

- Introducción.
- ¿Qué productos contienen aceite de palma?

- Resumen.
- Autoevaluación.