



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.