



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Especialista en Dieta Vegana

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

Cada vez hay más personas que siguen una dieta vegana, por lo que es importante tener en cuenta que para que este tipo de alimentación sea saludable se deben respetar una serie de reglas. Así, con el presente curso se pretende aportar los conocimientos necesarios para la elaboración de dietas veganas de manera saludable.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA

1. Definición del concepto dieta y sus generalidades
2. - Dieta equilibrada
3. - La dieta mediterránea
4. Perfil calórico y recomendaciones dietéticas
5. - Hidratos de carbono o glúcidos
6. - Grasas o lípidos
7. - Proteínas
8. - Vitaminas y minerales
9. - Otras recomendaciones
10. Elaboración de una dieta
11. Mitos en nutrición y dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ALIMENTOS PERMITIDOS EN LA DIETA VEGANA I

1. Legumbres
2. - Composición química
3. - Valor nutritivo de las leguminosas
4. - Actividad funcional de la soja
5. Cereales
6. - Trigo
7. - Otros cereales
8. - Derivados de los cereales
9. Frutos secos
10. - Composición de los frutos secos
11. - Valor nutritivo de los frutos secos
12. - Frutos secos más comunes
13. Semillas
14. - Semillas más comunes

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTOS PERMITIDOS EN LA DIETA VEGANA II

1. Hongos y setas
2. - Especies cultivadas
3. - Especies más apreciadas gastronómicamente
4. Frutas
5. - Clasificación
6. - Frutas carnosas
7. - Frutas según la temporada
8. Verduras y hortalizas
9. - Clasificación de verduras y hortalizas
10. - Composición de verduras y hortalizas
11. - Valor nutritivo de verduras y hortalizas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ALIMENTOS NATURALES ALTERNATIVOS

1. Derivados de la soja
2. - El tofu
3. - El tempeh
4. - La soja texturizada
5. El seitán
6. Las algas
7. - Algas pardas (marrones)
8. - Algas verdes
9. - Algas rojas
10. Los germinados
11. Cereales alternativos
12. El huevo y el azúcar en la dieta vegana
13. - Sustitución del huevo
14. - Sustitución del azúcar en repostería
15. - Sustitución de productos lácteos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA EN LA DIETA VEGANA

1. Introducción y características del agua
2. - Estructura del agua
3. - Propiedades del agua
4. El agua en el cuerpo humano
5. - Contenido y distribución del agua corporal
6. - Balance hídrico
7. Recomendaciones sobre el consumo de agua
8. - Agua, hidratación y salud: “La Declaración de Zaragoza”
9. - Otras consideraciones relacionadas con el consumo de agua
10. Trastornos relacionados con el consumo de agua
11. - Deshidratación
12. - Hiperhidratación
13. - Potomanía
14. Contenido de agua en los alimentos



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es