



INESEM

BUSINESS SCHOOL

***Postgrado en Dietética Vegetariana Saludable +
Titulación Universitaria***

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

Postgrado en Dietética Vegetariana Saludable + Titulación Universitaria

duración total: 485 horas

horas teleformación: 180 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

Este curso en Dietética Vegetariana Saludable le ofrece una formación especializada en la materia. Las dietas vegetarianas no sólo implican comer verduras, pues, hay muchos alimentos de origen vegetal que pueden incluirse en la alimentación, y que son necesarios para poder cubrir nuestras necesidades nutricionales, lo que hace imprescindible el surgimiento y afianzamiento de profesionales de la nutrición y la alimentación altamente cualificados que posean todos los conocimientos relacionados con la dietética vegetariana.



a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

objetivos

- Clasificar los alimentos y nutrientes de forma adecuada.
- Describir el proceso de la digestión.
- Estimar las necesidades nutricionales individuales.
- Determinar el concepto de coaching y sus utilidades.
- Prevenir los posibles riesgos relacionados con el proceso de coaching.
- Planificar un proceso de coaching.
- Conocer los valores nutricionales de los diferentes alimentos, ya sean de origen animal como vegetal.
- Aprender la correcta manipulación de los alimentos.
- Conocer el tratamiento culinario de los alimentos.
- Aprender la conservación de los alimentos y las tecnologías emergentes en este ámbito.
- Conocer las ingestas recomendadas y el etiquetado de los alimentos.
- Conocer las bases biológicas de la nutrición.
- Indicar la composición y el valor energético de cada alimento.
- Adquirir todos los conocimientos relacionados con los tipos de dietas que existen, y en concreto, con la dieta vegetariana.
- Relacionar la nutrición y la alimentación vegetariana desde un punto de vista saludable, con cada una de las etapas de la vida.

para qué te prepara

El curso en Dietética Vegetariana Saludable prepara al alumno para intervenir adecuadamente, desde la actualización de los conocimientos, evaluando y resolviendo problemas dietéticos y nutritivos en distintas personas contribuyendo así a su salud. Además contribuye especialmente a la sensibilización del alumnado sobre la importancia de mantener una buena alimentación vegetariana para que esta sea saludable.

salidas laborales

Centros especializados de nutrición. Consultas Dietéticas, Franquicias de Nutrición, Equipos de elaboración de dietas en Hospitales, Guarderías y Comedores escolares.

Desarrolla su actividad profesional tanto por cuenta propia como integrado en empresas, públicas o privadas, dedicadas a la sanidad, dietética y nutrición.

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello



NOMBRE DEL ALUMNO/A

forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

materiales didácticos

- Manual teórico 'Coach Nutricional'
- Manual teórico 'Dietética Vegetariana Saludable'
- Manual teórico 'Estudio de los Alimentos'



profesorado y servicio de tutorías

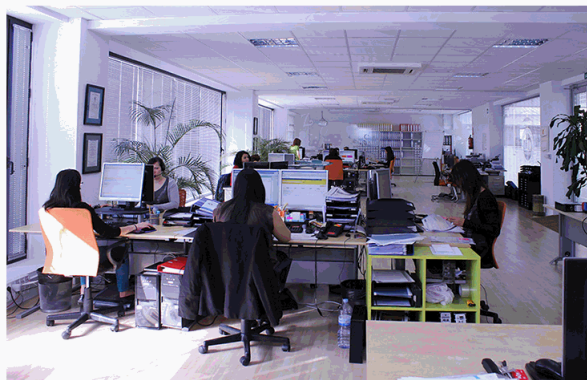
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

programa formativo

PARTE 1. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

1. Valor nutritivo de los alimentos
2. Clasificación de los alimentos
3. Alimentos de origen animal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

1. Alimentos de origen vegetal
2. Otros alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Introducción
2. Higiene de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

1. Operaciones a temperatura ambiente
2. Operaciones de cocción

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Conservación de los alimentos
2. Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
3. Métodos físicos
4. Métodos químicos
5. Tecnologías emergentes
6. Consejos en la adquisición de alimentos
7. Consumo responsable
8. Los hábitos alimenticios: origen y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS

1. Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales
2. Ingestas recomendadas
3. Etiquetado de los alimentos

PARTE 2. DIETÉTICA VEGETARIANA SALUDABLE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES BIOLÓGICAS DE LA NUTRICIÓN

1. Conceptos básicos
2. Fisiología y anatomía del aparato digestivo
 - 1.- Boca
 - 2.- Faringe
 - 3.- Esófago
 - 4.- Estómago
 - 5.- Intestino delgado
 - 6.- Intestino grueso
 - 7.- Páncreas
 - 8.- Hígado
 - 9.- Vesícula biliar
3. El proceso de digestión
 - 1.- Hiperpermeabilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Hidratos de carbono o glúcidos
 - 1.- Monosacáridos
 - 2.- Disacáridos
 - 3.- Polisacáridos

- 2.Lípidos
 - 1.- Funciones
- 3.Proteínas
 - 1.- Aminoácidos
- 4.Vitaminas
- 5.Minerales
 - 1.- Micronutrientes mayoritarios
 - 2.- Micronutrientes minoritarios
- 6.Agua

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TABLAS DE COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

- 1.Tablas de composición de alimentos
 - 1.- Información de las tablas de composición de alimentos
 - 2.- 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
 - 1.- Metabolismo basal
 - 2.- La actividad física
 - 3.- Acción dinámica específica (ADE)
- 3.Las necesidades energéticas totales según la FAO
 - 1.- Correcciones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

- 1.Necesidades nutricionales durante el embarazo
 - 1.- Energía
 - 2.- Proteínas
 - 3.- Lípidos
 - 4.- Vitaminas
 - 5.- Minerales
- 2.Necesidades nutricionales durante la lactancia
 - 1.- El vegetarianismo en mujeres embarazadas y lactantes
- 3.Necesidades nutricionales en el lactante
 - 1.- Los bebés vegetarianos
- 4.4. Necesidades nutricionales en la infancia
 - 1.- Niños de 1 a 3 años
 - 2.- Niños de 4 a 6 años
 - 3.- Niños de 7 a 12 años
 - 4.- El vegetarianismo en niños
- 5.Necesidades nutricionales en la adolescencia
 - 1.- El vegetarianismo en adolescentes
- 6.Necesidades nutricionales en el envejecimiento
 - 1.- Las personas mayores vegetarianas

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PATOLOGÍAS VINCULADAS A UNA MALA ALIMENTACIÓN

- 1.Introducción a las patologías
- 2.Obesidad
 - 1.- Recomendaciones de la OMS para la prevención de la obesidad
- 3.Diabetes Mellitus tipo II
 - 1.- Recomendaciones específicas de la OMS para la enfermedad
- 4.Enfermedades cardiovasculares
 - 1.- Recomendaciones de la OMS para la prevención de enfermedades cardiovasculares
- 5.Neoplasias
 - 1.- Neoplasia de mama

- 2.- Neoplasia de endometrio
- 3.- Neoplasia de hígado
- 4.- Recomendaciones de la OMS para la prevención del cáncer
- 6.Osteoporosis
 - 1.- 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
 - 1.- Características de la dieta equilibrada
- 4.La dieta mediterránea
 - 1.- Decálogo de la dieta mediterránea
 - 2.- ¿Qué características tiene la dieta mediterránea?
 - 3.- ¿Qué alimentos constituyen la dieta mediterránea?
- 5.Las dietas milagro
 - 1.- Clasificación de las dietas milagro
 - 2.- 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
 - 1.- Menú vegetariano I
 - 2.- Menú vegetariano II

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ALIMENTOS PROPIOS DE LA DIETA VEGETARIANA

- 1.Legumbres
 - 1.- Composición química de las legumbres
 - 2.- Valor nutritivo de las leguminosas
 - 3.- Componentes con actividad funcional de la soja
- 2.Cereales y derivados
 - 1.- Trigo
 - 2.- Otros cereales. Composición y valor nutritivo
 - 3.- Derivados de los cereales
- 3.Verduras y hortalizas
 - 1.- Clasificación de verduras y hortalizas
 - 2.- Composición de verduras y hortalizas
 - 3.- Valor nutritivo de verduras y hortalizas
- 4.Frutas y frutos secos
 - 1.- Clasificación
 - 2.- Frutas carnosas
 - 3.- Frutos secos
- 5.Grasas vegetales
 - 1.- Aceite de oliva
 - 2.- Grasas y aceites de frutos y semillas oleaginosas
- 6.Huevo
 - 1.- Estructura del huevo
 - 2.- Composición del huevo
 - 3.- Valor nutritivo del huevo
- 7.Lече y derivados lácteos
 - 1.- Valor nutritivo de la leche

2.- 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

PARTE 3. COACH NUTRICIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL PROCESO DE INSTAURACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

1.Origen e importancia de los hábitos alimenticios

2.Nuevas tendencias en los hábitos alimentarios

3.Reforzar hábitos adecuados y eliminar hábitos inadecuados

4.Introducción al Coaching nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FORMULACIÓN DE OBJETIVOS Y ESTABLECIMIENTO DEL PLAN DE ACCIÓN

1.Definición y Formulación de objetivos en Coaching nutricional

2.El proceso de Coaching

3.Elaboración del plan de acción

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MOTIVACIÓN, RESPONSABILIDAD Y ADHERENCIA

1.Introducción: motivos claves para el éxito

2.Establecimiento de metas

3.Motivación

4.Responsabilidad y compromiso

5.Adherencia

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FACTORES LIMITANTES: RESISTENCIA AL CAMBIO, MIEDOS, CREENCIAS ERRÓNEAS Y OTROS OBSTÁCULOS

1.Creencias y creencias limitadoras

2.La resistencia al cambio

3.Evitar la resistencia

4.Etapas y procesos del cambio conductual

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FASES EN EL PROCESO DE COACHING

1.Primer fase: establecer la relación de coaching

2.Segunda fase: planificación de la acción

3.Tercera fase: ciclo de coaching

4.Cuarta Fase: evaluación y seguimiento

5.Una sesión inicial de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1.Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición

2.Conceptos asociados

3.Clasificación de los alimentos

4.Clasificación de los nutrientes

5.Necesidades de nutrientes: Pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EDUCACIÓN NUTRICIONAL

1.La importancia de la educación nutricional

2.Modificación de la conducta alimentaria

3.Herramientas y talleres educativos nutricionales

4.Compra saludable

5.Divulgación nutricional de calidad

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PSICONUTRICIÓN

1.Importancia tratamiento interdisciplinar

- 2. Inteligencia emocional
- 3. Alimentación emocional y relación con la comida
- 4. ¿Por qué fracasan las dietas?

UNIDAD DIDÁCTICA 9. APLICACIONES PRÁCTICAS

- 1. Importancia del coach nutricional en diversas áreas
- 2. Creatividad en la consulta