



## Curso Online de Nutrición Vegana

### DIRIGIDO A

---

- Cualquier vegetariano, vegano o crudivegano, o que esté interesado en iniciarse en el veganismo.
- Profesionales sanitarios, como por ejemplo dietista-nutricionistas, que deseen ampliar sus conocimientos sobre las dietas veganas y sus influencias sobre la salud.
- Familiares de veganos (por ejemplo, padres y cónyuges) o personas que cocinan una dieta vegana para su familia.
- Cualquier persona interesada en la alimentación vegana y que desee ampliar sus conocimientos.

### OBJETIVOS

---

El programa desarrolla conceptos y actividades relacionadas con la nutrición vegana, además de un análisis en profundidad de los nutrientes más conflictivos en este tipo de dietas (proteínas, grasa omega 3, vitamina B12 y D, Calcio y Zinc), un repaso a las implicaciones de estas dietas sobre la salud, la importancia en distintas etapas o situaciones de la vida (infancia, embarazo, deportistas, ...) y las nociones necesarias sobre el etiquetado para veganos, así como recetas y elaboraciones veganas para aplicar los conocimientos adquiridos.

El objetivo de este curso es facilitar la información y conocimientos suficientes para ser capaces de planificar un menú vegano saludable, equilibrado y completo, evitando cualquier tipo de deficiencia nutricional, y ofreciendo técnicas culinarias y productos ricos que permitan disfrutar de la comida.

### PROGRAMA FORMATIVO

---

El programa desarrolla conceptos y actividades relacionadas con la nutrición vegana, además de un análisis en profundidad de los nutrientes más conflictivos en este tipo de dietas (proteínas, grasa omega 3, vitamina B12 y D, Calcio y Zinc), un repaso a las implicaciones de estas dietas sobre la salud, la importancia en distintas etapas o situaciones de la vida (infancia, embarazo, deportistas, ...) y las nociones necesarias sobre el etiquetado para veganos.

- Lección 1: Bases de la nutrición. La composición de los alimentos.
- Lección 2: Introducción al Veganismo. Variantes de las dietas vegetarianas.
- Lección 3: Dieta Vegana saludable. Cómo elaborar un menú vegano equilibrado.
- Lección 4: Nutrientes críticos. Proteínas y Omega 3.
- Lección 5: Nutrientes críticos. Vitamina B12, calcio y vitamina D.
- Lección 6: Nutrientes críticos. Hierro y Zinc.
- Lección 7: Etiquetado para Veganos.
- Lección 8: Implicaciones para la salud y en las distintas etapas de la vida.

## MODALIDAD ONLINE TUTORIZADO

---

Modalidad online a través de nuestra Aula Virtual, la plataforma Moodle de Nutrición y Cocina. El alumno dispondrá de un profesor en todo el desarrollo del curso, que resolverá sus dudas a través de los diferentes recursos presentes en el mismo (email, chat, blog, mensajería instantánea). Duración del curso: **25 horas**

## PRECIO DEL CURSO

---

- Precio del curso: **200€** (IVA incluido)
- Precio del curso pronto pago: **180€** (IVA incluido)
- Socios de la Unión Vegetariana Española: **180€** (IVA incluido)
- Asociados o colegiados en asociaciones y colegios profesionales de dietistas-nutricionistas: **180€** (IVA incluido)
- Códigos de descuento de locales veganos: **180€** (IVA incluido)
- Socios de Asociaciones o Códigos de descuento + Pronto pago: **160€** (IVA incluido)

**Plazo de inscripción:** hasta el 20 de abril. Plazo de inscripción con pronto pago hasta el 10 de abril

Preinscripción (<http://nutricionycocina.es/talleres-y-cursos-de-cocina-y-nutricion/>)

\* Posibilidad de que el curso sea **bonificado para empresas** por la FUNDAE, modificándose el precio del curso.

## CONTACTO

---

[formacion@nutricionycocina.com](mailto:formacion@nutricionycocina.com) - TLF: 911 136 053 / 656 257 326

C/ Juan Álvarez Mendizábal 89, 1º IZQ INT 28008, Madrid.

**NUTRICIÓN Y** *cocina*