



clínica  
DE NUTRICIÓN Y SALUD  
Dr. Cormillot

RED LEARNING  
Formamos para *crecer*



Programa curso e-learning:

# Desafíos actuales para la alimentación vegana y vegetariana

170 horas  
2020



## Introducción

---

Alimentarse, es incorporar energía y nutrientes al organismo, siendo una necesidad que poseen todas y todos los seres vivos. La alimentación vegana y vegetariana, es aquella alimentación en la cual persona se alimenta de productos de no origen animal, como la carne o productos que la contengan, sustentándose más bien en alimentos naturales y vivos nutricionalmente. En la actualidad, ambos modelos de alimentación saludable no están estandarizados, debido a que se nutren de diferentes corrientes. Por lo mismo, las personas tienen la libertad de elegir qué tipo de Dieta es más conveniente para su organismo, considerando sus diferentes motivaciones fisiológicas, ético-filosóficas o económicas.

Con el interés de ser un aporte a la sociedad para la correcta práctica de una dieta vegana o vegetariana se diseña este curso. En el cual se examinarán los diferentes alimentos que componen ambas dietas, sus propiedades nutricionales, ingredientes, agregados, así como la biodisponibilidad de los variados nutrientes críticos necesarios para el organismo.

El presente curso buscar integrar saberes útiles para comprender y valorar el modelo de alimentación vegana y vegetariana, a fin de construir planes de alimentación, de acuerdo a las propiedades nutricionales de los alimentos y a los actuales desafíos que enfrentan ambos tipos de dieta de alimentación saludable.

## Destinatarios

---

Este curso está dirigido a profesionales de área de la salud, la nutrición y dietética, así como a todas aquellas personas que deseen información útil para comenzar a practicar una dieta saludable en base a modelos no tradicionales de alimentación que consideran alimentos de origen no animal.

## Objetivo General

---

Valorar el modelo de alimentación vegana y vegetariana, a fin de construir planes de alimentación, de acuerdo a las propiedades nutricionales de los alimentos y a los actuales desafíos que enfrentan ambos tipos de dieta de alimentación saludable.

Curso de Desafíos actuales para la alimentación vegana y vegetariana

## Descripción de Módulos

### Módulo 1: **Veganismo y vegetarianismo ¿Qué son?**

#### Objetivo Específico

Reconocer los principios y tipos de veganismo y vegetarianismo existente, buscando comprender las particularidades relacionadas a la elección de los modelos de alimentación vegana y vegetariana.

#### Contenidos

- Vegetarianismo y veganismo: ¿Qué es?
- Los principios de una alimentación saludable.
- Los macronutrientes y micronutrientes.
- Tiempos y leyes de Nutrición.
- Los nutrientes críticos: Vitamina B12
- Calcio
- Yodo
- Zinc
- Conclusiones

30 horas 

## Descripción de Módulos

### Módulo 2: **Alimentos de Consumo Frecuente**

#### Objetivo Específico

Identificar los alimentos de consumo frecuente para veganos y vegetarianos, a fin de realizar planes alimentarios acorde a las necesidades nutricionales de la población vegana y vegetariana.

#### Contenidos

- Alimentación vegana y medio ambiente.
- Alimentos de consumo frecuente.
- Otros alimentos de consumo frecuente
- Aditivos de origen animal y conservantes aptos.
- Modelos de planes alimentarios.
- Planificación de un Menú semanal
- Transición de comer carne a vegetariano
- Conclusiones

**30 horas** 

## Descripción de Módulos

### Módulo 3: **Los Nutrientes Críticos**

#### Objetivo Específico

Emplear los diversos Nutrientes Críticos que componen las dietas vegana y vegetariana, a fin de manipular los requerimientos mínimos de la ingesta diaria de personas veganas y vegetarianas.

#### Contenidos

- Los nutrientes críticos: Hierro, Calcio, Vitamina D, Zinc, Vitamina B12,
- Los nutrientes críticos: Proteínas, ácidos grasos Omega 3, Yodo.
- Tablas de composición química de alimentos veganos y vegetarianos.
- Pirámides y platos
- Conclusiones

**30 horas** 

Curso de Desafíos actuales para la alimentación vegana y vegetariana

## Descripción de Módulos

Módulo 4:

### Alimentación Vegana en cada Etapa Biológica

#### Objetivo Específico

---

Analizar las particularidades de la alimentación vegana y vegetariana en cada una de las etapas de la vida, buscando discernir los mitos y verdades asociadas a ambos modelos de nutrición

#### Contenidos

---

- Organismos oficiales que avalan la Nutrición vegana y vegetariana.
- Mitos y verdades en este campo
- Nutrición vegetariana y vegana en distintas etapas biológicas.
- Nutrición vegetariana y vegana en situaciones particulares.
- Requerimientos de ingesta diaria (IDR).
- Conclusiones

30 horas



## Descripción de Módulos

### Módulo 5:

## Planes de Modelo de Alimentación Vegana

### Objetivo Específico

---

Construir planes de modelos de alimentación vegana y vegetariana, de acuerdo a las propiedades nutricionales de los alimentos que componen ambos tipos de Dieta de alimentación saludable.

### Contenidos

---

- Distintos modelos de alimentación vegana.
- Alimentación viva.
- Alimentación crudivegana.
- Alimentación holística.
- Alimentación ayurveda.
- Alimentación macrobiótica.
- Modelos de planes de alimentación.
- Conclusiones.

30 horas 

Curso de Desafíos actuales para la alimentación vegana y vegetariana

## Descripción de Módulos

### Módulo Final: **Estudio de casos**

#### Objetivo Específico

Evaluar los conocimientos teórico prácticos entregados, mediante evaluaciones y el estudio de casos clínicos orientados a abordar los desafíos actuales de la alimentación vegana y vegetariana.

#### Contenidos

- Test Final
- Trabajo Teórico-Práctico

**20 horas** 



