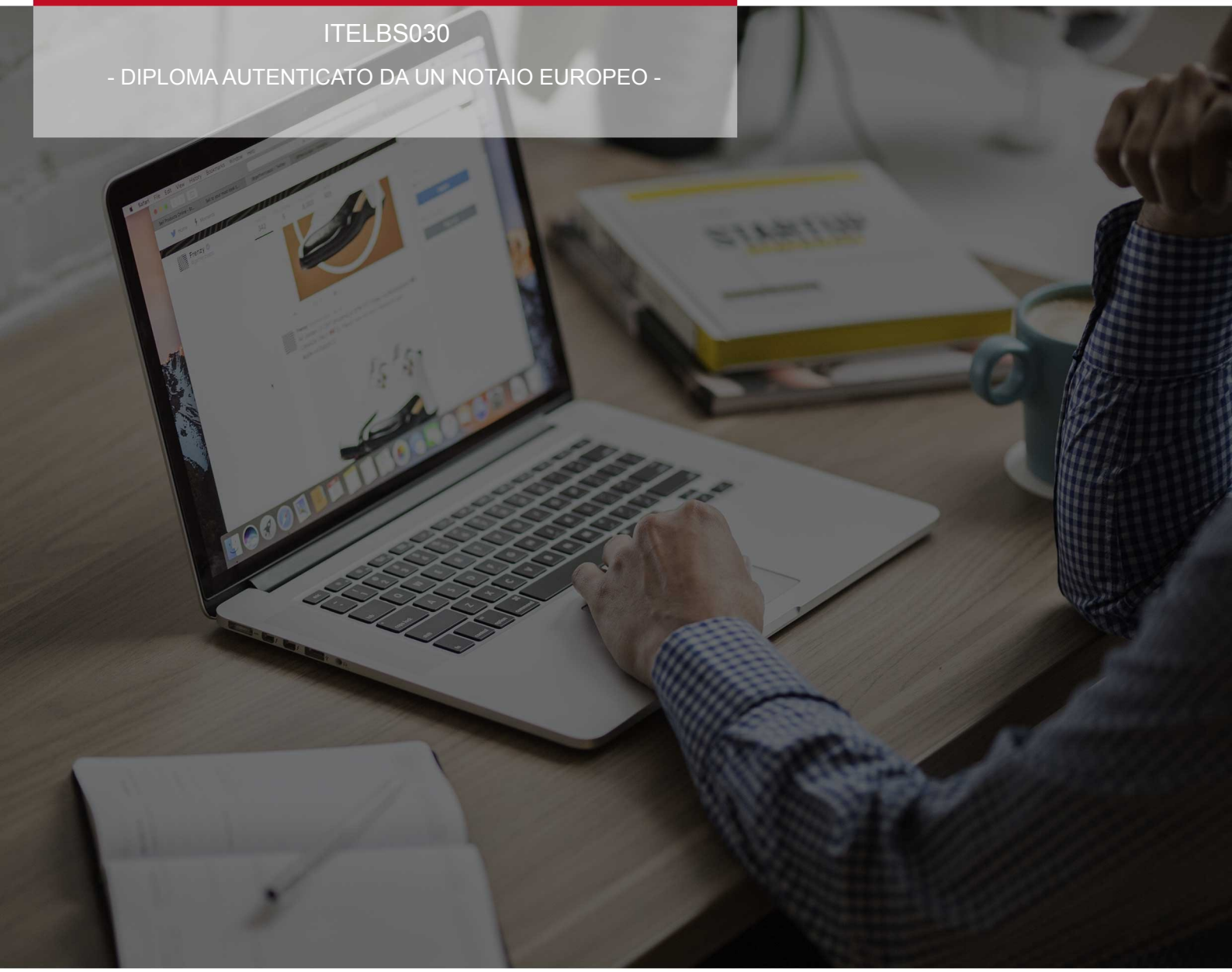
CORSO

CORSO DI NUTRIZIONE VEGETARIANA

ITELBS030

- DIPLOMA AUTENTICATO DA UN NOTAIO EUROPEO -



DESTINATARI

Il Corso di Nutrizione Vegetariana è rivolto a uomini d'affari, manager, imprenditori, lavoratori e a coloro che sono interessati al settore medico e sanitario.

Fornisce informazioni sulle basi biologiche della nutrizione, sulla composizione degli alimenti, sulle tabelle di composizione degli alimenti, sul valore energetico degli alimenti, sulle esigenze nutrizionali nelle diverse fasi della vita, sulle patologie legate ad una alimentazione povera, sulle diete, sulla dieta vegetariana, sui cibi propri della dieta vegetariana e sul coaching nutrizionale.

L'alunno riceverà l'accesso ad un corso iniziale dove potrà conoscere la metodologia di apprendimento, il titolo che riceverà, il funzionamento del Campus Virtuale, cosa fare una volta terminato il corso e informazioni su Grupo Esneca Formación.

SCHEDA TECNICA

ORE DI STUDIO
300 ORE

MODALITÀ
ONLINE

CORSO DI PRESENTAZIONE
ONLINE

TUTOR
PERSONALE

LINGUA
ITALIANO

DURATA
FINO AD UN ANNO
*Prorogabile

IMPORTO

IMPORTO ORIGINALE: ~~1520€~~
IMPORTO ATTUALE: 380€

TITOLO OTTENUTO

Un volta terminati gli studi e aver superato la prova di valutazione, l'alunno riceverà diploma che certifica il "**CORSO DI NUTRIZIONE VEGETARIANA**", di ELBS BUSINESS SCHOOL, avallato , grazie alla nostra condizione di soci, dal CECAP, cioè la massima istituzione spagnola per la formazione e la qualità.

I nostri titoli, inoltre, posseggono il timbro del Notaio Europeo, che garantisce la validità, i contenuti e l'autenticità dei titoli, a livello nazionale e internazionale.

**Il contenuto è orientato all'acquisizione di una formazione teorica complementare. Questa formazione non porta all'ottenimento di una qualifica ufficiale.*

RETI SOCIALI

www.facebook.com/ElbsScuola

www.twitter.com/ElbsScuola

@scuolaelbs

CONTENUTO FORMATIVO

UNITÀ DIDATTICA 1. BASI BIOLOGICHE DELLA NUTRIZIONE

Introduzione

1. Concetti di base
2. Fisiologia e anatomia dell'apparato digerente
    - Bocca
    - Faringe
    - Esofago
    - Stomaco
    - Intestino tenue
    - Intestino crasso
    - Pancreas
    - Fegato
    - Cistifellea
3. Il processo digestivo
    - Iperpermeabilità

Riepilogo
Spazio didattico
Soluzioni

UNITÀ DIDATTICA 2. LA COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

Introduzione

1. Carboidrati o glucidi
    - Monosaccaridi
    - Disaccaridi
    - Polisaccaridi
2. Lipidi
    - Funzioni
3. Proteine
    - Amminoacidi
4. Vitamine
5. Minerali
    - Micronutrienti maggioritari
    - Micronutrienti minoritari
6. Acqua

Riepilogo
Spazio didattico
Soluzioni

UNITÀ DIDATTICA 3. TABELLA DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

Introduzione

1. Tabelle di composizione degli alimenti
    - Informazioni dalle tabelle di composizione degli alimenti
    - Utilità delle tabelle di composizione degli alimenti
2. Esempi di tabelle di composizione degli alimenti

Riepilogo
Spazio didattico
Soluzioni

UNITÀ DIDATTICA 4. IL VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI

Introduzione

1. Introduzione al valore energetico degli alimenti
2. Le necessità energetiche dell'essere umano adulto
    - Metabolismo basale
    - L'attività fisica
    - Azione dinamico-specifica (ADS)
3. Le necessità energetiche totali secondo la FAO
    - Correzioni

Riepilogo
Spazio didattico
Soluzioni

UNITÀ DIDATTICA 5. NECESSITÀ NUTRIZIONALI NELLE DIVERSE TAPPE DELLA VITA

Introduzione

1. Necessità nutrizionali durante la gravidanza
    - Energia
    - Proteine
    - Lipidi
    - Vitamine
    - Minerali
2. Necessità nutrizionali durante l'allattamento
    - Il vegetarianismo nelle donne incinta e che allattano
3. Necessità nutrizionali nel lattante
    - I neonati vegetariani
4. Necessità nutrizionali nell'infanzia
    - Bambini da 1 a 3 anni
    - Bambini da 4 a 6 anni
    - Bambini da 7 a 12 anni
    - Il vegetarianismo nei bambini
5. Necessità nutrizionali nell'adolescenza
    - Il vegetarismo negli adolescenti
6. Necessità nutrizionali durante l'invecchiamento
    - Gli anziani vegetariani

Riepilogo
Spazio didattico
Soluzioni

UNITÀ DIDATTICA 6. PATOLOGIE VINCOLATE AD UNA CATTIVA ALIMENTAZIONE

Introduzione

1. Introduzione alle patologie
2. Obesità
    - Raccomandazioni dell'OMS per la prevenzione dell'obesità
3. Diabete Mellito tipo II
    - Raccomandazioni specifiche dell'OMS per la malattia
4. Malattie cardiovascolari
    - Raccomandazioni dell'OMS per la prevenzione di malattie cardiovascolari
5. Neoplasie
    - Carcinoma mammario
    - Tumore dell'endometrio
    - Tumore del fegato
    - Raccomandazioni dell'OMS per la prevenzione del cancro
6. Osteoporosi
    - Raccomandazioni dell'OMS per la prevenzione dell'osteoporosi

Riepilogo
Spazio didattico
Soluzioni

UNITÀ DIDATTICA 7. LE DIETE

Introduzione

1. Introduzione alle diete
2. La piramide alimentare
3. Dieta equilibrata
    - Caratteristiche della dieta equilibrata
4. La dieta mediterranea
    - Decalogo della dieta mediterranea
    - Quali sono le caratteristiche della dieta mediterranea?
5. Quali alimenti costituiscono la dieta mediterranea?
6. Le diete miracolose
    - Classificazione delle diete miracolose
    - Effetti secondari causati dalla riduzione drastica di energia
    - Miti in nutrizione e dietetica

Riepilogo
Spazio didattico
Soluzioni

UNITÀ DIDATTICA 8. LA DIETA VEGETARIANA

Introduzione

1. Introduzione al vegetarianismo
2. Piramide alimentare vegetariana
3. Vantaggi e svantaggi della dieta vegetariana
4. Consigli di alimentazione sana per i vegetariani
5. Esempi di menù vegetariani
    - Menù vegetariano I
    - Menù vegetariano II

Riepilogo
Spazio didattico
Soluzioni

UNITÀ DIDATTICA 9. ALIMENTI PROPRI DELLA DIETA VEGETARIANA

Introduzione

1. Legumi
    - Composizione chimica dei legumi
    - Valori nutrizionali delle leguminose
    - Componenti con attività funzionale della soia
2. Cereali e derivati
    - Grano
    - Altri cereali. Composizione e valore nutrizionale
    - Derivati dei cereali
3. Verdure e ortaggi
    - Classificazione di verdure e ortaggi
    - Composizione di verdure e ortaggi
    - Valore nutrizionale di verdure e ortaggi
4. Frutta fresca e frutta secca
    - Classificazione
    - Frutta carnosa
    - Frutta secca
5. Grassi vegetali
    - Olio d'oliva
    - Grassi e oli di frutti e semi oleaginosi
6. Uova
    - Struttura dell'uovo
    - Composizione dell'uovo
    - Valore nutrizionale dell'uovo
7. Latte e derivati
    - Valore nutrizionale del latte
    - Derivati del latte
8. Funghi e alghe
9. Alimenti fondamentali nelle diete vegetariane

Riepilogo
Spazio didattico
Soluzioni

UNITÀ DIDATTICA 10. DIETA VEGETARIANA E SALUTE

Introduzione

1. Il vegetarianismo e la salute
2. Considerazioni nutrizionali per vegetariani
3. Benefici della dieta vegetariana per la salute
4. Gli esperti in dietetica vegetariana

Riepilogo
Spazio didattico
Soluzioni
Glossario dei termini di dietetica e nutrizione