

CURSO ONLINE (asincrónico)
NUTRICIÓN VEGETARIANA Y VEGANA PARA
PROFESIONALES

(6 HORAS)

Dirigido a nutricionistas y estudiantes de nutrición

MÓDULO 1: Nutrientes en la dieta vegetariana y vegana

1. Introducción
2. Proteínas
3. Omega 3
4. Vitamina D
5. Zinc
6. Calcio
7. Hierro
8. Vitamina B12

MÓDULO 2: Sustituir alimentos de origen animal

- Consejos para reemplazar ingredientes:
 1. Huevo
 2. Lácteos
 3. Carne
 4. Pescado
- Ideas de platos (sesión en la cocina).
 - Tostadas con paté de tofu.
 - Gachas con avena.
 - Batido
 - Poke Bowl.
 - Hamburguesas veganas.
 - Pan de camote.

MÓDULO 3: Alimentación vegetariana y salud

1. Sobrepeso y obesidad.
2. Diabetes tipo 2.
3. Enfermedad cardiovascular.
4. Cáncer
5. Osteoporosis
6. Síndrome de Ovarios Poliquísticos (SOP)
7. Vegetarianismo y TCA

MÓDULO 4: Dieta vegetariana en las distintas etapas de la vida

1. Introducción.
2. Embarazo
3. Infancia
4. Adolescencia
5. Adultez

MÓDULO 5: Dieta en deportistas

1. Evidencias.
2. Deportes de resistencia.
3. Deportes de fuerza.
Caso práctico.



INFORMACIÓN DEL CURSO

Docente: Mg. Esther Vives (España)
Dietista y nutricionista.
Especialista en nutrición vegana y vegetariana.

OBJETIVOS DEL CURSO:

Aprender y profundizar en los conceptos más importantes de la nutrición vegana – vegetariana, aplicándolos directamente en las consultas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Realizar las correctas combinaciones de alimentos para suplir déficits nutricionales.
- Analizar los alimentos sustitutos, que reemplazan los alimentos de origen animal.
- Analizar las distintas patologías asociadas con esta alimentación.
- Conocer y aplicar los requerimientos nutricionales en las distintas dietas en las etapas de vida de una persona.
- Conocer y aplicar los requerimientos nutricionales en las dietas de los deportistas.

INSTRUMENTOS Y ALIMENTOS A UTILIZAR PARA EL CURSO

- Rompecabezas saludable (opcional)

Tofu	Plátano	Culantro (cilantro)
Dientes de ajos	Lechuga	Semillas de chía
Aceite de oliva	Tomate cherry	Semillas de cáñamo
Salsa de soja	Sandía	Comino, sal y pimienta
Tostadas	Lentejas	Camote
Hierbas aromáticas	Frejoles	Almidón de yuca
Bebida vegetal	Arroz integral	Cúrcuma en polvo
Avena	Palta (aguacate)	Ajos en polvo
Frutos secos	Cebolla	Levadura nutricional
Arándanos	Vinagre de manzana o	
Canela en polvo	arroz	

PASOS PARA ACCEDER AL CURSO:

Para peruanos:

1. Entrar a www.cursos.minutrienda.com
2. Matricularte (llena los datos completos y entra automáticamente)
3. Dirijase a TIENDA.
4. Finalizar compra.
5. Completar los datos de facturación y elija su forma de pago*.
6. Darle pagar, completar los datos de tarjeta y PAGAR.

- *Si estás fuera de Perú, deberás pagar **PAYPAL** a este usuario msnutrition.corporativo@gmail.com

Si tienes algún problema con el pago, escríbenos a <https://wa.me/51986261192>



También puedes realizar el pago por Yape o a los siguientes números de cuenta:



Después de realizar el pago, debes enviar el comprobante con nombre completo y correo a este WhatsApp <https://wa.me/51986261192> para poder generar tu acceso al curso.

SE BRINDARÁ:

- CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN. Al finalizar el curso, debes comunicarte con nosotros para enviarte el certificado o descárgalo en MIS CURSOS - CURSOS CULMINADOS - DESCARGAR CERTIFICADO.
- Material del curso.

CONTACTO

- +51 986 261 192 (WhatsApp o llamadas) <https://wa.me/51986261192>
- mscursos@minutritienda.com
- @mi_nutritienda (Instagram)

TÉRMINOS Y CONDICIONES:

- El participante deberá culminar las horas de clase para recibir su Certificado.
- Al inscribirse y generar el pago no habrá reembolso por no llevar el curso.
- Si se detecta que el estudiante intenta difundir o compartir el contenido de este curso, la empresa tomará acciones legales por derecho de propiedad intelectual.
- Tu acceso a la plataforma es único e intransferible.
- Tendrás acceso al curso por un año.

INVERSIÓN:

- 150 soles (Perú)
- 40 dólares americanos (Fuera de Perú)

**PROMOCIÓN POR LANZAMIENTO: Esta promoción es solo para realizar pagos directos a nuestras cuentas bancarias.*

- *(20% de descuento para las personas que llevaron nuestro curso de Sistema de intercambio) Válido del 26/08/2021 al 26/09/2021*
- *(8% para todos por lanzamiento) Válido del 26/08/2021 al 26/09/2021*

Organizado por: Ms Nutrition Corporativo SAC



Mg. Esther Vives Casterás

IG - @esther_nutritionist

Graduada en nutrición humana y dietética en la Universidad de Lleida en España en la misma que realizó un Máster de Investigación en Salud.

También cuenta con un Máster en Bases Fisiológicas y Nutrición Deportiva en Instituto Internacional para la Nutrición y Ciencias del Deporte (IINCD) y la Escuela de Nutrición Deportiva del Dr. Urdampilleta.

Se especializa en nutrición vegetariana y vegana la cual le abre las puertas a ser parte de eventos como conferencista. Fue invitada como formadora de los seminarios Internacionales de Nutrición Vegana (curso organizado por Vegan Day y avalado por ICNS) en Quito, Ecuador.

Formó parte del equipo docente en el posgrado de nutrición dietética deportiva de la Universidad de Lleida y Coordinadora del curso de nutrición vegetariana en la Escuela Fassthink.

Maneja su consultorio privado en la ciudad de Lleida, Cataluña. En el 2015 empezó a ser parte de eventos dando charlas y talleres de alimentación y nutrición a diferentes asociaciones y con algunas empresas nacionales e internacionales.

