

*Nuevo curso*

---

# ¿Cómo empezar a ser vegetariano?

**CLASES 100% ONLINE**

# Introducción



En los últimos años se ha producido un importante **aumento en la preocupación por la alimentación sana como elemento imprescindible para una buena salud**. Además, cada día hay más personas que optan por seguir una dieta libre de productos de origen animal y, por lo tanto, crece la demanda de información sobre como llevar a cabo una dieta vegana o vegetariana en sus diferentes modalidades (ovolactovegetariana, crudívoros, veganos...). Una dieta vegetariana o vegana, no siempre es sinónimo de saludable, por lo que es necesario tener la información actualizada para poder hacer este cambio en el estilo de alimentación sin tener carencias o excesos en ciertos nutrientes y que la salud se vea afectada. Desde Nutritional Coaching te ofrecemos un curso sobre **como hacerse vegetariano o vegano** que te permitirá conocer la información rigurosa sobre este tipo de alimentación, los nutrientes imprescindibles, recetas y menú para seguir esta alimentación de manera saludable.

Este curso, sin duda te acompañara a llevar una alimentación vegetariana o vegana saludable. Pensado en un formato 100% online con la metodología "learning by doing" que Nutritional Coaching ofrece desde hace más de 10 años.



## Dirigido a

- El curso va dirigido a todas aquellas personas interesadas en empezar una dieta vegetariana o vegana.
- Personas que ya siguen este tipo de alimentación y quieren aprender más sobre ella.
- Profesionales que quieran introducirse en este tema que está tan en auge actualmente.

## Temporalización de la microformación

La microformación tiene una duración de 1 semana y una carga lectiva de 7 horas que incluyen:

- Visualización de videos tutoriales
- Lectura material complementario
- Realización de test de autoevaluación

El alumno dispone de acceso ilimitado a todos los materiales del curso.

## Método de Evaluación

El sistema de evaluación que plantea Nutritional Coaching® en el curso de “Como hacerse vegetariano” tiene como objetivo, garantizar que el alumno dispone de las competencias y habilidades necesarias para aplicar estos nuevos conceptos en su vida cotidiana y/o profesional. El método de evaluación se basa en el sistema de evaluación continuada y autogestionable para que el alumno aprenda de sus aciertos y también de sus errores, y sea capaz de transferir su aprendizaje a su día a día o a su lugar de trabajo.

El método de evaluación que establece se basa en el sistema de evaluación continuada para que el alumno aprenda de sus aciertos y también de sus errores. La evaluación consiste en:

- Superación de test autoevaluables al finalizar cada modulo.

La superación de las autoevaluaciones al finalizar cada clase le dará paso a la siguiente clase. El alumno dispone de acceso ilimitado a todos los materiales del curso.



## Objetivos

### Objetivos generales

- Adquirir un conocimiento amplio sobre la alimentación vegetariana.
- Conocer las necesidades básicas en este tipo de alimentación y adquirir las competencias para ponerlas en práctica en la vida personal.

### Objetivos específicos

- Tener la capacidad de llevar a cabo una dieta vegana/vegetariana saludable, sin que aparezcan carencias nutricionales.
- Conocer los nutrientes más importantes y las mejores fuentes para obtenerlos.
- Aprender que suplementación es necesaria en este tipo de alimentación.
- Aprender nuevas recetas con alimentos nuevos (proteínas vegetales, pseudocereales...).

Al finalizar, Nutritional Coaching® expedirá un certificado de validez internacional al alumno que haya superado el curso.

# Equipo docente



## Lara Lombarte

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética por CESNID, centro adscrito a la Universidad de Barcelona (UB). Postgrado en Mindfulness y Psicoterapia por UB. Fundamentos de Nutrición Deportiva UB. Certificada en Coaching Nutricional por Nutritional Coaching®. Educadora de obesidad Infantil. Avalado por Niñ@s en movimiento (Hospital Vall d'Hebrón, Barcelona). Máster en Programación Neurolingüística. Certificado por AEPNL Dreamteam Coaching y PNL. Docente en el Postgrado de Health Coaching de la UOC. Co-Autora del libro Las Emociones se sientan a la mesa, ed. Comanegra. Miembro del Colegio oficial de DN de Cataluña (CAT000502).



El Plan de estudios está diseñado y elaborado por nuestro equipo docente, y supervisado por un equipo de psicopedagogos. El objetivo es facilitar a los alumnos los contenidos de una forma práctica, fácil y amena. En toda nuestra formación, hacemos uso de la tecnología más avanzada en formación en línea y mantenemos actualizados todos nuestros contenidos formativos.

## **Módulo 1**

¿Qué es ser vegano o vegetariano?

## **Módulo 2**

Nutrientes indispensables.

## **Módulo 3**

¿Cómo empiezo a hacer el cambio?

## **Módulo 4**

Recetas y menús.

## **Módulo 5**

Preguntas frecuentes.

# Plan de estudio



## Módulo 1

### ¿Qué es ser vegano o vegetariano?

- Situación actual.
- Motivos para hacerse vegano/vegetariano.
- Tipos de vegetarianos.

## Módulo 3

### ¿Cómo empiezo a hacer el cambio?

- Cambios en la cocina.
- Compra de un vegano/vegetariano.

## Módulo 2

### Nutrientes indispensables

#### **Proteína**

- ¿Qué son?
- Proteínas vegetales.

#### **Hidratos de carbono**

- ¿Qué son?
- Cereales integrales.
- Pseudocereales.
- Azúcares sencillos.

#### **Grasas**

- ¿Qué son?
- Aceites y frutos secos.
- Omega 3 y omega 6.

#### **Vitaminas**

- Vitamina D.
- Vitamina B12.
- Otras vitaminas importantes.

#### **Minerales**

- Calcio.
- Hierro.
- Otros minerales importantes.

## Módulo 4

### Recetas y menús

- Primeros platos.
- Segundos platos.
- Postres.
- Menú invierno.
- Menú verano.

## Módulo 5

### Preguntas frecuentes

- ¿Tendré todas las necesidades cubiertas de vitaminas y minerales?
- ¿Me voy a engordar si baso mi dieta en cereales?
- ¿Cómo me suplemento, lo necesito?
- Y muchas otras...

Además de un listado de libros y documentales recomendados para poder hacer el cambio de una manera más sencilla.

# Contacto



## Más información e inscripciones

[www.nutritionalcoaching.com](http://www.nutritionalcoaching.com)

[info@nutritionalcoaching.com](mailto:info@nutritionalcoaching.com)

[formacion@nutritionalcoaching.com](mailto:formacion@nutritionalcoaching.com)

## Oficina España

C/Ángel Vidal 25 Bajos 1º - 08870 Sitges (Barcelona)

T +34 93 250 38 58 / +34 601 203 709

