

**Máster en Alimentación Vegana + Titulación universitaria**



# ÍNDICE

**1** | Somos Educa Business School

**2** | Rankings

**3** | Alianzas y acreditaciones

**4** | By EDUCA EDTECH Group

**5** | Metodología LXP

**6** | Razones por las que elegir Educa Business School

**7** | Programa Formativo

**8** | Temario

**9** | Contacto

## SOMOS EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

**EDUCA Business School** es una institución de formación online especializada en negocios. Como miembro de la Comisión Internacional de Educación a Distancia y con el prestigioso Certificado de Calidad AENOR (normativa ISO 9001) nuestra institución se distingue por su compromiso con la excelencia educativa.

Nuestra **oferta formativa**, además de **satisfacer las demandas del mercado laboral** actual, puede bonificarse como formación continua para el personal trabajador, así como ser homologados en Oposiciones dentro de la Administración Pública. Las titulaciones de EDUCA Business School se pueden certificar con la Apostilla de La Haya dotándolos de validez internacional en más de 160 países.

Más de

**18**

años de  
experiencia

Más de

**300k**

estudiantes  
formados

Hasta un

**98%**

tasa  
empleabilidad

Hasta un

**100%**

de financiación

Hasta un

**50%**

de los estudiantes  
repite

Hasta un

**25%**

de estudiantes  
internacionales

## RANKINGS DE EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

**Educa Business School** se engloba en el conjunto de EDUCA EDTECH Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online.

Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación. Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



## ALIANZAS Y ACREDITACIONES

---



FONDO  
SOCIAL  
EUROPEO



## BY EDUCA EDTECH

---

Educa Business School es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas instituciones educativas de formación online. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.



### ONLINE EDUCATION

---



# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

### 1. FORMACIÓN ONLINE ESPECIALIZADA

Nuestros alumnos acceden a un modelo pedagógico innovador **de más de 20 años de experiencia educativa con Calidad Europea.**



### 2. METODOLOGÍA DE EDUCACIÓN FLEXIBLE

Con nuestra metodología estudiarán **100% online** y nuestros alumnos/as tendrán acceso los 365 días del año a la plataforma educativa.



### 3. CAMPUS VIRTUAL DE ÚLTIMA TECNOLOGÍA



Contamos con una **plataforma avanzada** con material adaptado a la realidad empresarial, que fomenta la participación, interacción y comunicación con alumnos de distintos países.

## 4. DOCENTES DE PRIMER NIVEL

Nuestros docentes están acreditados y formados en **Universidades de alto prestigio en Europa**, todos en activo y con una amplia experiencia profesional.



## 5. TUTORÍA PERMANENTE



Contamos con un **Centro de Atención al Estudiante CAE**, que brinda atención personalizada y acompañamiento durante todo el proceso formativo.

## 6. DOBLE MATRICULACIÓN

Algunas de nuestras acciones formativas cuentan con la llamada **Doble matriculación**, que te permite obtener dos formaciones, ya sean de masters o curso, al precio de una.



## Máster en Alimentación Vegana + Titulación universitaria



**DURACIÓN**  
1500 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO  
PERSONALIZADO**



**CREDITOS**  
5 ECTS

### Titulación

---

Doble Titulación: - Titulación de Máster en Alimentación Vegana con 1500 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional - Titulación de Curso en Coaching Nutricional con 125 horas y 5 ECTS expedida por UTAMED - Universidad Tecnológica Atlántico Mediterráneo.



**EDUCA BUSINESS SCHOOL**

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas  
expide el presente título propio

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**Nombre del curso**

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de Educa Business School.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXXX/XXXXXXX/XXXXXX.

Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXXX.

Y para que conste expido la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

Firma del Alumno/a  
NOMBRE ALUMNO/A

La Dirección Académica  
NOMBRE DE AREA MANAGER



Con el aval de la Comisión, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNED (Plan Propio de Grado)



## Descripción

Este Master en Nutrición Vegana le ofrece una formación especializada en la materia. Una buena nutrición es aquella en la que se lleva una alimentación equilibrada que proporciona el equilibrio energético y de nutrientes que necesita una persona diariamente en función de sus características individuales. Así, con el presente Master en Nutrición Vegana se pretende aportar los conocimientos necesarios para seguir una nutrición vegana adecuada.

## Objetivos

- Determinar las bases biológicas de la nutrición.
- Detallar la composición de los alimentos y su valor energético correspondiente.
- Describir el veganismo y conocer sus ventajas e inconvenientes.
- Determinar los alimentos que se pueden consumir en una dieta vegana.
- Explicar las medidas de seguridad e higiene alimentaria que se deben conocer en nutrición.
- Conocer la importancia de la elaboración de dietas adecuadas y las necesidades nutricionales a tener en cuenta para ello.
- Describir el veganismo y conocer sus ventajas e inconvenientes.
- Determinar los alimentos que se pueden consumir en una dieta vegana.
- Aprender a elaborar recetas veganas.
- Definir los conceptos básicos en el ámbito de la dietética y nutrición, aplicados a la alimentación vegana de las personas que realizan una actividad deportiva.
- Conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican actividades deportivas.
- Proporcionar los conocimientos necesarios para elaborar un plan alimentario adecuado a las personas que realizan alguna actividad deportiva.

- Identificar los tipos de alimentos que están permitidos dentro de una alimentación vegana aplicada a la práctica deportiva.
- Analizar las necesidades nutricionales de los deportistas a través de la nutrición vegana deportiva.
- Clasificar los alimentos y nutrientes de forma adecuada.
- Describir el proceso de la digestión.
- Estimar las necesidades nutricionales individuales.
- Determinar el concepto de coaching y sus utilidades.
- Prevenir los posibles riesgos relacionados con el proceso de coaching.
- Planificar un proceso de coaching.

## Para qué te prepara

---

Este Master en Nutrición Vegana está dirigido a todas las personas que desarrollan su actividad profesional en el ámbito de la nutrición, con el objetivo de ampliar y/o actualizar sus conocimientos. Además, también está dirigido a todas las personas interesadas en adquirir la información necesaria para llevar a cabo este tipo de alimentación de manera saludable.

## A quién va dirigido

---

Este Master en Nutrición Vegana prepara al alumnado para para conocer detalladamente la alimentación vegana y los tipos de alimentos que se consumen en ella, siempre respetando los principios de una alimentación equilibrada.

## Salidas laborales

---

Centros especializados de nutrición. Consultas Dietéticas, Franquicias de Nutrición, Equipos de elaboración de dietas en Hospitales, Guarderías y Comedores escolares.

## TEMARIO

---

### PARTE 1. NUTRICIÓN VEGANA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN VEGANA

1. Conceptos relacionados con la alimentación, salud y nutrición
2. Conceptos relacionados con la salud y nutrición

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES BIOLÓGICAS DE LA NUTRICIÓN

1. Conceptos básicos
2. Fisiología y anatomía del aparato digestivo
  1. - Boca
  2. - Faringe
  3. - Esófago
  4. - Estómago
  5. - Intestino delgado
  6. - Intestino grueso
  7. - Páncreas
  8. - Hígado
  9. - Vesícula biliar
3. El proceso de digestión
  1. - Hiperpermeabilidad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL VEGANISMO

1. Introducción al veganismo
2. Diferencias entre vegetarianos y veganos
3. Pirámide de la alimentación vegana
4. Las proteínas en la dieta vegana
  1. - Principales fuentes de proteína vegetal
  2. - Los aminoácidos esenciales en la dieta vegana
5. Vitaminas y minerales en la dieta vegana
  1. - Fuentes de vitaminas en la dieta vegana
  2. - Fuentes de minerales en la dieta vegana

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS VEGANOS

1. Hidratos de carbono o glúcidos
  1. - Monosacáridos
  2. - Disacáridos
  3. - Polisacáridos
  4. - Funciones de los hidratos de carbono
2. Lípidos
  1. - Funciones
3. Proteínas

1. - Aminoácidos
2. - Funciones de las proteínas
4. Vitaminas
5. Minerales
  1. - Micronutrientes mayoritarios
  2. - Micronutrientes minoritarios
6. Agua

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES

1. Transformaciones energéticas celulares
2. Unidades de medida de la energía
  1. - Caloría y kilocaloría
  2. - Julio y kilojulio
3. Necesidades energéticas del adulto sano
  1. - Metabolismo basal
  2. - Actividad física
  3. - Efecto térmico de los alimentos
  4. - Necesidades energéticas totales
4. Valor calórico de los alimentos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. PATOLOGÍAS VINCULADAS A UNA MALA ALIMENTACIÓN

1. Introducción a las patologías
2. Obesidad
  1. - Recomendaciones de la OMS para la prevención de la obesidad
3. Diabetes Mellitus tipo II
  1. - Recomendaciones específicas de la OMS para la enfermedad
4. Enfermedades cardiovasculares
  1. - Recomendaciones de la OMS para la prevención de enfermedades cardiovasculares
5. Neoplasias
  1. - Neoplasia de mama
  2. - Neoplasia de endometrio
  3. - Neoplasia de hígado
  4. - Recomendaciones de la OMS para la prevención del cáncer
6. Osteoporosis
  1. - Recomendaciones de la OMS para la prevención de la osteoporosis

#### PARTE 2. DIETA VEGANA

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA

1. Definición del concepto dieta y sus generalidades
  1. - Dieta equilibrada
  2. - La dieta mediterránea
2. Perfil calórico y recomendaciones dietéticas
  1. - Hidratos de carbono o glúcidos
  2. - Grasas o lípidos
  3. - Proteínas

4. - Vitaminas y minerales
5. - Otras recomendaciones
3. Elaboración de una dieta
4. Mitos en nutrición y dietética

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ALIMENTOS PERMITIDOS EN LA DIETA VEGANA I

1. Legumbres
  1. - Composición química
  2. - Valor nutritivo de las leguminosas
  3. - Actividad funcional de la soja
2. Cereales
  1. - Trigo
  2. - Otros cereales
  3. - Derivados de los cereales
3. Frutos secos
  1. - Composición de los frutos secos
  2. - Valor nutritivo de los frutos secos
  3. - Frutos secos más comunes
4. Semillas
  1. - Semillas más comunes

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTOS PERMITIDOS EN LA DIETA VEGANA II

1. Hongos y setas
  1. - Especies cultivadas
  2. - Especies más apreciadas gastronómicamente
2. Frutas
  1. - Clasificación
  2. - Frutas carnosas
  3. - Frutas según la temporada
3. Verduras y hortalizas
  1. - Clasificación de verduras y hortalizas
  2. - Composición de verduras y hortalizas
  3. - Valor nutritivo de verduras y hortalizas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ALIMENTOS NATURALES ALTERNATIVOS

1. Derivados de la soja
  1. - El tofu
  2. - El tempeh
  3. - La soja texturizada
2. El seitán
3. Las algas
  1. - Algas pardas (marrones)
  2. - Algas verdes
  3. - Algas rojas
4. Los germinados
5. Cereales alternativos

6. El huevo y el azúcar en la dieta vegana
  1. - Sustitución del huevo
  2. - Sustitución del azúcar en repostería
  3. - Sustitución de productos lácteos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA EN LA DIETA VEGANA

1. Introducción y características del agua
  1. - Estructura del agua
  2. - Propiedades del agua
2. El agua en el cuerpo humano
  1. - Contenido y distribución del agua corporal
  2. - Balance hídrico
3. Recomendaciones sobre el consumo de agua
  1. - Agua, hidratación y salud: "La Declaración de Zaragoza"
  2. - Otras consideraciones relacionadas con el consumo de agua
4. Trastornos relacionados con el consumo de agua
  1. - Deshidratación
  2. - Hiperhidratación
  3. - Potomanía
5. Contenido de agua en los alimentos

#### PARTE 3. COCINA VEGANA

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA COCINA

1. Historia (introducción)
2. La cocina moderna
3. A propósito de la profesión de cocinero
4. La cocina vegana
5. Chefs de la cocina vegana

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. MAQUINARIA, HERRAMIENTAS Y UTILLAJE UTILIZADO EN COCINA VEGANA

1. Maquinaria utilizada en la cocina vegana
  1. - Generadores de calor
  2. - Generadores de frío
  3. - Maquinaria auxiliar
2. Batería de cocina
3. Utillaje y herramientas

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS DE COCINADO DE LOS ALIMENTOS VEGANOS

1. Cocinar al vapor
2. Cocinar en el microondas
3. Cocinar en la olla a presión
4. Cocinar sobre el fuego (parrilla, barbacoa)
5. Cocinar a la plancha
6. Cocinar en el wok

7. Cocinar en el horno
8. Cocinar en papillote

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ELABORACIÓN DE PLATOS VEGANOS

1. Elaboración de platos veganos para utilizar como entrantes
2. Platos principales en la cocina vegana
3. Cremas, arroces y otros platos de carácter vegano

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. ELABORACIÓN DE POSTRES VEGANOS

1. Postres tradicionales al estilo vegano
2. Galletas y bizcochos como postres veganos
3. Elaboración de helados, batidos y otros postres veganos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. PRESENTACIÓN Y DECORACIÓN DE PLATOS VEGANOS

1. Factores a tener en cuenta en la presentación y decoración de platos veganos
2. Montaje de platos veganos en fuente y en otros recipientes
3. Adornos y complementos más representativos en los platos de cocina vegana

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Conservación por refrigeración
  1. - Envases adecuados para su colocación en cámaras frigoríficas
  2. - Colocación en cámaras frigoríficas y otros factores a tener en cuenta
2. Congelación de productos veganos y su manipulación
3. Productos deshidratados y conservas en cocina vegana
  1. - Conservas en lata o vidrio
  2. - Otros tipos de conservas en cocina vegana
4. Conservación al vacío
5. Encurtidos

#### PARTE 4. NUTRICIÓN DEPORTIVA VEGANA

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. NUTRICIÓN VEGANA EN EL DEPORTE

1. Dietética y nutrición
2. Características de una dieta vegana
3. Pirámide de alimentación vegana
4. Consejos de alimentación sana para los veganos

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

1. Definición y generalidades
2. Entrevista con el paciente
3. Evaluación dietética
4. Evaluación clínica
5. Evaluación antropométrica
6. Evaluación bioquímica

7. Evaluación inmunológica

UNIDAD DIDÁCTICA 3. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

1. Introducción y características del agua
2. El agua en el cuerpo humano
3. Recomendaciones sobre el consumo de agua
4. Trastornos relacionados con el consumo de agua
5. Contenido de agua en los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ALIMENTOS ALTERNATIVOS Y SUPLEMENTOS NUTRITIVOS VEGANOS PERMITIDOS EN EL DEPORTE

1. Introducción a los suplementos deportivos
2. Suplementos necesarios en una dieta vegana
3. Suplementos deportivos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES DURANTE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO

1. Utilización de energía por el músculo
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y ejercicio
6. Minerales y ejercicio
7. Agua y ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 6. NECESIDADES NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1. Transformaciones energéticas celulares
2. Unidades de medida de la energía
3. Necesidades energéticas del adulto sano
4. Valor calórico de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1. Introducción
2. Gasto calórico
3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia

UNIDAD DIDÁCTICA 8. METABOLISMO ENERGÉTICO

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistemas anaeróbico alático o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica

6. Sistema aeróbico u oxidativo

PARTE 5. COACH NUTRICIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL PROCESO DE INSTAURACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

1. Origen e importancia de los hábitos alimenticios
2. Nuevas tendencias en los hábitos alimentarios
3. Reforzar hábitos adecuados y eliminar hábitos inadecuados
4. Introducción al Coaching nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FORMULACIÓN DE OBJETIVOS Y ESTABLECIMIENTO DEL PLAN DE ACCIÓN

1. Definición y Formulación de objetivos en Coaching nutricional
2. El proceso de Coaching
3. Elaboración del plan de acción

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MOTIVACIÓN, RESPONSABILIDAD Y ADHERENCIA

1. Introducción: motivos claves para el éxito
2. Establecimiento de metas
3. Motivación
4. Responsabilidad y compromiso
5. Adherencia

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FACTORES LIMITANTES: RESISTENCIA AL CAMBIO, MIEDOS, CREENCIAS ERRÓNEAS Y OTROS OBSTÁCULOS

1. Creencias y creencias limitadoras
2. La resistencia al cambio
3. Evitar la resistencia
4. Etapas y procesos del cambio conductual

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FASES EN EL PROCESO DE COACHING

1. Primera fase: establecer la relación de coaching
2. Segunda fase: planificación de la acción
3. Tercera fase: ciclo de coaching
4. Cuarta Fase: evaluación y seguimiento
5. Una sesión inicial de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1. Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición
2. Conceptos asociados
3. Clasificación de los alimentos
4. Clasificación de los nutrientes
5. Necesidades de nutrientes: Pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EDUCACIÓN NUTRICIONAL

1. La importancia de la educación nutricional
2. Modificación de la conducta alimentaria
3. Herramientas y talleres educativos nutricionales
4. Compra saludable
5. Divulgación nutricional de calidad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. PSICONUTRICIÓN

1. Importancia tratamiento interdisciplinar
2. Inteligencia emocional
3. Alimentación emocional y relación con la comida
4. ¿Por qué fracasan las dietas?

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. APLICACIONES PRÁCTICAS

1. Importancia del coach nutricional en diversas áreas
2. Creatividad en la consulta

