



INICIO: 16 ENERO 2023



Academia
NutriActive
Nutrición, deporte y salud

CURSO ONLINE ALIMENTACIÓN VEGANA Y VEGETARIANA



KATRIN GLOFFKA

- Nutricionista.
- MSc. (c) Nutrición y Dietética Vegetariana UNEATLÁNTICO.
- Orientación mindfulness y nutrición integral.



ELIZABETH VENEGAS C.

- Nutricionista integral.
- Prof. de Educación Física.
- Master Nutrición, medicina y salud hormonal en la Mujer.
- Master (c) Microbiota, Probióticos y prebióticos.



**Modalidad Asincrónico +
encuentro vía Zoom**



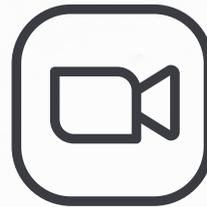
**Inscripciones:
informaciones@academianutriactive.com**



CURSO ONLINE ALIMENTACIÓN VEGANA Y VEGETARIANA



**CLASES EN
FORMATO VIDEO**



**ENCUENTRO EN
DIRECTO**



**LECTURA
ADICIONAL**



CLUP APS



EVALUACIONES



CERTIFICADO



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Conocer los orígenes y conceptos claves de una Alimentación Basada en Plantas.
- Identificar los macro y micronutrientes esenciales y sus fuentes alimentarias.
- Revisar los beneficios de la Alimentación Basada en Plantas en la microbiota y salud menstrual.
- Manejar las características y planificación de una Alimentación Basada en Plantas.

TEMARIO

MÓDULO I

Antecedentes y epidemiología

- Introducción e historia.
- Alimentación basada en plantas.
- Mitos e inquietudes con respecto a deficiencias.

MÓDULO II

Requerimientos y fuentes alimentarias

- Macronutrientes y micronutrientes esenciales.
- Fuentes alimentarias

MÓDULO III

Alimentación balanceada y suplementación

- Características a considerar para una pauta balanceada.
- Suplementos en dieta vegana y vegetariana.



TEMARIO

MÓDULO IV

ABP y Microbiota Intestinal

- Alimentación basada en plantas y Microbiota.

MÓDULO V

ABP y Ciclo Menstrual

- Alimentación basada en plantas en el Ciclo Menstrual.

MÓDULO VI

Planificación de minuta y suplementación

- Consulta Nutricional y Planificación

MÓDULO VII

ABP y bases de la Nutrición Deportiva

ENCUENTRO EN VIVO POR ZOOM

SÁBADO 18/03/23 - 17:00 HRS.

(fecha y hora esta sujeta a cambios)



DOCENTES:



Katrin Golfka

- Nutricionista Especialista en Nutrición Vegetariana.
- MS(c) Nutrición y Dietética Vegetariana UNEATLÁNTICO
- Postgrado en Obesidad SOCHOB y Nutrición y funciones cerebrales.
- Diplomado en Docencia Clínica con experiencia de 2 años en docencia universitaria.
- Orientación mindfulness y nutrición integral.



Elizabeth Venegas Celedón

- Licenciada en Nutrición y Dietética - U. Valparaíso, Chile.
- Licenciada en Bienestar humano y salud - U. Viña del Mar.
- Profesora de Educación Física, Universidad Viña del Mar.
- Máster en Nutrición, Medicina y Salud Hormonal en la Mujer- Universidad de Murcia e Instituto ICNS, España.
- Máster © Microbiota, probióticos y prebióticos, Universidad Europea y Sociedad española de microbiota, probióticos y prebióticos, España.
- Diplomado de Endocrinología y diabetes - Sociedad Chilena de Pediatría, Chile.
- Diplomado de Nutrición Pediátrica - Sociedad Chilena de Pediatría, Chile. ©
- Postgrado microbiota - Regenera University, España.
- Actualmente, enfoque nutricional con objetivos en fertilidad, ciclo menstrual, salud intestinal, microbiota y plant based diet.



DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Modalidad Mixta: Asincrónico + Encuentro en vivo.

Clases en formato video.

Con un total de **43 horas pedagógicas.**

Duración del curso: **3 meses**

Incluye:

- **Evaluación** al finalizar del curso.
- **Certificado de Aprobación.**
- **Encuentro en vivo** para resolución de dudas.
- Incluye carpeta con **bibliografía actualizada** y **basada en la evidencia.**
- Acceso al curso por **6 meses.**



Inscríbete ahora

¡TE ESPERAMOS!



academianutriactive.com