



**INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS
DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS**

**TEMARIO DEL TALLER DE
NUTRICION VEGANA**

NUTRICION VEGANA



INTRODUCCIÓN

Curso introductorio al veganismo, su ideología y estructura nutricional que pretende facilitar las herramientas necesarias para todo aquel que le interese comenzar en el mundo vegano u optimizar su forma de alimentarse.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno al ámbito de la nutrición vegana.
- Identificar las dudas, necesidades y requerimientos del individuo vegano.
- Identificar y analizar las fases nutricionales para lograr incursionarse en el veganismo.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Desarrollo de apuntes y esquemas durante cada sesión
- Uso de diapositivas y material bibliografía a lo largo de cada sesión.
- Periodos de tiempo asignados resolver dudas al término de cada tema o sesión.

MODALIDA: Taller		NOMBRE: Nutrición Vegana
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA
1 1.1 1.2	Introducción a la nutrición vegana. Orígenes del veganismo. Implicaciones psicológicas, sociales y políticas.	1.0
2 2.1	Mitos y realidades del veganismo. Principales beneficios de ser vegano.	1.0
3 3.1 3.2 3.3	Guía y recomendaciones en el veganismo. Recomendaciones nutricionales en personas veganas. Recomendaciones prácticas para llevar una dieta vegana adecuada a la disciplina deportiva y el ejercicio físico.	1.5
4	Análisis y conclusiones del veganismo y práctica de platillos veganos.	1.5
Total de Horas		5.0

