webinar

alimentación vegetariana

APRENDIENDO A REDUCIR EL CONSUMO DE ANIMALES: TEORÍA Y PRÁCTICA

Son múltiples las razones por las que una persona desea pasar a una alimentación vegana, vegetariana o reducir el consumo de carne y pescado: **el medioambiente, el bienestar animal, la propia salud**…

Es cierto que encontramos muchísima información en internet sobre nutrición, tanto de este como de otros temas, pero la mayoría de las veces, por desgracia, puede ser demasiado simplista y en otras ocasiones, errónea.

Seguro que has escuchado frases como:

- ✓ Los garbanzos tienen tanta proteína como un filete.
- ✓ Puedes sustituir el pollo por cáñamo o lentejas.
- ✓ Los cereales son alimentos esenciales porque nos dan energía y tenemos que consumirlos sí o sí.
- ✓ Nadie muere por desnutrición proteica, por lo que la población vegana ya consume suficiente proteína.
- ✓ No hay ningún déficit en la alimentación vegana.
- ✓ Ser vegano es super fácil, solamente hay que comer comida real y ya está.

O por otro lado…

- Ser vegetariano no es sano porque no está de acuerdo con nuestra biología.
- Un deportista no puede ser vegano porque no va a rendir.
- “Te vas a poner enfermo, seguro que te falta algo”.
- “Si tomas B12 es porque tu alimentación no es natural, entonces ser vegano no es sano”.
- ¿De dónde sacas las proteínas?
- Si te haces vegano vas a perder la fuerza.

¡Qué mareo!

¿Te cansa leer mensajes contradictorios? ¿No sabes a quién creer? ¿Estabas pensando pasarte a una alimentación más vegetal o ya la llevas, pero sientes que te pierdes en este mar de información?

¡Pues este webinar te viene perfecto!

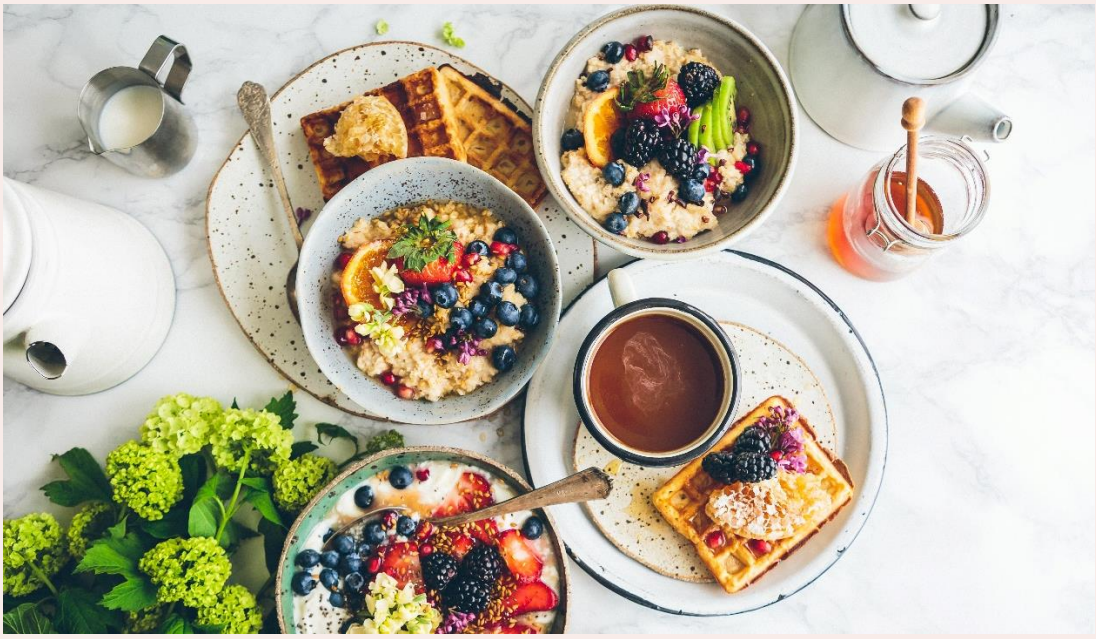
CONTENIDO DEL CURSO.

Compartiré contigo todo lo que he aprendido, como profesional y humana que lleva una alimentación basada en plantas, lejos de buscar la perfección absoluta y respetándome también a mí misma.

En este webinar compartiré contigo todo lo que he aprendido, tanto profesional como personalmente, sobre alimentación vegetariana.

Será una mezcla de contenido teórico y práctico, en el que aprenderemos sobre:

- ***Tipos de dietas vegetarianas***: ¿cuál se ajusta a mí? ¿Tengo que ser vegano o no estaré haciendo nada por el planeta?
- ***Dieta vegetariana y ciclo vital***: ¿es apta para todo el mundo? ¿Y para los niños?
- ***Proteínas y dieta vegana o vegetariana***: ¿comemos suficientes? ¿todas son iguales? ¿En qué debemos fijarnos al elegir una fuente proteica? Si te apuntas al webinar recibirás de regalo mi nuevo ebook "Fuentes proteicas vegetarianas".
- ***Nutrientes comprometidos*** en una dieta vegana: calcio, vitamina D, omega – 3, hierro, vitamina B12 y otros menos conocidos como el selenio o el zinc.
- ***Grasas en la alimentación:*** importancia de consumir suficiente grasa y equilibrar el ratio omega – 3 / omega – 6, es decir, de consumir grasas de calidad.
- ***Organización semanal:*** ¿Cómo puedo organizar mi semana para que no me falten nutrientes con una dieta vegetariana o vegana?
- ***Disfrutando la reducción del consumo de carne:*** cómo hacer platos veganos o vegetarianos deliciosos y sustituir ingredientes.
- ***Alimentación vegetariana y flexibilidad***: saliendo de la mentalidad "todo o nada", entendiendo mi forma de alimentarme como una manera de compasión hacia los demás, pero sin olvidar la compasión conmigo y la conexión con mi momento vital.
- ***Extra: dieta vegetariana en deportistas***: ¿qué consideraciones debo tener en cuenta?



ES PARA TI SI…

- ✓ Te cansa leer continuamente mensajes contradictorios sobre dieta vegetariana y no sabes qué ni a quién creer.
- ✓ Te gustaría **reducir el consumo de carne** y no sabes bien cómo hacerlo de manera óptima.
- ✓ Ya llevas una alimentación basada en plantas, pero no tienes completa seguridad sobre **si es del todo saludable**.
- ✓ Quieres **información teórica, pero también práctica** para poder incluir en tu día a día de manera sencilla.

¿CÓMO Y CUÁNDO SERÁ?

- Nos veremos el sábado 31 de octubre.
- De 10:30 – 13:30
- Duración: 3 h.

¿QUÉ NECESITO?

- Lo primero, ganas e interés por aprender cositas nuevas.
- Un ordenador, móvil o Tablet en el que poder usar la app de videoconferencia.
- Papel y boli por si quieres tomar apuntes, pero se te enviará al final el material trabajado.

ACCESO

- Será un encuentro online vía zoom.
- Precio: 45€
- 30 plazas
- Inscripción abierta hasta completarlas.

IMPARTIDO POR

Fabiola Sanz (Me gusta que me llamen Fabi 😊)

Graduada en Nutrición Humana y Dietética (Universidad Complutense de Madrid).

Especializada en nutrición vegetariana, deportiva avanzada y deportiva vegetariana (ICNS).

Estudiante de Técnico Superior en Acondicionamiento Físico.

Constante aprendiz, lectora de estudios científicos, libros y todo lo que se cruce en mi camino que me ayude a mi desarrollo personal y profesional.