

## ALIMENTAZIONE VEGETARIANA E VEGANA: *applicazione, benefici e criticità*



**Quota di iscrizione**

**50€**  
iva inclusa

**DESTINATARI DELL' ATTIVITÀ FORMATIVA:**  
*Tutte le professioni sanitarie*

**per iscrizioni: [www.medical-net.it](http://www.medical-net.it)**

## ALIMENTAZIONE VEGETARIANA E VEGANA: *applicazione, benefici e criticità*

**Docente:** Dr.ssa Daniela Filippini - Biologa Nutrizionista

*L'alimentazione vegetariana-vegana si sta sempre più proponendo come un modello alimentare alternativo, tanto che il numero di persone la cui alimentazione è prevalentemente o totalmente basata su alimenti vegetali è in continuo aumento anche in Italia.*

*La letteratura scientifica è molto ricca di studi clinici ed epidemiologici che ne attestano l'efficacia, soprattutto in relazione alla dilagante diffusione delle patologie croniche a livello mondiale.*

*Di contro, non sempre si riscontra un adeguato aggiornamento dei professionisti sanitari che consenta di rispondere alle esigenze dei soggetti vegetariani e di quanti vogliono avvicinarsi a tale percorso alimentare.*

*Si parte dall'analisi dei diversi tipi di alimentazione vegetariana e la loro attuabilità, per passare ad analizzare nello specifico quali sono gli alimenti di origine vegetale da includere nella dieta quotidiana. In particolare, viene approfondito come evitare di incorrere in carenze alimentari e assicurare il giusto fabbisogno di tutti i nutrienti. Infine, sarà mostrato come costruire un piatto vegetariano-vegano, adeguato dal punto di vista nutrizionale.*

### **Modulo 1.** Alimentazione vegetariana e vegana: applicazioni, benefici e criticità.

- ▶ Dieta Vegetariana
- ▶ Motivazioni
- ▶ Diete Vegetariane e Salute
- ▶ Dieta Vegana
- ▶ Dieta Vegana e Salute
- ▶ Patologie che beneficiano della dieta Vegetariana / Vegana

### **Modulo 2.** Criticità e possibili carenze nella dieta a base vegetale

- ▶ Nutrienti e Carenze
- ▶ Composizione della dieta

Provider ECM e Segreteria Organizzativa



Provider ECM n° 256

Via Ravenna 9/c - 00161 ROMA

Tel. (+39) 06 8339 3669 / Fax (+39) 06 8928 3835

info@medical-net.it

per iscrizioni: [www.medical-net.it](http://www.medical-net.it)