

LA DIETA VEGETARIANA. TIPOS Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD

- Periodo de vigencia del curso: 07/09/2023 al 06/09/2024
- Directora de la actividad: Geles Duch Canals

Objetivos principales del curso:

- Aprender las bases de la alimentación vegetariana equilibrada
- Conocer los beneficios para la salud de la práctica de una dieta vegetariana saludable y equilibrada
- Tomar conciencia de la importancia de la alimentación en la salud global de la persona.
- Dar a conocer las diferentes variantes de la dieta vegetariana
- Conocer las claves de una dieta vegetariana saludable en distintas etapas de la vida
- Conocer los diferentes nutrientes que conforman una dieta vegetariana equilibrada
- Conocer las bases para elaborar dietas sencillas vegetarianas (raciones y frecuencias)

A quién va dirigido:

Este curso va dirigido a los siguientes profesionales;

- Enfermeros/enfermeras
- Dietistas-nutricionistas
- Técnico/a en cuidados auxiliares de enfermería
- Técnico/a de grado superior en dietética
- Médicos/as
- Farmacéuticos/as

CONTENIDOS DEL CURSO

MÓDULO 1: Visión global de la dieta vegetariana. Perspectiva de la dieta desde la medicina naturista. (Autor Pedro Ródenas. Ldo. En Medicina y Máster en Medicina Naturista- 5h)

1º PARTE: Visión global de la dieta vegetariana

- 1.1 En que consiste alimentarse
- 1.2 Dieta equilibrada
 - 1.2.1 ¿Qué nos dice la naturaleza?
 - 1.2.2 ¿Qué nos dice la ciencia?
 - 1.2.3 ¿Qué nos dice la práctica
- 1.3 Las diferentes dietas
- 1.4 Dieta vegetariana y motivaciones
- 1.5 Evolución de la dieta vegetariana

2º PARTE: La importancia de la alimentación en las diferentes etapas de la vida

- 1.6 La alimentación vegana
- 1.7 La dieta vegana y necesidades de nutrientes
- 1.8 Alimentación de la mujer embarazada
- 1.9 Alimentación durante la lactancia
- 1.10 Alimentación en la infancia
- 1.11 Alimentación en la adolescencia
- 1.12 Alimentación en la tercera edad
- 1.13 Alimentación para el deportista

MÓDULO 2: La dieta vegetariana equilibrada. (Autora Martina Ferrer. Diplomada en Nutrición Humana y dietética-11h)

- 2.1 La alimentación equilibrada vegetariana
- 2.2 Macronutrientes en la dieta vegetariana
 - 2.2.1 Los hidratos de carbono
 - 2.2.2 Las proteínas
 - 2.2.3 Las grasas
- 2.3 Distribución calórica de la dieta
- 2.4 La pirámide de la alimentación vegetariana
- 2.5 Biodisponibilidad de nutrientes en las dietas vegetariana.
 - 2.5.1 ¿Nutrientes de riesgo?
 - 2.5.1.1 El Hierro
 - 2.5.1.2 El Calcio
 - 2.5.1.3 La vitamina B12
 - 2.5.1.4 La vitamina D
 - 2.5.1.5 El omega 3
 - 2.5.2 ¿Cómo podemos mejorar la absorción de estos nutrientes?
 - 2.5.2.1 La fermentación
 - 2.5.2.2 La germinación
- 2.6 Cómo se adapta la industria a la corriente healthy

MÓDULO 3: La dieta vegetariana en las diferentes etapas de la vida (Autora Lourdes Martín Leiva Lcda. En Farmacia. Experta en nutrición. 6 horas)

- 3.1 Alimentación vegetariana en la edad infantil
- 3.2 Alimentación vegetariana en la edad adulta
- 3.3 Alimentación vegetariana en el embarazo
- 3.4 Alimentación vegetariana durante la lactancia
- 3.5 Alimentación vegetariana en el adulto mayor
- 3.6 Alimentación vegetariana en atletas

MÓDULO 4: Riesgos y beneficios de la dieta vegetariana. (Autoras Martina Ferrer y Lourdes Martín Leiva. 6 horas)

4.1 Riesgos de la dieta vegetariana: Nutrientes en riesgo de deficiencia

4.2 Beneficios de la dieta vegetariana.

4.2.1 Enfermedades cardiovasculares

4.2.2 Presión arterial

4.2.3 Diabetes

4.2.4 Sobrepeso y Obesidad

4.2.5 Cáncer

4.2.6 Osteoporosis

4.2.7 Enfermedad renal

MÓDULO 5: Herramientas para la consulta

(Autoras Yolanda Jiménez. Diplomada en Nutrición Humana y dietética y Cristina Duch. Chef dietoterapeutica)

5.1 Recetas

5.2 Herramientas

MATERIAL ADICIONAL:

- ✓ Todos los temarios se presentan en formato PDF y en Power Point.
- ✓ Además de recetas y herramientas para que los alumnos las elaboren en casa y practiquen.

AUTORES DEL CURSO

Pedro Ródenas López. Licenciado en Medicina por la Universidad de Barcelona. Máster en Medicina Naturista por la “Fundación Bosch i Gimpera” de la Universidad de Barcelona. Miembro fundador de la Asociación Española de Médicos Naturistas. Desde el 99 al 2015 presidente de la Sección Colegial de Médicos Naturistas del Colegio Oficial de Médicos de Barcelona.

Autor de varios libros. Coordinador y profesor del postgrado en Medicina Naturista de la “Fundación Bosch i Gimpera”. Fue profesor y coordinador del curso de introducción a la Medicina Naturista para estudiantes de segundo ciclo de medicina y de ciencias de la salud de la Universidad de Barcelona (Hospital Clínico).

y coordinador en los cursos de verano de la UB del curso “Conèixer les altres opcions mèdiques i terapèutiques”. Además, ha sido director docente de medicina naturista y profesor de cuatro ediciones del “Máster de medicina naturista y enfermería naturista” en el cual participan el Colegio oficial de médicos de Barcelona (COMB), el Colegio oficial de enfermería de Barcelona (COIB), la Universidad Central de Barcelona (UB) y la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB).

Martina Ferrer Rossell. Diplomada en Nutrición Humana y dietética. Postgrado universitario de PNIE en KEN ZEN (postgrado universitario en Psico-neuroinmunoendocrinología). Diplomada en fisioterapia. Máster en valoración energética y acupuntura.

Lourdes Martín Leiva. Licenciada en farmacia. MBA y Máster en marketing farmacéutico.

Yolanda Jiménez Mateo Dietista Nutricionista. Especializada en nutrición clínica. Amplia experiencia como dietista consultora a pacientes en varias clínicas. Nutricionista de GAN y Responsable de formación de GAN Profesional

Cristina Duch Canals. Gastrónoma: especialista en cocina dietoterapéutica. Responsable creativa de recetas, menús y desarrollos culinarios. Responsable del área de gastronomía de GAN.

LOGÍSTICA

El curso permanece abierto desde el 07/09/2023 al 06/09/2024. Durante ese periodo puedes inscribirte. Una vez inscrita dispondrás de 3 meses para la realización del examen final de contenidos. Pasado este tiempo, si necesitas una ampliación del plazo deberás ponerte en contacto con la secretaría técnica por mail o tf.

Desde el momento de la inscripción al curso, el contenido de todos los módulos está abierto para el estudio. El curso cuenta con un examen tipo test con preguntas teóricas y relacionadas con casos clínicos. Para aprobar es necesario hacerlo con un 70% de las preguntas correctas (22 preguntas en concreto). El examen es tipo test y dispone de 3 intentos para su finalización. Además, puedes ir guardando las preguntas contestadas para continuar en otro momento.

Atención: Aun disponiendo de manera general de 3 meses para la realización del examen, el último día de validez del curso es el 06 de septiembre del 2024, por lo que posterior a esa fecha no será posible realizar el examen.