

- Periodo de vigencia del curso: 08/09/2024 al 07/09/2025
- Directora de la actividad: Geles Duch Canals

### **Objetivos principales del curso:**

- Adquirir un conocimiento integral sobre la dieta vegetariana equilibrada y sus diferentes variantes, comprendiendo tanto sus fundamentos teóricos como prácticos.
- Identificar las necesidades nutricionales específicas en la dieta vegetariana, conociendo los macronutrientes y micronutrientes clave en la alimentación vegetariana, así como su biodisponibilidad en comparación con dietas omnívoras.
- Identificar los nutrientes de riesgo de deficiencia y conocer estrategias para mejorar su absorción.
- Conocer los beneficios para la salud de la práctica de una dieta vegetariana saludable y equilibrada.

### **Objetivos específicos:**

- Familiarizarse con las diversas variantes de la dieta vegetariana.
- Comprender las múltiples motivaciones que llevan a las personas a adoptar una dieta vegetariana.
- Identificar los principios fundamentales de una alimentación vegetariana saludable en diferentes etapas de la vida.
- Reconocer los diversos nutrientes esenciales presentes en una dieta vegetariana equilibrada.
- Adquirir conocimientos sobre las porciones adecuadas y las frecuencias de consumo en dietas vegetarianas sencillas.
- Explorar la perspectiva de la dieta vegetariana desde el enfoque médico naturista.

**A quién va dirigido:**

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

**CONTENIDOS DEL CURSO****MÓDULO 1: Visión global de la dieta vegetariana. Perspectiva de la dieta desde la medicina naturista.** (Pedro Ródenas. 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.** (Martina Ferrer. 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** (Lourdes Martín 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.** (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** (Yolanda Jiménez y Cristina Duch)

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.

**AUTORES DEL CURSO**

**Pedro Ródenas López.** Licenciado en Medicina por la UB, con un Máster en Medicina Naturista por la Fundación Bosch i Gimpera. Es miembro fundador de la Asociación Española de Médicos Naturistas y fue presidente de la Sección Colegial de Médicos Naturistas del Colegio Oficial de Médicos de Barcelona (1999-2015). Autor de varios libros, coordina y enseña en el postgrado en Medicina Naturista de la Fundación Bosch i Gimpera y ha sido director docente y profesor en el Máster de medicina naturista y enfermería naturista, en colaboración con diversas instituciones académicas.

**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**

Secretaría de atención al usuario y resolución de dudas: El curso ofrece un servicio de secretaría técnica para responder preguntas y brindar apoyo. Puedes contactar con ellos por correo electrónico en [info2@gan-bcn.com](mailto:info2@gan-bcn.com).

Detalles de interés del curso:

- El curso permanece abierto desde el 08/09/2024 al 07/09/2025. Durante este período, puedes inscribirte y tendrás 3 meses para completar el examen final de contenidos. Si necesitas más tiempo, ponte en contacto con la secretaría técnica.
- Todos los módulos están disponibles para su estudio desde el momento de la inscripción.
- El examen final es tipo test y consta de preguntas teóricas y casos clínicos. Debes obtener al menos un 70% de respuestas correctas (22 preguntas mínimo) para aprobar.
- Tienes 3 intentos para completarlo. o Puedes guardar las respuestas contestadas y continuar en otro momento.
- El diploma emitido incluirá un código de verificación.

**Importante:** El curso cerrará definitivamente el 07/09/2025, por lo que, aunque se indique que tienes 3 meses para completarlo, ten en cuenta que no podrás acceder al curso después de esa fecha.