

- Periodo de vigencia del curso: 08/09/2025 al 07/09/2026
- Directora de la actividad: Geles Duch Canals

Objetivos principales del curso:

- Ofrecer una visión actualizada, crítica y fundamentada sobre los diferentes tipos de dieta vegetariana, su planificación adecuada y su impacto potencial en la salud individual y colectiva.
- Favorecer el conocimiento y la aplicación práctica de los principios de la alimentación vegetariana equilibrada en distintos contextos sanitarios y etapas de la vida, según las funciones y competencias de cada perfil profesional.

Objetivos específicos:

- Conocer las bases conceptuales de la dieta vegetariana, sus variantes y su evolución histórica y cultural.
- Comprender los principios de una dieta vegetariana equilibrada y los aspectos clave para su correcta planificación.
- Identificar los beneficios y precauciones asociados a este patrón alimentario, según la evidencia científica disponible.
- Reconocer las recomendaciones específicas para una dieta vegetariana adecuada durante etapas sensibles de la vida (infancia, embarazo, envejecimiento, etc.).
- Disponer de recursos prácticos que puedan servir de guía o apoyo en la atención, el acompañamiento o la educación alimentaria a personas vegetarianas.

A quién va dirigido:

- Enfermeros/enfermeras
- Dietistas-nutricionistas
- Médicos/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.

Detalles de interés del curso:

- El curso permanece abierto desde el 08/09/2025 al 07/09/2026. 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 07/09/2026, 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.