

Especialista en Dietética Vegetariana Saludable

Especialista en Dietética Vegetariana Saludable

Duración: 60 horas

Precio: consultar euros.

Modalidad: e-learning

Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

© icaformación2026

Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.



© icaformación2026

Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Programa del curso:

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES BIOLÓGICAS DE LA NUTRICIÓN

1. Conceptos básicos
2. Fisiología y anatomía del aparato digestivo
3. - Boca
4. - Faringe
5. - Esófago
6. - Estómago
7. - Intestino delgado
8. - Intestino grueso
9. - Páncreas
10. - Hígado
11. - Vesícula biliar
12. El proceso de digestión
13. - Hiperpermeabilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Hidratos de carbono o glúcidos
2. - Monosacáridos
3. - Disacáridos
4. - Polisacáridos
5. Lípidos
6. - Funciones
7. Proteínas
8. - Aminoácidos
9. Vitaminas
10. Minerales
11. - Micronutrientes mayoritarios
12. - Micronutrientes minoritarios
13. Agua

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TABLAS DE COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Tablas de composición de alimentos
2. - Información de las tablas de composición de alimentos
3. - Utilidad de las tablas de composición de los alimentos
4. Ejemplos de tablas de composición de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL VALOR ENERGÉTICO DE LOS ALIMENTOS

1. Introducción al valor energético de los alimentos
2. Las necesidades energéticas del ser humano adulto

© icaformación2026

3. - Metabolismo basal
4. - La actividad física
5. - Acción dinámica específica (ADE)
6. Las necesidades energéticas totales según la FAO
7. - Correcciones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Necesidades nutricionales durante el embarazo
2. - Energía
3. - Proteínas
4. - Lípidos
5. - Vitaminas
6. - Minerales
7. Necesidades nutricionales durante la lactancia
8. - El vegetarianismo en mujeres embarazadas y lactantes
9. Necesidades nutricionales en el lactante
10. - Los bebés vegetarianos
11. 4. Necesidades nutricionales en la infancia
12. - Niños de 1 a 3 años
13. - Niños de 4 a 6 años
14. - Niños de 7 a 12 años
15. - El vegetarianismo en niños
16. Necesidades nutricionales en la adolescencia
17. - El vegetarianismo en adolescentes
18. Necesidades nutricionales en el envejecimiento
19. - Las personas mayores vegetarianas

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PATOLOGÍAS VINCULADAS A UNA MALA ALIMENTACIÓN

1. Introducción a las patologías
2. Obesidad
3. - Recomendaciones de la OMS para la prevención de la obesidad
4. Diabetes Mellitus tipo II
5. - Recomendaciones específicas de la OMS para la enfermedad
6. Enfermedades cardiovasculares
7. - Recomendaciones de la OMS para la prevención de enfermedades cardiovasculares
8. Neoplasias
9. - Neoplasia de mama
10. - Neoplasia de endometrio
11. - Neoplasia de hígado
12. - Recomendaciones de la OMS para la prevención del cáncer
13. Osteoporosis
14. - Recomendaciones de la OMS para la prevención de la osteoporosis

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LAS DIETAS

1. Introducción a las dietas
2. La pirámide alimentaria
3. Dieta equilibrada
4. - Características de la dieta equilibrada
5. La dieta mediterránea
6. - Decálogo de la dieta mediterránea
7. - ¿Qué características tiene la dieta mediterránea?
8. - ¿Qué alimentos constituyen la dieta mediterránea?
9. Las dietas milagro
10. - Clasificación de las dietas milagro
11. - Efectos secundarios causados por la reducción energética drástica
12. Mitos en nutrición y dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA DIETA VEGETARIANA

1. Introducción al vegetarianismo
2. Pirámide alimentaria vegetariana
3. Ventajas y desventajas de la dieta vegetariana
4. Consejos de alimentación sana para los vegetarianos
5. Ejemplos de menús vegetarianos
6. - Menú vegetariano I
7. - Menú vegetariano II

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ALIMENTOS PROPIOS DE LA DIETA VEGETARIANA

1. Legumbres

© icaformación2026

2. - Composición química de las legumbres
3. - Valor nutritivo de las leguminosas
4. - Componentes con actividad funcional de la soja
5. Cereales y derivados
6. - Trigo
7. - Otros cereales. Composición y valor nutritivo
8. - Derivados de los cereales
9. Verduras y hortalizas
10. - Clasificación de verduras y hortalizas
11. - Composición de verduras y hortalizas
12. - Valor nutritivo de verduras y hortalizas
13. Frutas y frutos secos
14. - Clasificación
15. - Frutas carnosas
16. - Frutos secos
17. Grasas vegetales
18. - Aceite de oliva
19. - Grasas y aceites de frutos y semillas oleaginosas
20. Huevo
21. - Estructura del huevo
22. - Composición del huevo
23. - Valor nutritivo del huevo
24. Leche y derivados lácteos
25. - Valor nutritivo de la leche
26. - Derivados lácteos
27. Setas y algas
28. Alimentos fundamentales de las dietas vegetarianas

UNIDAD DIDÁCTICA 10. DIETA VEGETARIANA Y SALUD

1. El vegetarianismo y la salud
2. Consideraciones nutricionales para vegetarianos
3. Beneficios de la dieta vegetariana para la salud
4. Los profesionales en dietética vegetariana

© icaformación2026