



**Diplomado Bases de la Alimentación
Vegetariana - Vegana**

Fundamentación Técnica

El consumo de alimentos es un determinante de la salud humana y la sustentabilidad planetaria. Tradicionalmente han existido patrones alimentarios saludables, que contribuyen a reducir factores de riesgo de enfermedades no transmisibles, sin embargo, en la actualidad es necesario desarrollar patrones alimentarios que sean saludables y ambientalmente sustentables, que permitan alcanzar la seguridad alimentaria en generaciones futuras. Los sistemas alimentarios sustentables consideran el ambiente, las personas, los insumos, infraestructura, actividades productivas, procesamiento, distribución, compraventa, preparación y desperdicio de alimentos; aspectos que se relacionan estrechamente con ámbitos económicos, sociales y ambientales.

La alimentación basada en plantas, dietas vegetarianas y veganas han ido en aumento los últimos años. Estos patrones de alimentación se caracterizan por un consumo de cereales, frutas, verduras, leguminosas y frutos secos, favoreciendo un bajo aporte de hidratos de carbono digeribles, grasas saturadas, y baja carga glicémica, además, poseen un alto contenido de fibra y fitoquímicos que pueden afectar positivamente la actividad de la microbiota intestinal, reducir absorción de lípidos y glucosa, son antioxidantes y antiinflamatorios, modulando el riesgo de enfermedades no transmisibles y considerando el bienestar animal e impacto ambiental.

Para desarrollar estos patrones de alimentación de manera saludable es necesario considerar también sus riesgos de deficiencias nutricionales más frecuentes, debido a la exclusión de alimentos, tales como: proteínas, DHA, vitamina D y B 12, hierro y zinc, las cuales deben ser aportadas a través de otros grupos alimentarios o suplementadas, especialmente en algunos periodos del curso de vida.

Además, es necesaria una mayor disponibilidad de alimentos que consideren la exclusión de compuestos de origen animal en su formulación. Para ello, la industria de los alimentos cumple un rol fundamental en la búsqueda de innovar en la creación, producción, distribución y venta de alimentos, así como la utilización de excedentes alimentarios. A fin de contribuir positivamente a la salud de los consumidores y el medio ambiente.

Con todo lo anterior, resulta necesario que profesionales de la salud y la industria alimentaria, estén capacitados, para orientar adecuadamente a las personas sobre beneficios, riesgos e implementación de una alimentación vegetariana o vegana, así como en la creación y desarrollo de alimentos basados en plantas para su posterior comercialización.

Perfil de Egreso

Al término del Diplomado Bases de la Alimentación Vegetariana y Vegana, los estudiantes conocerán y analizarán el impacto de la alimentación vegetariana y vegana desde una perspectiva biológica, ambiental y en la industria alimentaria.

Resultados de Aprendizaje

Al finalizar el diplomado el participante será capaz de:

- Identificar causas, desarrollo y consecuencias del cambio climático y sus implicancias en la población.
- Describir el impacto ambiental de los patrones de alimentación.
- Describir el metabolismo y absorción de nutrientes críticos asociados a una alimentación vegetariana y vegana.
- Reconocer factores que aumentan o inhiben la absorción de nutrientes y proponen formas de alimentación alternativas para evitar deficiencias nutricionales asociadas a patrones de alimentación basados en plantas.
- Describir el impacto de una alimentación vegetariana y vegana a través del curso de vida, en patologías crónicas y deportistas.
- Conocer técnicas en la industria alimentaria asociadas al diseño, prototipo, desarrollo y testeo de alimentos basados en plantas y su impacto medioambiental.
- Aplicar técnicas culinarias y variación de recetas asociadas a la dieta vegetariana y vegana.

Duración

El diplomado cuenta con una duración de 165 horas cronológicas y se desarrolla en modalidad E-Learning (Asincrónico). En el último módulo se llevará a cabo una actividad en modalidad híbrida.

Plan de Estudio		Duración
	Bienvenida	E-Learning
I	Sustentabilidad, Medio Ambiente y Alimentación Basada en Platas	E-Learning
II	Nutrientes Críticos	E-Learning
III	Alimentación Vegetariana y Vegana en el Adulto, Adulto Mayor y Patologías Crónicas	E-Learning
IV	Alimentación Vegetariana y Vegana en Pediatría, Embarazada y Nodrizas	E-Learning
V	Alimentación Vegetariana y Vegana en Deportistas	E-Learning
VI	Innovación en Alimentos Vegetarianos y Veganos	E-Learning
VII	Taller Culinario de Alimentación Vegetariano y Vegana	E-Learning

Dirigido a

Profesionales del área de la salud (kinesiólogos, psicólogos, médicos, etc.), profesionales de la industria de los alimentos, profesores de educación física y preparadores físicos. También pueden acceder estudiantes de 5° del área de la salud.

Duración

180 horas cronológicas.

Metodología de Estudio



Clases teóricas E-Learning (Asincrónico)



Discusión de textos científicos



Estudios de casos



Foro en el aula virtual

Requisitos de Aprobación

Para aprobar el diplomado, el alumno debe cumplir con lo siguiente:

- Tareas E-Learning: 50%
- Prueba online: 50%
- Aprobar con nota mínima 4.0

Contenido

BIENVENIDA

- Reglamento general del diplomado

MÓDULO I: SUSTENTABILIDAD, MEDIO AMBIENTE Y ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS

Identifica causas, desarrollo y consecuencias del cambio climático y sus implicancias en la población. Describe el impacto ambiental de los patrones de alimentación.

- Industria, cambio climático, uso sostenible de ecosistemas y sus implicancias en la población.
- Regulación de la huella ecológica.
- Impacto medioambiental de una alimentación basada en plantas.
- Historia, epidemiología y efecto sociocultural de la alimentación basada en plantas.
- Patrones de alimentación saludable y sustentable: grupos de alimentos, fuentes alimentarias y pirámide vegetariana.
- Economía circular en la industria de los alimentos, seguridad alimentaria y dieta sustentable.

Contenido

MÓDULO II: NUTRIENTES CRÍTICOS

Describe el metabolismo y absorción de nutrientes críticos asociados a una alimentación vegetariana y vegana. Reconoce factores que aumentan o inhiben la absorción de nutrientes y proponen formas de alimentación alternativas para evitar deficiencias nutricionales asociadas a patrones de alimentación basados en plantas.

- Absorción, metabolismo y biodisponibilidad de nutrientes críticos: proteínas, ácidos grasos de cadena larga omega 3, hierro, zinc, vitamina D, calcio y Vitamina B12.
- Microbiota intestinal y probióticos en vegetarianos y veganos.
- Interacción entre suplementos nutricionales y nutrientes.
- Fuentes alimentarias y suplementos nutricionales de los distintos nutrientes críticos.
- Técnicas culinarias para mejorar la absorción de los nutrientes.

MÓDULO III: ALIMENTACIÓN VEGETARIANA Y VEGANA EN EL ADULTO, ADULTO MAYOR Y PATOLOGÍAS CRÓNICAS

Describe el impacto de una alimentación vegetariana y vegana a través del curso de vida, en patologías crónicas y deportistas.

- Bases fisiológicas del envejecimiento y su relación con la alimentación.
- Bases fisiopatológicas de patologías crónicas: obesidad, síndrome metabólico, diabetes mellitus, dislipidemia, cáncer, enfermedades neurodegenerativas y renales crónicas.
- Características, riesgos y beneficios de la alimentación vegetariana y vegana en patologías crónicas y envejecimiento.
- Dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) y MIND (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay).

Contenido

MÓDULO IV: ALIMENTACIÓN VEGETARIANA Y VEGANA EN PEDIATRÍA, EMBARAZADA Y NODRIZA

Describe el impacto de una alimentación vegetariana y vegana a través del curso de vida, en patologías crónicas y deportistas.

- Bases fisiológicas del crecimiento, desarrollo infantil, embarazo y lactancia.
- Características de una alimentación saludable en pediatría, embarazo y lactancia.
- Características, riesgos y beneficios de la alimentación vegetariana y vegana en pediatría, embarazadas y nodrizas.

MÓDULO V: ALIMENTACIÓN VEGETARIANA Y VEGANA EN DEPORTISTAS

Describe el impacto de una alimentación vegetariana y vegana a través del curso de vida, en patologías crónicas y deportistas.

- Bases fisiológicas de la actividad física y deportes específicos.
- Características, riesgos y beneficios de la alimentación vegetariana y vegana la actividad física y deportistas.

Contenido

MÓDULO VI: INNOVACIÓN EN ALIMENTOS VEGETARIANOS Y VEGANOS

Conoce técnicas en la industria alimentaria asociadas al diseño, prototipo, desarrollo y testeo de alimentos basados en plantas y su impacto medioambiental.

- Empresas de productos alimentarios vegetarianos y veganos en Chile y en el mundo.
- Ofertas de productos innovadores asociados a la alimentación vegetariana y veganos en Chile y en el mundo.
- Utilización de ingredientes de origen vegetal y animal en la industria de los alimentos.
- Consideraciones en el diseño y desarrollo de alimentos vegetarianos y veganos.
- ¿Cómo idear nuevos alimentos basados en plantas?
- Desarrollo de prototipos y testeo de alimentos vegetarianos y veganos.

MÓDULO VII: TALLER CULINARIO DE ALIMENTACIÓN VEGETARIANA Y VEGANA

Aplica técnicas culinarias y variación de recetas asociadas a la dieta vegetariana y vegana.

- Recetario.
- Sesión sincrónicas de Zoom.
- Laboratorio de técnicas dietéticas.

Docentes

Ximena Rodríguez Palleres

Nutricionista de la Universidad Andrés Bello, Magíster en Nutrición de la Pontificia Universidad Católica de Chile; Magister en Administración en Salud de la PUC; Diplomado en Marketing Social, INTA, Diplomado en Actividad Física, Deporte y Salud, PUC y Diplomado en Pedagogía para la Educación Superior UBO. Actualmente directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo O'Higgins. Con 10 años de experiencia en el área clínica y de docencia de pregrado siendo reconocida por los estudiantes por su mérito docente. Cuenta con publicaciones en revistas nacionales además de presentaciones en formato póster en congresos nacionales e internacionales.

Raúl Piñuñuri

Nutricionista de la Universidad de Valparaíso, Magister en Nutrición y alimentos en mención nutrición humana, Diplomado en Cuidado Integral de Niños y Adolescentes con Necesidades Especiales de Atención en Salud de la Sociedad Chilena de Pediatría. Desde el año 2014 ha participado como exponentes en jornadas de investigación, congresos entre otros. Docente en la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo O'Higgins. Ha impartido docencia en post grado en el Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos - Universidad de Chile.

Dra. Carolina León

Bióloga con mención en Biodiversidad y Conservación Biológica, Universidad de Concepción, Chile. Diploma de Estudios Avanzados en Botánica, Universidad Complutense de Madrid, España. Doctora en Biología de la Conservación, Universidad Complutense de Madrid, España. Actualmente se desempeña como Jefa del Centro de Investigación en Recursos Naturales y Sustentabilidad (CIRENYS). Sus líneas de investigación son: Ecología y diversidad de plantas no vasculares del sur de Chile. Ecología de ecosistemas turbosos, focalizado en uso sostenible de estos ecosistemas, valoración de servicios ecosistémicos y las implicancias de estos servicios en las poblaciones locales. Educación ambiental y ecoturismo.

Docentes

Dr. Claudio Villota Arcos

Bioquímico de la Universidad de Chile y Doctor en Ciencias de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Es docente y Coordinador de Investigación y Tesis de la Escuela de Nutrición y Dietética. Con 18 años de experiencia en el área microbiológica, biología molecular y celular del cáncer. Posee más de 12 años con experiencia académica tanto en pregrado como en postgrado. Ha presentado sus resultados en diferentes congresos internacionales y tiene varias publicaciones científicas en revistas internacionales de alto impacto. Ha sido reconocido permanentemente por sus alumnos como un excelente docente.

Miguel del Valle

Nutricionista Universidad de Valparaíso, Máster en Nutrición, Salud e Interacciones Alimento Medicamento en la Universidad de Barcelona. Magíster (c) en Nutrición en Salud Pública en la Universidad San Sebastián. Diplomado y Postulado en Nutrición en Enfermedad Renal (Sociedad Argentina de Nutrición - Centro Universitario UTEG Guadalajara México). Instructor en Simulación Clínica, Universidad Mayor. Cursando Diplomado en Nutrición Clínica. Experiencia en el ejercicio de la nutrición clínica y renal. Experiencia como docente universitario.

Dra. Erika Castaño

Nutricionista titulada de la Universidad de Antioquia, Doctora en Nutrición y Alimentos de la Universidad de Chile, Magister en Nutrición Humana de la Universidad de Chile, es miembro de DOHaD Society y de la Sociedad de doctores e investigadores de Colombia. Presenta una vasta experiencia como docente de pregrado y post grado. A participado como exponente en Imperial College of London, International DOHaD Society.

Docentes

Dra. Lisbell Estrada

Licenciada en Ingeniería en Biotecnología y Doctora en Ciencias mención Biología de la Universidad de Chile. Realizó su tesis de pregrado y tesis doctoral en la University of Texas Medical Branch (Estados Unidos), donde se incorporó como Investigador Asociado en 2003. Se adjudicó un proyecto FONDECYT de Postdoctorado en 2010, realizando su pasantía postdoctoral en la Pontificia Universidad Católica de Chile. Actualmente se desempeña como Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Bernardo O'Higgins.

Gabriela Carrasco

Nutricionista titulada de la Universidad de Chile, Magíster en Nutrición y Alimentos, Mención Nutrición Clínica Adultos. (c) Doctorado en Nutrición y Alimentos, Facultad de Medicina, Universidad de Chile. Tiene diplomados asociados al ejercicio, nutrición y salud. Miembro del equipo de Nutrición Clínica y CME, Clínica Santa María, Chile. Presidenta de la Asociación Chilena de Nutrición Clínica, Obesidad y Metabolismo (ACHINUMET). Socia Activo de la Sociedad Chilena de Nutrición (SOCHINUT).

Constanza Riveros

Nutricionista de la Universidad de Chile. Magíster en Nutrición Clínica Pediátrica, INTA, Universidad de Chile. Diplomada en Docencia para la Educación Superior Universidad Santo Tomás. Diplomada en Ejercicio, Nutrición y Salud, INTA, Universidad de Chile. Diplomada en Grasas y Aceites, INTA, Universidad de Chile. Monitora lactancia materna MINSAL. Con 10 años de experiencia en el área clínica pediátrica. Ha sido relatora en cursos del área pediátrica en organismos gubernamentales.

Camila Matta

Nutricionista titulada de la Universidad de Valparaíso, cursando magister en nutrición y dietética vegetariana de la Universidad Europea del Atlántico. Tiene curso de especialización en Nutrición clínica vegetariana en el Instituto de Ciencias de Nutrición y Salud. Trabajo como nutricionista clínica en Red de salud UC Christus. Es miembro de la Asociación Chilena de Nutricionistas Vegetarianos (ACHINUV) y trabaja en la atención de pacientes en consulta particular.

Docentes

Juan Tejo

Profesor de Educación Física (Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación), Nutricionista (Universidad de Chile), Diplomado en Fisiología del Ejercicio (U de Ch). Nutricionista y coordinador en el Centro de Alto Rendimiento (CAR) desde el año 2010, Nutricionista área de capacitación de entrenadores Comité Olímpico de Chile desde el año 2009, ex-nutricionista de Selección Nacional de Fútbol (2015), ex- preparador físico de selecciones nacionales de vóleybol (1999-2010). Especialista en entrenamiento y programación nutricional para el rendimiento deportivo y/o salud. Docente de pregrado en Facultad de Medicina Universidad de Santiago y de posgrado en Universidad Mayor. Nutricionista en Clínica MEDS desde el año 2011.

Natalia Fernández

Nutricionista titulada de la Universidad de Playa Ancha. Magister en Nutrición y Alimentación de la Universidad de Barcelona. Trabaja en el Centro Regional de Estudios en Alimentos Saludables (CREAS). Además, formar parte del Grupo de Investigación en Rendimiento Físico y Salud de la PUCV, IRyS. Asimismo, participa como panelista en la Radio Bío-Bío, medio en el que realiza conversaciones sobre temas relacionados con la alimentación.

Jairo Torres

Ingeniero de Alimentos , Magister en Nutrición y Alimentos del INTA Universidad de Chile, Diplomado en Desarrollo y Gestión de la Innovación de la PUC, Diplomado En Emprendimiento e Innovación Empresarial del PI, Diplomado En Docencia y Didáctica Universitaria del PSC, Diplomado En Docencia Virtual de la CUL, Diplomado en Grasas y Aceites en la Nutrición Humana del INTA,

Diplomado en Marketing Social en Salud Pública del INTA, Diplomado en Alimentos Funcionales y Nutraceuticos del INTA, Diplomado en HACCP del INTA. Actualmente encargado de Laboratorio de Innovación y Sustentabilidad Alimentaria, Cuenta con 8 años de experiencia en la industria alimentaria y 11 años en docencia e investigación, ha sido becado para realizar estancias de investigación en reconocida universidad internacional. Ha participado liderando proyectos de investigación e innovación a nivel nacional como también multicéntricos en países de Iberoamérica. Cuenta con publicaciones científicas en revistas internacionales, presentación en congresos nacionales e internacionales, y además participa como evaluador en revistas internacionales.

Diplomado Bases de la Alimentación Vegetariana - Vegana

Ficha Técnica

Duración
180 hrs.

Todos los programas están sujetos, en cuanto a su apertura y fecha de inicio, al logro de la matrícula mínima requerida.

La Universidad Bernardo O'Higgins se reserva el derecho de hacer modificaciones en cuanto cuerpo docente y calendarización de los programas. Los cursos y diplomados no generan grado académico.



Dirección de Capacitación

capacitacion@ubo.cl / +56 224772222

General Gana 1702, Edificio Rondizzoni I, Santiago



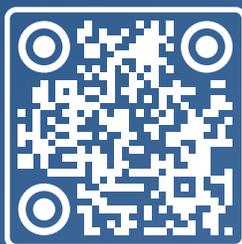
[/uboeducacioncontinuycapacitacion](#)



[/uboeducacion](#)



[/company/ubo-educación-continua-y-capacitación](#)



 <p>Comisión Nacional de Acreditación CNA-Chile</p>	<p>UNIVERSIDAD ACREDITADA NIVEL AVANZADO</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>GESTIÓN INSTITUCIONAL</i>• <i>DOCENCIA DE PREGRADO</i>• <i>VINCULACIÓN CON EL MEDIO</i> <p>4 AÑOS / HASTA NOVIEMBRE DE 2026</p>
--	---