



# Diplomado de Especialización en Nutrición y Alimentación Vegetariana - Vegana

## Fundamentación Técnica

Las dietas vegetarianas y veganas tanto en Chile como en el mundo, son una tendencia que han ido en aumento los últimos años. De hecho, se ha demostrado un auge del comercio enfocado a este público, han aumentado los sitios web, agrupaciones, revistas y libros de cocinas, restaurantes, disponibilidad de productos aptos para vegetarianos y veganos, entre otros.

Una investigación realizada en Chile, concluye que los veganos presentan mayores conocimientos que los vegetarianos, aunque ambos presentan importante desconocimiento, tanto, en las consecuencias de las deficiencias nutricionales como las fuentes alimentarias de: omega 3, vitamina D, vitamina B12, zinc y hierro. Donde los nutrientes críticos principalmente son las proteínas, ácidos grasos omega 3, hierro, Zinc, vitamina D, vitamina B12.

Además, informa que los vegetarianos y veganos presentan insuficientes conocimientos para lograr una dieta equilibrada y evitar la carencia de nutrientes, de hecho, la gran mayoría utilizaba internet como fuente principal para obtener la información nutricional, pudiendo ser riesgoso para salud al recurrir a fuentes poco fidedignas.

Cabe mencionar, que es necesario que los profesionales nutricionistas, deben estar capacitados en esta área para orientarlos en forma adecuada. Con la finalidad de ayudar a implementar adecuadamente la alimentación, cubrir todos los macro y micronutrientes requeridos acorde a su edad y estado metabólico.

## Objetivo General

Actualizar conocimientos y capacitar a nutricionistas en relación a la nutrición vegetariana y vegana a través de evidencia científica durante todo el curso de la vida.

## Objetivos Específicos

Al finalizar el diplomado el participante será capaz de:

- Intervenir nutricionalmente en usuarios vegetarianos y veganos durante todo el curso de la vida.
- Identificar los diferentes nutrientes críticos y sus fuentes alimentarias en el vegetarianismo y veganismo e interacción entre suplementos nutricionales y nutrientes.  
Diseñar planes nutricionales.
- Prescribir dietoterapia vegetariana y vegana en patologías relacionadas a las Enfermedades Crónicas
- No Transmisible (enfermedades cardiovasculares, Obesidad, Diabetes Mellitus, Dislipidemia, Síndrome metabólico).

## Desarrollo de la Actividad

El diplomado cuenta con una duración de 172 horas cronológicas y se desarrolla en modalidad E-Learning (Asincrónico).

Plan de Estudio		Modalidad	Duración
I	Introducción	E-Learning	2 horas
II	Nutrientes Críticos	E-Learning	45 horas
III	Nutrición Vegetariana y Vegana en Adulto sano y con Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT)*	E-Learning	40 horas
IV	Nutrición Vegetariana y Vegana en Embarazadas y Lactante Infante-Juvenil Sano	E-Learning	40 horas
V	Nutrición Vegetariana y Vegana en personas que practican actividad física y en deportistas	E-Learning	37 horas
VI	Innovación en Alimentos Vegetarianos y Veganos	E-Learning	8 horas
VII	Prescripción y diseño de un plan de alimentación en paciente vegano.	E-Learning	4 horas
	Taller Culinario Vegetariano y Vegana	E-Learning	4 horas

## Dirigido a

Profesionales nutricionistas y estudiantes que estén cursando su práctica profesional de la carrera de nutrición y dietética.

## Duración

172 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: 40%
- Foro sobre lectura asignada: 10%
- Prueba online: 50%
- Aprobar con nota mínima 5.0

# Contenido

## MÓDULO I: INTRODUCCIÓN

- Definición de vegetariano y vegano.
- Epidemiología y efecto sociocultural.
- Beneficio en el impacto medioambiental de una alimentación basada en plantas.
- Pirámide vegetariana.

## MÓDULO II: NUTRIENTES CRÍTICOS

- Describir los nutrientes críticos y su biodisponibilidad: Proteínas, Ácidos Grasos Omega 3, Hierro, Zinc, Vitamina D, Calcio, Vitamina B12.
- Ruta metabólica de nutrientes críticos.
- Interacción entre suplementos nutricionales y nutriente.
- Indicar fuentes alimentarias y suplementos nutricionales de los distintos nutrientes críticos.
- Mencionar diferentes técnicas para mejorar la absorción de los nutrientes.

## MÓDULO III: NUTRICIÓN VEGETARIANA Y VEGANA EN ADULTO SANO Y CON ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES (ECNT)\*.

- Nutrientes críticos y suplementación de un adulto sano y con patologías.
- Planificación alimentaria de un adulto sano y con patologías.
- Taller práctico de resolución de casos clínicos.

\*ECNT: Enfermedades cardiovasculares, Obesidad, Diabetes Mellitus, Dislipidemia, Síndrome metabólico.

## MÓDULO IV: NUTRICIÓN VEGETARIANA Y VEGANA EN EMBARAZADAS Y LACTANTE INFANTO-JUVENIL SANO

- Nutrientes críticos y suplementación en embarazadas y lactante infanto-juvenil sano.
- Planificación alimentaria en embarazadas y lactante infanto-juvenil sano.
- Taller práctico de resolución de casos clínicos.

## **Contenido**

### **MÓDULO V: NUTRICIÓN VEGETARIANA Y VEGANA EN PERSONAS QUE PRÁCTICAN ACTIVIDAD FÍSICA Y EN DEPORTISTAS**

- Nutrientes críticos y suplementación en personas que practican alguna actividad física y de un deportista.
- Planificación alimentaria en personas que practican alguna actividad física y de un deportista.
- Taller práctico de resolución de casos clínicos.

### **MÓDULO VI: INNOVACIÓN EN ALIMENTOS VEGETARIANOS Y VEGANOS**

- 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.

### **MÓDULO VII: PRESCRIPCIÓN Y DISEÑO DE UN PLAN DE ALIMENTACIÓN EN PACIENTE VEGANO**

- Prescribir y diseñar un plan de alimentación en un caso de estudio. El cual será realizado a través de un invitado especial.

### **TALLER CULINARIO VEGETARIANO Y VEGANA**

- Variedad de recetas, marcas, puntos de compra.
- Taller culinario práctico
- Recetario

## Docentes

### Ximena Rodríguez Palleres

Nutricionista de la Universidad Andrés Bello, Magíster en Nutrición de la Pontificia Universidad Católica de Chile (PUC); Magister en Administración en Salud de la PUC; Diplomado en Marketing Social, INTA, Diplomado en Actividad Física, Deporte y Salud, PUC, Diplomado en Implementación de Ambientes Escolares Saludables, INTA 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 comunitaria y de docencia de pregrado siendo reconocida por los estudiantes por su mérito docente. Cuenta con publicaciones en revistas científicas 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.

### 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.

## Docentes

### 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.

### 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.

### Gabriela Carrasco

Nutricionista titulada de la Universidad de Chile, Magister en Nutrición y Alimentos, mención en nutrición Clínica Adultos de la INTA - Universidad de Chile. Diplomada en Ejercicio, Nutrición y Salud de la INTA - Universidad de Chile. Diplomada en Pedagogía para la Educación Superior en Universidad Santo Tomás. Diplomada en Metodología de la Investigación en Universidad Santo Tomás. Diplomada en Habilidades Directivas en Universidad de Chile. Ha trabajado como docente durante 10 años en varias Universidades de Chile.

## Docentes

### 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. Monitorea lactancia materna MINSAL. Con 10 años de experiencia en el área clínica pediátrica. Ha sido relatora en cursos del área pediátrica en organismos gubernamentales.

### 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, forma 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

### 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.

### 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

# Diplomado de Especialización en Nutrición y Alimentación Vegetariana - Vegana

## Ficha Técnica

Duración
172 horas

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](mailto:capacitacion@ubo.cl) / +56 224772222

General Gana 1702, Edificio Rondizzoni I, Santiago



[/uboeducacioncontinuaycapacitacion](#)



[/uboeducacion](#)



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



**UNIVERSIDAD ACREDITADA  
NIVEL AVANZADO**

- GESTIÓN INSTITUCIONAL
- DOCENCIA DE PREGRADO
- VINCULACIÓN CON EL MEDIO

**4 AÑOS / HASTA NOVIEMBRE DE 2026**