

UNIVERSIDAD
BERNARDO
O'HIGGINS®

Subdirección de Educación
Continua y Capacitación
Dirección de Desarrollo



**Curso Bases de la Nutrición y Alimentación
Vegetariano - Vegano**

Fundamentación Técnica

Las dietas vegetarianas y veganas tanto en Chile como en el mundo, son una tendencia que han ido en aumento los sitios web, agrupaciones, revistas y libros de cocinas, restaurantes, disponibilidad de productos aptos 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, Yodo, 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.

Objetivo General

Entregar los principios y bases de la alimentación vegetariana y vegana a través de evidencia científica.

Objetivos Específicos

- Diferenciar los distintos tipos de dieta vegetariana.
- Identificar los diferentes nutrientes críticos y sus fuentes alimentarias en el vegetarianismo y veganismo.
- Comprender los nutrientes críticos y suplementación de un adulto sano y con patologías.
- Establecer los nutrientes críticos y suplementación en personas que practican alguna actividad física y de un deportista.

Desarrollo de la Actividad

Plan de Estudio		Modalidad
	Introducción a la Dieta Vegetariana	E-Learning
I	Sustentabilidad, Medio Ambiente y Alimentación Basada en Plantas	E-Learning
II	Nutrientes Críticos	E-Learning

Actividad Opcional

Actividad no obligatoria		Modalidad	Duración
I	Taller culinario	E-Learning	8 horas

Dirigido a

Profesionales de la Salud, Nutricionistas y carreras afines. Técnicos de nivel superior de distintas áreas.

Duración

70 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 cumplir con el curso, el alumno debe cumplir con lo siguiente:

- Aprobar cada módulo con nota mínima 4.0

Contenido

INTRODUCCIÓN A LA DIETA VEGETARIANA

Describir aspectos generales con respecto al vegetarianismo y veganismo. Identificar como impacta la alimentación basado en planta en el medio ambiente.

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

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.

TALLER CULINARIO VEGETARIANO Y VEGANO (OPCIONAL)

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

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

Curso Bases de la Nutrición y Alimentación Vegetariano - Vegano

Ficha Técnica

Duración
70 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.



Subdirección de Educación
Continua y Capacitación
Dirección de Desarrollo

capacitacion@ubo.cl / +56 224772222

General Gana 1702, Edificio Rondizzoni I, Santiago



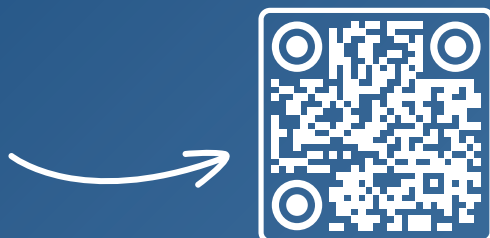
[/uboeducacioncontinuyacapacitacion](#)



[/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