ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Alimentación Vegetariana y Vegana en el Ámbito Sanitario: Planificación Segura por Etapas de la Vida

3 ECTS | 75 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa

Adquiere las herramientas necesarias para ofrecer una atención nutricional de calidad a pacientes vegetarianos y veganos con este programa especializado de ICUFOR. La creciente prevalencia de estos patrones alimentarios plantea nuevos retos para los profesionales sanitarios, quienes deben estar capacitados para proporcionar asesoramiento riguroso y basado en la mejor evidencia científica disponible, superando mitos y sesgos que aún persisten en el ámbito clínico.



Duración
75 horas

Créditos
3 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar la práctica clínica en alimentación vegetariana y vegana analizando la evidencia científica disponible, los posicionamientos de las sociedades sanitarias y el marco normativo aplicable.

Clasificar los distintos patrones alimentarios basados en plantas diferenciando sus características nutricionales, su terminología estandarizada y sus implicaciones para la planificación dietética.

Identificar los nutrientes críticos en dietas vegetarianas y veganas evaluando su biodisponibilidad, sus fuentes alimentarias y las estrategias de suplementación y monitorización analítica correspondientes.

Diseñar planes alimentarios vegetarianos y veganos seguros durante el embarazo, la lactancia y las distintas etapas pediátricas integrando los requerimientos nutricionales específicos y las recomendaciones de seguimiento clínico de cada periodo.

Planificar la alimentación basada en plantas en la población adulta, el envejecimiento y las situaciones clínicas especiales adaptando la intervención dietética a las patologías crónicas, las alergias, las intolerancias y los trastornos de conducta alimentaria.

Aplicar técnicas de comunicación clínica y entrevista motivacional empleando habilidades de escucha activa y abordaje libre de juicios de valor para favorecer la adherencia a las recomendaciones nutricionales.

Objetivos del curso

Elaborar planes alimentarios individualizados y materiales educativos basados en evidencia utilizando herramientas digitales, tablas de composición y recursos adaptados a contextos socioeconómicos y culturales diversos.

Dominar los criterios de coordinación interprofesional y derivación entre niveles asistenciales identificando los roles, las responsabilidades y los protocolos de actuación compartida en el seguimiento del paciente vegetariano y vegano.

Temario

01 Fundamentos científicos y marco conceptual de la alimentación vegetariana y vegana en el contexto sanitario

1.1. Definición, tipologías y clasificación de los patrones alimentarios vegetarianos y veganos
1.2. Evolución histórica y epidemiología de la alimentación vegetariana y vegana
1.3. Evidencia científica sobre los efectos de las dietas vegetarianas y veganas en la salud
1.4. Posicionamiento de las sociedades científicas y los organismos sanitarios internacionales
1.5. Marco normativo y legal aplicable a la práctica clínica en nutrición vegetariana y vegana

Temario

02 Nutrientes críticos en la alimentación vegetariana y vegana: evaluación, fuentes alimentarias y estrategias de optimización

2.1. Concepto de nutriente crítico y criterios de identificación en dietas basadas en plantas
2.2. Proteínas vegetales: calidad, complementariedad y requerimientos según etapa vital
2.3. Vitamina B12: metabolismo, suplementación obligatoria y monitorización clínica
2.4. Hierro en dietas vegetarianas: biodisponibilidad del hierro no hemo, inhibidores y facilitadores de la absorción
2.5. Calcio y vitamina D: fuentes vegetales, alimentos fortificados y papel de la exposición solar
2.6. Ácidos grasos omega-3 de cadena larga: DHA y EPA en la alimentación basada en plantas
2.7. Zinc, yodo, selenio y otros micronutrientes de especial atención en dietas exclusivamente vegetales
2.8. Herramientas para la evaluación nutricional integral del paciente vegetariano o vegano

Temario

03 Planificación segura de la alimentación vegetariana y vegana durante el embarazo, la lactancia y la edad pediátrica

3.1. Consideraciones generales sobre la planificación nutricional vegetariana y vegana en etapas de alta demanda fisiológica
3.2. Alimentación vegetariana y vegana durante la gestación
3.3. Alimentación vegetariana y vegana durante la lactancia materna
3.4. Alimentación complementaria vegetariana y vegana en el lactante a partir de los seis meses
3.5. Planificación dietética en la primera infancia y la etapa preescolar (de uno a cinco años)
3.6. Alimentación vegetariana y vegana en la edad escolar y la adolescencia
3.7. Monitorización del crecimiento y el desarrollo en niños y adolescentes con alimentación basada en plantas

Temario

04 Planificación segura de la alimentación vegetariana y vegana en la edad adulta, el envejecimiento y situaciones clínicas especiales

4.1. Alimentación vegetariana y vegana en la población adulta sana
4.2. Alimentación vegetariana y vegana en personas mayores
4.3. Alimentación vegetariana y vegana en el contexto de enfermedades crónicas prevalentes
4.4. Alimentación vegetariana y vegana en patología digestiva, alergias e intolerancias alimentarias
4.5. Alimentación vegetariana y vegana en el contexto de los trastornos de la conducta alimentaria
4.6. Interacciones clínicamente relevantes entre suplementación nutricional, fitoquímicos y tratamientos farmacológicos

Temario

05 Competencias profesionales del personal sanitario en la atención integral al paciente vegetariano y vegano

5.1. Comunicación clínica y entrevista motivacional con pacientes que siguen dietas basadas en plantas
5.2. Diseño y elaboración de planes alimentarios individualizados basados en plantas
5.3. Coordinación interprofesional en el seguimiento del paciente vegetariano o vegano
5.4. Actualización profesional continua, lectura crítica de la evidencia y aspectos éticos y deontológicos en la atención al paciente con patrones alimentarios minoritarios

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 3 créditos ECTS y 75 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06 **Contenidos actualizados**
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07 **El curso, por escrito**
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08 **Autónomo, pero acompañado**
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09 **Enseñanza adaptada**
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10 **Estudio sencillo e intuitivo**
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

