ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Dieta Mediterránea en el Aula: Proyectos Didácticos de Alimentación Saludable y Sostenible

6 ECTS | 150 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



Amplía tu formación con el Curso de Formación Permanente en Dieta Mediterránea en el Aula: Proyectos Didácticos de Alimentación Saludable y Sostenible de ICUFOR. Esta propuesta formativa responde a una necesidad creciente en el ámbito educativo: dotar al profesorado de herramientas pedagógicas para promover hábitos alimentarios saludables desde las primeras etapas escolares, contribuyendo así a la prevención de la obesidad infantil y al bienestar integral del alumnado.

A lo largo del programa, explorarás los fundamentos históricos y culturales de la dieta mediterránea, sus bases nutricionales avaladas por la evidencia científica, y su dimensión medioambiental como modelo de alimentación sostenible.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Conocer los fundamentos históricos, culturales y patrimoniales de la dieta mediterránea, identificando su evolución, su reconocimiento por la UNESCO y las amenazas contemporáneas a su preservación.

Analizar la evidencia científica sobre los beneficios de la dieta mediterránea, relacionando sus efectos protectores con la prevención de enfermedades crónicas y la mejora de la salud infantil y juvenil.

Identificar los determinantes de la conducta alimentaria en la infancia y la adolescencia, distinguiendo los factores familiares, sociales, mediáticos y escolares que influyen en la formación de hábitos.

Dominar las bases nutricionales del patrón mediterráneo, diferenciando los grupos alimentarios, sus componentes esenciales y su adaptación a la infancia y la adolescencia.

Comprender la dimensión sostenible y medioambiental de la dieta mediterránea, identificando su huella ecológica, la importancia de la producción local y las estrategias de reducción del desperdicio alimentario.

Fundamentar el marco pedagógico y curricular de la educación alimentaria escolar, relacionando las teorías del aprendizaje, la legislación vigente y la colaboración familia-escuela con la integración transversal de contenidos en las distintas etapas educativas.

Objetivos del curso

Diseñar proyectos didácticos de alimentación saludable y sostenible basados en la dieta mediterránea, aplicando metodologías activas y recursos didácticos específicos adecuados a cada etapa educativa.

Implementar y evaluar proyectos de educación alimentaria en el centro educativo, utilizando instrumentos de seguimiento, estrategias de difusión y mecanismos de institucionalización orientados a la mejora continua.

Temario

01 Fundamentos históricos, culturales y patrimoniales de la dieta mediterránea

1.1. Concepto y definición de la dieta mediterránea como patrón alimentario integral
1.2. Evolución histórica de la alimentación en las civilizaciones mediterráneas
1.3. La dieta mediterránea como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad
1.4. Identidad gastronómica y diversidad regional dentro del patrón mediterráneo
1.5. Amenazas contemporáneas a la preservación de la dieta mediterránea

Temario

02 Bases nutricionales y componentes alimentarios de la dieta mediterránea

2.1. Pirámide de la dieta mediterránea: estructura, grupos alimentarios y frecuencias de consumo
2.2. Alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, hortalizas, cereales integrales y legumbres
2.3. El aceite de oliva virgen extra como pilar de la dieta mediterránea
2.4. Alimentos de origen animal: pescado, carnes, huevos y lácteos
2.5. Macronutrientes y micronutrientes esenciales del patrón mediterráneo
2.6. Hidratación, especias y condimentos como elementos complementarios del patrón alimentario
2.7. Adaptaciones de la dieta mediterránea a las necesidades nutricionales durante la infancia y la adolescencia

Temario

03 Evidencia científica sobre los beneficios de la dieta mediterránea para la salud

3.1. Principales estudios epidemiológicos y ensayos clínicos de referencia
3.2. Efectos protectores frente a enfermedades crónicas no transmisibles
3.3. Dieta mediterránea, salud cognitiva y bienestar emocional
3.4. Beneficios específicos en la salud infantil y juvenil
3.5. Riesgos asociados al alejamiento del patrón mediterráneo en la población escolar

04 Sostenibilidad alimentaria y dimensión medioambiental de la dieta mediterránea

4.1. El concepto de alimentación sostenible y su relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible
4.2. Huella ecológica y huella hídrica de los diferentes patrones alimentarios
4.3. Producción local, estacionalidad y circuitos cortos de comercialización
4.4. Biodiversidad agrícola y conservación de variedades locales en el entorno mediterráneo
4.5. Desperdicio alimentario: magnitud del problema y estrategias de reducción
4.6. La dieta mediterránea como modelo de alimentación planetariamente saludable

Temario

05 Conducta alimentaria en la infancia y la adolescencia: determinantes y factores de influencia

5.1. Desarrollo de las preferencias alimentarias y formación de hábitos en la infancia
5.2. Factores familiares y sociales en la configuración de los hábitos alimentarios
5.3. Influencia del entorno mediático y publicitario en las elecciones alimentarias infantiles y juveniles
5.4. Entorno alimentario escolar y su impacto en las conductas de consumo
5.5. Trastornos de la conducta alimentaria: detección temprana y papel del profesorado
5.6. Diversidad cultural y religiosa en las prácticas alimentarias del alumnado

06 Marco pedagógico y didáctico de la educación alimentaria en el ámbito escolar

6.1. Fundamentación teórica de la educación alimentaria como ámbito formativo
6.2. Marco normativo y competencial de la educación alimentaria en el currículo escolar
6.3. El papel del profesorado como agente promotor de hábitos alimentarios saludables
6.4. Barreras y facilitadores para la implementación de programas de educación alimentaria en centros educativos
6.5. Colaboración familia-escuela en la promoción de la alimentación saludable

Temario

07 Integración curricular de la alimentación saludable y sostenible en las diferentes etapas educativas

7.1. La transversalidad como principio rector para la integración curricular de la alimentación
7.2. Diseño de contenidos sobre alimentación saludable en Educación Infantil
7.3. Propuestas curriculares de alimentación saludable y sostenible en Educación Primaria
7.4. Abordaje de la alimentación saludable y sostenible en Educación Secundaria Obligatoria
7.5. La comensalidad y los hábitos de consumo como contenido educativo transversal
7.6. Adaptaciones de los contenidos alimentarios para alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo
7.7. Programas institucionales de referencia para la promoción de la alimentación saludable en centros educativos

Temario

08 Metodologías activas y recursos didácticos para la educación alimentaria en el aula

8.1. Aprendizaje basado en proyectos aplicado a la alimentación saludable y sostenible
8.2. Aprendizaje-servicio como metodología para proyectos alimentarios de impacto comunitario
8.3. Gamificación y aprendizaje lúdico en la educación alimentaria
8.4. Talleres de cocina y experiencias culinarias como estrategia didáctica
8.5. Huertos escolares como recurso didáctico transversal para la educación alimentaria
8.6. Educación sensorial y catas didácticas como recurso de aprendizaje alimentario
8.7. Uso de las tecnologías de la información y la comunicación en la educación alimentaria
8.8. Materiales didácticos especializados: guías, infografías, vídeos y recursos audiovisuales

Temario

09 Diseño de proyectos didácticos de alimentación saludable y sostenible basados en la dieta mediterránea

9.1. Fundamentación y justificación del proyecto didáctico de educación alimentaria
9.2. Selección y secuenciación de contenidos curriculares vinculados a la dieta mediterránea
9.3. Diseño de actividades y temporalización del proyecto didáctico
9.4. Determinación de recursos materiales, humanos y espaciales necesarios para la implementación
9.5. Estrategias de coordinación docente y planificación del trabajo interdisciplinar
9.6. Integración de la perspectiva de sostenibilidad y responsabilidad social en el diseño del proyecto
9.7. Elaboración de documentos de planificación: programación didáctica, fichas de actividades y guías para el profesorado

Temario

10 Implementación, desarrollo y seguimiento de proyectos de alimentación en el centro educativo

10.1. Estrategias de dinamización y motivación del alumnado durante la implementación del proyecto
10.2. Gestión del aula y organización de espacios para actividades de educación alimentaria
10.3. Coordinación con el comedor escolar como espacio educativo complementario
10.4. Colaboración con agentes externos: familias, profesionales de la salud y productores locales
10.5. Resolución de dificultades y gestión de imprevistos durante la ejecución del proyecto
10.6. Registro y documentación sistemática del proceso de implementación para la mejora continua

11 Evaluación, difusión e institucionalización de proyectos de educación alimentaria

11.1. Marco conceptual de la evaluación en proyectos de educación alimentaria
11.2. Instrumentos y técnicas de evaluación para proyectos de alimentación saludable
11.3. Estrategias de difusión y comunicación de resultados y buenas prácticas
11.4. Institucionalización del proyecto y prospectiva de la educación alimentaria

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 6 créditos ECTS y 150 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

