

## CURSO VIRTUAL DE ALIMENTACION BASADA EN PLANTAS: de la evidencia a la atención en salud

### EQUIPO COORDINADOR

Prof. Lic. Evangelina Sosa

Lic. Cecilia Oliva

**CARGA HORARIA:** 70 horas distribuidas en 7 cápsulas teórico prácticas a cursar hasta en 4 meses. Evaluación final: múltiple choice.

**INICIO:** lunes 24 de junio de 2024

**FINALIZACIÓN:** jueves 31 de octubre de 2024.

**MODALIDAD VIRTUAL:** actividades asincrónicas en aula virtual.  
Foro de consultas, resolución de casos clínicos y evaluaciones en cada cápsula.

### FUNDAMENTACIÓN:

La evidencia científica considera que el patrón de una alimentación basada en plantas (ABP), bienplanificada, podría ser saludable, nutricionalmente adecuada y con beneficios para la salud.

En el año 2006, la Academia de Nutrición y Dietética (ex American Dietetic Association, ADA), afirmó en su documento de posición oficial, que "las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades. Son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluidos el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia, así como para deportistas" esto sigue siendo ratificado en recomendaciones posteriores de la misma asociación y también en las guías de recomendaciones nutricionales de diferentes países.

Existe un aumento creciente de personas que eligen una alimentación vegana o vegetariana, sin embargo, muchas veces se realiza de modo intuitivo, sin el asesoramiento profesional idóneo que acompañe a tomar decisiones alimentarias completas para la salud.

Durante la cursada, el participante podrá conocer de modo dinámico y a su ritmo, acerca de las actualizaciones en alimentación basada en plantas, sus características en algunas etapas de la vida; su impacto en la prevención y en el tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles. Se presentarán los contenidos y estrategias desde la evidencia a la atención en salud, a partir de conocimientos con base científica para la intervención en la alimentación vegana y vegetariana, orientada siempre hacia una alimentación basada en plantas.

**DESTINATARIOS:** Dirigido a Licenciados/as en nutrición, Médicos especialistas en nutrición, clínicos, generalistas, pediatras, cardiólogos y otras especialidades

### OBJETIVO GENERAL:

Brindar herramientas básicas para que se conozcan los fundamentos de una alimentación basada en plantas desde la evidencia científica, según conceptos de sustentabilidad y nutrición, para una planificación adecuada, observando las ventajas y posibles errores en la aplicación de este patrón alimentario.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los posibles beneficios de realizar una ABP en enfermedades no transmisibles.
- Aprender a planificar de manera adecuada una ABP, considerando especialmente los nutrientes críticos.
- Adquirir habilidades para implementar la ABP en las diferentes etapas y situaciones de la vida como deporte, niñez, lactancia.
- Reflexionar acerca de la situación ambiental del planeta y la ABP.

## EQUIPO COORDINADOR:

**Prof. Lic. Evangelina Sosa.** Lic. en Nutrición. Prof. Universitaria. Diplomada en Educación terapéutica en DM y FR CV. Directora de la Diplomatura Terapia nutricional en Diabetes, Sociedad Argentina de Diabetes, UMaza. Docente Titular Carrera de Nutrición: Educación Nutricional y Didáctica General, UMaza. Docente de posgrados, especializaciones, diplomados en Sociedad Argentina de Diabetes, UMaza, Universidad Nacional del NE, Universidad Favalaro, Universidad de la Rep. de Uruguay. Docente de ABP en DM, Diplomatura en DM, Univ. Favalaro. Curso de actualización profesional ABP: salud, cultura y sustentabilidad, 2023, Alimentando el mañana, Argentina. En curso Master en Educación en salud en entornos virtuales Univ. Nac. del Nordeste.

**Lic. Cecilia Oliva.** Lic. en Nutrición UMaza. Diplomada en Terapia Nutricional de Diabetes, de la evidencia a la práctica, Universidad Juan A. Maza y SAD. Nuevos paradigmas en la consulta y consejería en Nutrición Vegetariana, Universidad Dachary Misiones. Posgrado de Alimentación basada en plantas en las enfermedades crónicas no transmisibles, UBA. Curso de Actualización de Alimentación del Vegetariano, Nutrinfo. Coordinadora y tutora de módulos Diplomatura Universitaria Terapia Nutricional en Diabetes, SAD UMaza.

## DOCENTES:

- **Dr. Ezequiel Arrieta.** Médico. Doctor en Ciencias Biológicas. Investigador del CONICET. Doctorado en Ciencias Biológicas en el Instituto Multidisciplinario de Biología Vegetal (CONICET-UNC) sobre dietas sostenibles. Editor y creador de contenidos en Elgato y la caja.
- **Lic. Sanabria Roxana.** Licenciada en Nutrición (UBA). Master en Nutrición y Dietética Vegetariana. Universidad Europea del Atlántico Posgrado de Nutrición Vegetariana y Vegana. Universidad de Buenos Aires. Diplomatura en Nutrición Vegetariana y Vegana. Univ. de Belgrano. Dirección académica del Curso de Actualización de Alimentación del Vegetariano. AADYND. Consultorio especializado en Nutrición Vegetariana Hospital Universitario CEMIC. Docente universitaria en el área de Alimentación Vegetariana. Universidad del Salvador – Univ. Austral-Univ. FASTA.
- **Lic. Constanza Romero.** Nutricionista, Magíster en Nutrición y Dietética Vegetariana por la Universidad Europea del Atlántico. Fundadora del Centro de Salud Integral Basado en Plantas. Socia fundadora y presidenta de la Asociación Chilena de Nutricionistas Vegetarianos. Actualmente se desempeña en atención particular de personas vegetarianas y veganas, colaboradora en el Desafío 21 Días Veg de la ONG Sinergia Animal.
- **Dra. Ilanit Romina Bomer.** Médica Pediatra con residencia Postbásica en nutrición infantil. Posgrado en Nutrición Vegetariana y Vegana UBA. Certificación en Plant Based Nutrition del Centro de Estudios en Nutrición de T. Colin Campbell y eCornell. Curso de Experto Universitario en Nutrición y alimentación del niño vegetariano y vegano (Univ.

Zaragoza. España 2022)

- **Lic. Eva Henderson.** Lic. Nutrición. Posgrado Nutrición Vegetariana (UBA). Posgrado Medicina Ayurveda. Posgrado de Experto Universitario en Nutrición y alimentación del niño vegetariano y vegano. (Universidad de Zaragoza. España). Posgrado en Cs. Naturales y Problemáticas socioambientales. (Fac. Cs. Exactas UBA).
- **Chef Pablo Martín.** Estudió gastronomía en IGNOS con especialización en plant based y Periodista egresado de TEA (escuela de estudios terciarios sobre periodismo de la Argentina). 2013 creó la revista de alimentación: Cocina consciente. Autor de libros: Con probar no perdés nada (2012); Detrás de los alimentos (2013); La Re-Evolución de la cocina (2014); Fast Food Consciente (2019) entre otros.
- **Lic. Gisela Baiardo.** Lic. en Nutrición. Univ. Interamericana. Posgrado en nutrición vegetariana y vegana Universidad Nacional de la Plata (2022). Curso Plant Based Diet y Deporte dirigido por Dr Eugenio Viviani Rossi y Fernando Luna, Nutrinfo (2021). Posgrado en nutrición vegana y vegetariana Univ. de Belgrano (2020). Posgrado en nutrición vegana y vegetariana Facultad de Medicina UBA (2019). Curso de Obesidad, Síndrome Metabólico y Desórdenes Alimentarios por Julio Montero (2017). Curso de "Nutrición aplicada a los deportes" por Francis Holway (2015). Antropometrista ISAK Nivel I y II por Francis Holway (2015).

## PROGRAMA ACADÉMICO DESARROLLADO

### **Cápsula 1. La ciencia en la alimentación basada en plantas desde el nutriente a lasustentabilidad.**

- ¿Qué es y qué no es una ABP?
- Tipos de vegetarianismo.
- Causas frecuentes de elección de la ABP.
- La epidemiología de la nutrición y las enfermedades crónicas.
- Alimentos frecuentemente utilizados en una ABP. Propiedades nutricionales y estrategias para su incorporación en la alimentación diaria.
- Estilos de alimentación saludable y sostenible.
- Impacto sobre el medio ambiente de los sistemas agroalimentarios en Argentina y el mundo.

Docentes: Lic. Cecilia Oliva.

Dr. Ezequiel Arrieta.

### **Cápsula 2. Planificación de una alimentación equilibrada basada en plantas.**

- Nutrientes. Proteínas vegetales. Hidratos de carbono, ¿son todos iguales? La fibra dietética, más que un regulador intestinal. Las grasas como nutriente esencial. Los minerales, involucrados en todos los procesos del organismo.
- Las vitaminas, necesarias en pequeñas cantidades e imprescindibles para conservar el buen estado de salud. ¿Qué signos presenta la deficiencia de vitaminas? ¿Cuándo son necesarios los suplementos de vitaminas y de minerales?
- ¿Qué son los fitoquímicos y dónde los podemos encontrar?
- Los grupos de alimentos en la ABP.
- Planificación nutricional de la ABP: Guías de aplicación.
- Resolución de un caso en el aula.

Docente: Lic. Roxana Sanabria

### **Cápsula 3. Alimentación basada en plantas y la salud.**

- ¿Qué impacto tiene en la salud la ABP como patrón alimentario?
- ¿Qué carencias nutricionales se asocian a una dieta ABP mal planificada?
- Estrategias de atención en la consulta nutricional en ABP. Valoración nutricional, Diagnósticos, Intervención y Seguimiento.
- Hacia una salud digestiva: ABP e impacto sobre la microbiota intestinal.
- Nutrientes críticos.
- Alimentación Basada en Plantas y enfermedades crónicas.

Docente: Lic. Constanza Romero

### **Cápsula 4. ABP en embarazo y lactancia**

- La mujer embarazada en la ABP.
- La mujer lactante con ABP.
- ¿Qué grupos y cuántas raciones de alimentos se recomiendan para el embarazo y lactancia de la mujer con alimentación basada en plantas?
- Nutrientes críticos.
- Planificación nutricional de la ABP en embarazo y lactancia.

Docente: Lic. Eva Henderson.

### **Cápsula 5. TALLER DE COCINA: La cocina de la ABP, de la teoría al plato.**

- ¿Qué tener en la despensa y heladera ideal de la alimentación basada en plantas?
- Información nutricional de las recetas del taller.
- El sabor dulce.
- Recetas: Picadas y snack.
- Comidas contundentes. ¿Son aburridas las ensaladas?

Docente: Lic. Evangelina Sosa  
Chef Pablo Martín.

### **Cápsula 6. La alimentación basada en plantas en lactantes, niños y adolescentes.**

- Alimentación en la infancia: situación actual. Requerimientos y recomendaciones nutricionales.
- Alimentación complementaria del lactante vegetariano
- La alimentación del niño vegetariano desde la evidencia científica.
- Beneficios y riesgos.
- Estrategias de aplicación. Planificación nutricional de la ABP en niños y adolescentes.

Docente: Dra. Ilanit Bomer.

### **Cápsula 7. La alimentación del deportista vegetariano de alta competición.**

- Consideraciones y generalidades en la ABP para el deportista.
- Mujer deportista, RED-S, suplementación, dietas de moda.
- Planificación nutricional en el deportista. Abordaje.

Docente: Lic. Gisela Baiardo.