



**ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA**

(54-11) 5276-1040 Int. 212/213/214

egama@ama-med.org.ar

Av. Santa Fe 1171 - C1059ABF - Buenos Aires Argentina

www.ama-med.org.ar





ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA



Programa de Curso

Curso de Actualización en Alimentación Plant Based Integral (para Profesionales)

Online 2023

Director

Dr. Tomás Francisco Tale

Cuerpo docente

Coordinación: Lic. María José Cacciavillani

Calendario

Fecha de inicio: 17/03/2023

Fecha de fin: 28/04/2023

El curso se dicta en modalidad online.

Espacios sincrónicos de encuentro:

Horario: 15:30 a 17:00

Viernes 17 marzo

Viernes 24 marzo

Viernes 31 marzo

Viernes 7 abril

Viernes 14 abril



Av. Santa Fe 1171 - C1059ABF - Buenos Aires Argentina



www.ama-med.org.ar



(54-11) 5276-1040 Int. 212/213/214



egama@ama-med.org.ar



Carga horaria: 20 hs.

Destinatarios

Médicos Especialistas en Nutrición, Licenciados en Nutrición.

Presentación e interés del curso

Existe una tendencia a nivel mundial por la elección de una alimentación vegana o vegetariana. El asesoramiento profesional resulta indispensable para asegurar que el cambio de dieta esté asociado a una mejor calidad de vida y no se produzcan deficiencias de ningún nutriente. A lo largo de las diferentes unidades del curso se abordará: como planificar una dieta vegana o vegetariana equilibrada con la incorporación de alimentos fundamentales. Se explicarán las diferentes técnicas para aumentar biodisponibilidad de nutrientes y el uso de cada opción de suplementación, en dosis y presentaciones. El egresado será capaz de planificar una alimentación vegana o vegetariana equilibrada en cada etapa de la vida (niño, adolescente, adulto, embarazo), y también su aplicación en situaciones especiales: como sobrepeso u obesidad y en deportistas.

Objetivos

- Distinguir los nutrientes críticos en el vegano y vegetariano.
- Aprender a seleccionar y combinar los alimentos para alcanzar los requerimientos.
- Incorporar las diferentes técnicas que permiten aumentar la biodisponibilidad de los nutrientes críticos, mejorar la digestibilidad y absorción de los mismos.
- Prevenir y tratar complicaciones por déficit de nutrientes.
- Indicar suplementación específica en forma precoz, conociendo las opciones disponibles.
- Prescribir un plan alimentario equilibrado adaptado a diferentes situaciones y etapas vitales.
- Aprender de casos clínicos reales y planificar una dieta saludable vegana o vegetariana en diferentes casos de pacientes reales.



Programa de Curso

Acerca del curso

La mayoría de las Sociedades Científicas de Nutrición a nivel mundial coinciden en que las dietas vegetarianas y veganas (plant based) correctamente planificadas son saludables, nutricionalmente adecuadas y podrían prevenir ciertas enfermedades. Sin embargo, llevar este tipo de alimentación sin supervisión profesional puede generar déficit de nutrientes y riesgos para la salud. Esta capacitación brinda conocimientos actualizados al profesional para el abordaje, la prescripción alimentaria y la suplementación específica en veganos y vegetarianos en base a la evidencia científica. Se analizarán casos prácticos que permitan trabajar los contenidos en pacientes puntuales. También se aborda la aplicación en deportistas, embarazadas, niños y adolescentes.

PLAN DE ESTUDIOS

Unidad 1: Contexto socio-cultural del veganismo y vegetarianismo

Breve historia y contexto social de la alimentación vegana y vegetariana. Filosofía y ambientalismo. Los diferentes motivos que motivan el cambio de alimentación. Tendencias en Argentina y en el mundo.

Unidad 2: Nutrientes críticos en el veg(etari)ano

Calidad proteica. Digestibilidad. Valor biológico. Aminoácidos limitantes. PDCAAS. Hierro no hem. Absorción y digestibilidad. Vitamina B12. Pseudovitamina B12. Calcio y vitamina D en alimentos vegetales. Zinc, Omega 3, y Iodo. Requerimientos. Factores que favorecen la absorción. Fundamentos de las técnicas para favorecer la digestibilidad y aumentar biodisponibilidad. Suplementación de cada micronutriente. Marcas y dosis indicadas. Recomendaciones actualizadas según Guías Internacionales.

Unidad 3: Biodisponibilidad. Aspectos prácticos.

Cocina veg(etari)ana. Requerimientos diarios de cada nutriente. Alimentos fundamentales. Técnicas de remojo, fermentación, tostado, germinación y combinación de alimentos. Aspectos prácticos. Demostración de las técnicas. Riesgos y precauciones.

Unidad 4: Rol de los lácteos en la salud.

Historia evolutiva de los lácteos. Evidencia científica sobre las repercusiones de la leche y sus derivados sobre la salud. Asociación entre lácteos y cáncer: ¿mito o realidad?. Relación entre los lácteos y la diabetes, la hipertensión y otras enfermedades crónicas.



Programa de Curso

Unidad 5: Deportistas veg(etari)anos

Prescripción de planes alimentarios veg(etari)anos para el deporte. Macronutrientes y micronutrientes en la práctica deportiva. Caso práctico.

Unidad 6: Veg(etari)anismo en niños, embarazo y lactancia

Prescripción de planes alimentarios veg(etari)anos adaptados a la embarazada y la mujer lactante. Riesgos y precauciones. Suplementación específica.

Unidad 7: Sobrepeso y Obesidad en Veg(etari)anos

Prescripción de planes alimentarios en personas con sobrepeso y obesidad. Elección de alimentos de bajo índice glucémico. Vegetarianismo y ultraprocesados. Caso práctico.

Unidad 8: Aspectos psicológicos y veg(etari)anismo.

Motivación por el veg(etari)anismo. Desórdenes alimentarios y riesgos psicológicos en el veg(etari)ano. Criterios diagnósticos para diferenciar un trastorno alimentario.

Unidad 9: Beneficios y riesgos de la alimentación veg(etari)ana

Definiciones de Sociedades Científicas. ¿Es saludable elegir una alimentación veg(etari)ana? Evidencias científicas sobre prevención de enfermedades y riesgo de desarrollar patologías.

Unidad 10: Casos prácticos y cierre del curso

Discusión de casos clínicos. Espacio para dudas y casos presentados por los alumnos.

Requisitos

Título universitario en Cs de la Salud

Aranceles

- Residentes en Argentina: Monto total del curso: \$ 28000
- Residentes en el exterior, un pago: \$38000

Descuentos y modalidades:

- Residentes en Argentina, pago adelantado hasta el 30/01/23: 30 % descuento en un solo pago
- Para residentes de Argentina: 25% socios AMA de más de 1 año de antigüedad



Programa de Curso

Canales de pago

- A través de la intranet del socio de forma online con Tarjeta de Crédito o Débito
www.ama-med.org.ar/login
- Pagomiscuentas a través de homebanking
- Cuponera rapipago

Consultas

cursosnutriser@gmail.com



**ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA**



Programa de Curso

CERTIFICACIÓN

Escuela de Graduados de la Asociación Médica Argentina

“Inscripta con el N° 1 en el Registro Público de Centros de Investigación e Instituciones de Formación Profesional Superior del Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de la Nación (Resol. 389)”



Av. Santa Fe 1171 - C1059ABF - Buenos Aires Argentina



www.ama-med.org.ar



(54-11) 5276-1040 Int. 212/213/214



egama@ama-med.org.ar