

Capacitación profesional en Nutrición vegetarianana

De la teoría a la práctica

Directora

Lic. **Carla Ballesteros**

Tutores

Lic. **Fernando Luna**

Lic. **María Elena Colombo**

Lic. **Juana Garay**



Curso
**100% a
distancia**



COLEGIO DE
NUTRICIONISTAS
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Plataforma Educativa Virtual

aula.nutricionistaspba.org.ar

Capacitación profesional en Nutrición Vegetariana

De la teoría a la práctica

Fundamentación

El curso de **Capacitación profesional en Nutrición Vegetariana y Vegana** tiene como objetivo principal, brindar herramientas y compartir conocimientos basados en evidencia científica, para que las/los licenciados en nutrición puedan abordar y acompañar en la práctica profesional a todas las personas que decidan llevar una alimentación vegetariana o vegana.

Se estima que a nivel mundial un 5% de la población es vegetariana y estas cifras van en aumento. Respecto a la Argentina, la Unión Vegetariana Argentina (UVA) publicó en junio de 2019 los resultados de la investigación llevada a cabo por la consultora Kantar, que arrojó que el 9% de la población argentina es vegetariana, lo que equivale a cuatro millones de habitantes.

Es importante tener presente que las motivaciones que inclinan a las personas hacia una alimentación vegetariana o vegana son varias y no sólo abarcan temas de salud, sino que también incluyen motivos religiosos, éticos y ambientales.

Actualmente, son muchos los estudios que asocian las dietas vegetarianas y veganas con beneficios para la salud, dentro de los cuales se encuentran el menor riesgo de hipertensión arterial, menor prevalencia de diabetes tipo 2, niveles más bajos de colesterol en sangre y menor incidencia de algunos tipos de cáncer. Éstos beneficios son atribuibles a varios factores como por ejemplo, mayor ingesta de fibra dietética y fitoquímicos, mayor consumo de vitamina C y vitaminas de complejo B (excepto B12) y menor ingesta de grasa saturada y colesterol. Sin embargo, una persona que adopta este tipo de alimentación, puede tener deficiencia de nutrientes como lo son el zinc, calcio, hierro, vitamina D, grasas omega 3 y vitamina B12 si la alimentación no está bien planificada.

La variabilidad de las prácticas dietéticas entre las personas vegetarianas hace que sea esencial la evaluación individual de su dieta. Además de evaluar si la dieta es adecuada, los profesionales de la nutrición desempeñamos un papel clave en la educación de las personas vegetarianas acerca de fuentes específicas de nutrientes, la orientación en la compra y preparación de alimentos, técnicas que mejoran la disponibilidad de nutrientes, así como las modificaciones dietéticas necesarias para satisfacer sus necesidades nutricionales en las distintas etapas biológicas.

Por lo expuesto, es necesario contar con Licenciados/as en Nutrición capacitados/as para abordar a esta población de pacientes y poder brindarles asesoramiento y herramientas para que puedan llevar su elección alimentaria de manera saludable, recordando la postura de la Asociación Americana de Nutrición y Dietética que establece 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. Además, las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluido el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia, así como para los atletas».

Objetivo general

- Que los/las licenciados/as en Nutrición adquieran conocimientos y herramientas para elaborar un plan integral de alimentación vegetariano y vegano y puedan acompañar a quienes decidan llevar esta alimentación.

Objetivos específicos

- Conocer las bases científicas que sustentan la alimentación vegetariana y vegana.
- Conocer las motivaciones que inclinan a las personas hacia la alimentación vegetariana y vegana.
- Reconocer los nutrientes que podrían ser deficitarios en la alimentación basada en plantas.
- Identificar grupos de alimentos que deben estar presentes en la alimentación cotidiana de personas vegetarianas o veganas.
- Incorporar herramientas para la planificación alimentaria en pacientes vegetarianos o veganos (ideas de menú, planificación de un día modelo, etc).

Dirigido a: Licenciados/as en nutrición con o sin conocimientos en el tema

Modalidad: A distancia

Duración: 12 semanas

Fecha de inicio: 18 de mayo

Carga horaria: 60 horas

Directora: Lic. Carla Ballesteros

Tutores: Lic. Fernando Luna / Lic. María Elena Colombo / Lic. Juana Garay

Estructura del Trayecto Formativo

Módulo 1: ¿Qué dice la ciencia sobre la alimentación vegetariana/vegana?

Módulo 2: Conociendo a la persona vegetariana

Módulo 3: Alimentos en la alimentación vegetariana/vegana

Módulo 4: Nutrientes en la alimentación vegana/vegetariana

Unidad 1: Vitamina B12: nutriente crítico

Unidad 2: Proteínas

Unidad 3: Hierro, Yodo y Zinc

Unidad 4: Calcio, Vitamina D, Ácidos Grasos Omega 3

Módulo 5: Armamos un plan integral de alimentación vegetariano/vegano

Contenidos

MÓDULO 1

¿Qué dice la ciencia sobre la alimentación vegetariana/vegana?

- Posturas de organismos que validan la alimentación basada en plantas.
- Evidencia científica sobre la Alimentación Basada en Vegetales y sus beneficios para la salud y el medio ambiente.

MÓDULO 2

Conociendo a la persona vegetariana

- Conocimiento de las diversas motivaciones por las que se selecciona esta alimentación.
- Alimentación vegetariana: Clasificación

MÓDULO 3

Alimentos en la alimentación vegetariana/vegana

- Grupos de alimentos: Composición química, propiedades.
- Técnicas para mejorar la biodisponibilidad de nutrientes en alimentos de origen vegetal: remojo, germinación, fermentación.
- Gráficas alimentarias de distintos países.

MÓDULO 4

Nutrientes en la alimentación vegana/vegetariana

Unidad 1 VITAMINA B12: NUTRIENTE CRÍTICO

- Alimentos fuente.
- Absorción y metabolismo
- Ingestas dietéticas de referencia (IDR)
- Síntomas de la deficiencia
- Cantidad de B12 contenida en los alimentos
- Laboratorios
- Suplementación

Unidad 2 PROTEÍNAS

- Alimentos fuente de proteínas vegetales.
- Evaluación de calidad proteica en la alimentación vegetariana: PDCAAS
- Complementación proteica
- Ingestas dietéticas de referencia (IDR)

Unidad 3 HIERRO, YODO y ZINC

Hierro

- Alimentos fuente de hierro de origen vegetal
- Absorción del hierro vegetal: Factores facilitadores e inhibidores de la absorción.
- Laboratorios
- Ingestas dietéticas de referencia (IDR)

Zinc

- Alimentos fuente de zinc en alimentos de origen vegetal. Biodisponibilidad
- Ingestas dietéticas de referencia (IDR)

Yodo

- Ingestas dietéticas de referencia (IDR)
- ¿Cómo cubrir la recomendación de yodo diario?
- Sales yodadas

Unidad 4 CALCIO, VITAMINA D, ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3

Calcio

- Alimentos fuente de calcio de origen vegetal: contenido, biodisponibilidad.
- Factores facilitadores e inhibidores de la absorción del calcio.
- Ingestas dietéticas de referencia (IDR)

Vitamina D

- Fuentes de vitamina D
- Requerimientos
- Laboratorios
- Suplementación

Ácidos grasos omega 3

- Tipos de omega 3
- Conversión de ALA en EPA y DHA
- Ingestas dietéticas de referencia (IDR)
- Cómo cubrir el requerimiento diario

MÓDULO 5

Armamos un plan integral de alimentación vegetariano/vegano

Evaluación

Se realizará un proceso evaluativo continuo, entendiendo a la evaluación como otro momento de producción de saber, transformándola en una oportunidad para modificar la modalidad de acompañamiento como así también para incluir otros recursos didácticos frente a dificultades de comprensión, participación, etc.

Los tutores realizarán devoluciones en forma personal y grupal.

Se tendrán en consideración aspectos tales como:

- La participación activa y frecuente en las clases virtuales
- Elaboración de las actividades propuestas dentro de los plazos establecido
- Respeto por las opiniones de los demás.
- El 75% de presencia y participación activa en el foro y de las producciones requeridas

Certificación

Con la aprobación de todos los módulos se otorgará certificado de aprobación del curso **“Nutrición Vegetariana: de la Teoría a la Práctica”** con 60 hs reloj.





COLEGIO DE
NUTRICIONISTAS
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Plataforma Educativa Virtual

campus@nutricionistaspba.org.ar

aula.nutricionistaspba.org.ar