

**DIPLOMATURA EN
NUTRICIÓN
VEGETARIANA Y
VEGANA**

INTRODUCCIÓN

En la actualidad se verifica un crecimiento mundial del número de personas que adoptan una alimentación vegetariana¹, lo cual plantea nuevos desafíos a la práctica de los profesionales de la nutrición. Gracias a un censo realizado por la empresa KANTAR, se sabe que en Argentina hay 9% de personas que eligen esta alimentación. Hecho que define un creciente incremento del número.

Multiplicidad de motivaciones determinan la elección de este tipo de alimentación entre la gente, sean filosóficas, religiosas, espirituales, salud o, incluso, moda.

Asimismo, un mayor basamento científico hace que actualmente la medicina considere satisfactoria la alimentación vegetariana, e incluso de gran utilidad en las estrategias frente al abordaje de problemas de salud como se menciona en el Informe sobre Alimentación Vegetariana realizado por la Sociedad Argentina de Nutrición². Actualmente, pues, puede afirmarse con basamento científico que la alimentación vegetariana es una alimentación completa para el ser humano³.

Muchos países no solo avalan, sino que hasta la recomiendan y tiene guías como forma de llegada a la comunidad con recomendaciones. En esta diplomatura, gracias a los años de recorrido, hemos podido desarrollar una propuesta de guía alimentaria: GANHAR (Guías alimentarias de Nutrición holística Argentina), que proponemos para el abordaje de las consultas.

Asimismo, y en esta misma línea de crear el material necesario, se ha desarrollado y se presenta una “propuesta de guía alimentaria para niñas, niños y adolescentes, vegetarianos y veganos en Argentina”, que fue presentada, aprobada como tesis final de una Maestría y expuesta en el congreso de pediatría de la SAP (Sociedad Argentina de Pediatría), en diciembre del 2020. Todo esto evidencia la necesidad de acompañar mejor a quienes adoptan este tipo de alimentación. Este acompañamiento

¹ El 0.9% de la población francesa (500.000), 1.25% de la alemana (700.000), 4.4% Países Bajos (700.000), 0.2 en Polonia (75.000), 0.75 Suecia (60.000), 6.1 Reino Unido (3.5000.000). (Fuente: IVU, en <http://www.redvegetarianos.com/forum/topic/99>). La India es el país con mayor población vegetariana, un 40%. Por sexos, la mayoría de los vegetarianos son mujeres, un 68% frente a un 32% de hombres. Según un informe de la Fundación Foodways, en Estados Unidos el número de personas vegetarianas pasó de 6 a 12,5 millones, en sólo siete años (entre 1985 y 1992) En cuanto a la situación de Argentina, se estima que el 5 % de la población es vegetariana, cifra que va en aumento (véase http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Alimentacion_Vegetariana_Revision_final.pdf). Una encuesta realizada a los licenciados en nutrición de los “puestos saludables” de la Ciudad de Buenos Aires indicó que entre estos profesionales surgía la necesidad de capacitarse en nutrición vegetariana (2012).

² Disponible en: http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Alimentacion_Vegetariana_Revision_final.pdf.

³ Entre la bibliografía especializada que profundiza desde una perspectiva médica, encontramos que en diciembre del 2012 se publicó el libro “Vegetariano, razones médicas para serlo” de Emilio Linares. Allí se amplía el espectro de información química presente en los alimentos más frecuentes de uso en la población vegetariana. Su autor fue diploma de honor medicina UBA (1977), especialista en medicina interna y Cardiología. Recibió el premio José Arditi en Medicina Interna en 1982, especializado también en Síndrome metabólico y Factores de Riesgo Cardiovasculares. Profesor de farmacología de la UBA, de la Universidad del Salvador, autor de investigaciones, vicepresidente de la Asociación de Ayuda al Paciente Diabético.

debe contemplar las diferentes motivaciones que llevan a las personas a adoptarla y ofrecer estrategias nutricionales que les permitan elaborar la mejor selección y alimentos y sus respectivas combinaciones, en función de las necesidades concretas de cada grupo etario y sus respectivos requerimientos.

En este punto es de vital importancia revisar los nutrientes críticos, los alimentos que podrían cubrirlo y las posibles interferencias o dificultades que podrían limitar o dificultar la implementación de la propuesta.

Por otro lado, el conocimiento de las bases y fundamentos de algunas medicinas complementarias, aportan herramientas de utilidad para el abordaje de las consultas nutricionales.

Esta diplomatura se propone “trazar un puente” entre el rigor científico que hoy podemos acceder sobre requerimientos y formas de cubrirlo en esta población, el agregado o la incorporación de contenidos tomados de medicinas complementarias (muchas de ellas milenarias) y el acercamiento a un grupo que necesita de dicho acompañamiento para poder mantenerse y reproducirse adecuadamente acompañados por profesionales comprometidos a ello.

También se propone dar respuesta a cambios que creemos hay que mencionar en lo que hace a la formación profesional, como ser el debate entre colegas, salidas a la comunidad, la investigación colaborativa, la creación de material local de estudio y las supervisiones.

Asimismo, se realiza una revisión de medicinas complementarias, para conocer y poder utilizar en consultas de nutrición, algunas herramientas tomadas de medicinas tradicionales: ya que se puede enriquecer y ampliar el área de trabajo e incumbencia profesional, otro rubro que propone esta diplomatura, así como el fomento de la investigación científica, área que creemos que debemos explorar más los profesionales de salud.

OBJETIVOS

- Reconocer mitos y temores de los profesionales de salud en relación a la alimentación vegetariana
- Reconocer los distintos tipos de vegetarianismo y su respectiva selección de alimentos
- Conocer las motivaciones filosóficas, ideológicas, religiosas y nutricionales que implica esta alimentación.
- Conocer los nutrientes que podrían ser deficitarios y la forma de abordarlo desde lo alimentario

- Identificar alimentos de consumo frecuente en la población vegetariana y señalar formas de preparación adecuadas.
- Elaborar planes adecuados de acuerdo a etapas biológicas, situaciones particulares (embarazo o enfermedades) y estilos de vida (deportistas)
- Conocer las bases y fundamentos de algunas medicinas milenarias, para poder extraer herramientas útiles y complementarias a la consulta en nutrición.
- Desarrollar estrategias de consultoría nutricional que permitan generar creativamente espacios educativos, integrando a la educación alimentaria contenidos pedagógicos, metodológicos y comunicacionales.
- Propiciar la participación de la población y/o individuos, interpretando la relevancia de la comunicación en todo momento educativo y respetando sus creencias
- Fomentar el pensamiento científico, la investigación y búsqueda científica y bibliográfica para desarrollar herramientas fiables de encuadre.

DESTINATARIOS

Licenciados en Nutrición, Médicos Nutricionistas y alumnos del último año de estas carreras.

PROGRAMA DE ESTUDIOS

Módulo 1: Tipos de vegetarianos, creencias e incumbencias

Objetivos

Reconocer los distintos tipos de vegetarianismo y su respectiva selección de alimentos
Conocer las motivaciones filosóficas, ideológicas, religiosas y nutricionales que implica esta alimentación.

Contenidos

Distintos tipos de vegetarianos. Abordajes que conducen a esta decisión. Selección de alimentos y armado de planes para cada grupo de vegetarianos.

Proyección y análisis de audiovisuales sobre el tema.

Módulo 2: Conociendo alimentos

Objetivo

Identificar alimentos de consumo frecuente en la población vegetariana y señalar formas de preparación adecuadas.

Contenidos

Investigación y exploración de grupos de alimentos muy utilizados en la población vegetariana y poco conocidos a nivel cultural

Tabla de composición química de alimentos frecuentes en la población vegetariana.

Recetas, modos de preparación, armado de selección de alimentos.

Generación de menú.

Módulo 3: ¿Los nutrientes críticos son cubiertos con fuentes vegetales?

Objetivos

Conocer los nutrientes que podrían ser deficitarios y ofrecer alternativas alimentarias para su complementación.

Contenidos

Proteínas: Evaluación de calidad proteica en distintas alimentaciones vegetarianas. Proteínas, Vitamina b12- Hierro, Calcio, Zinc, vitamina d, iodo, Ácidos grasos polisaturados, omega 3, fuentes alimentarias seguras y adecuadas a las distintas alimentaciones Basadas en plantas, biodisponibilidad, suplementación. Ingestas dietéticas de referencia (IDR).

Módulo 4: Nutrición vegetariana para cada etapa biológica, situación particular o estilo de vida

Objetivo

Elaborar planes acordes a las distintas etapas biológicas, situaciones particulares (embarazo o enfermedades) y/o estilos de vida (deportistas, religiosos, naturistas, etc.).

Contenidos

Necesidades nutricionales, ingestas dietéticas de referencia de energía, macro y micronutrientes de la Academia de Ciencias-Instituto de Medicina (IOM-NAS), recomendaciones según la Organización Mundial de la Salud y la Organización para los alimentos y la agricultura (FAO/OMS). Tablas de requerimientos nutricionales y aplicación práctica.

Módulo 5: Complementando saberes, uniendo mundos

Objetivos

Conocer las bases y fundamentos de algunas medicinas complementarias, para reflexionar sobre la posibilidad de incluir o no herramientas útiles para la consulta nutricional.

Contenidos

Medicinas milenarias. Herramientas útiles y complementarias a la consulta en nutrición.

Bases del diagnóstico basado en la medicina tradicional china y el uso de micronutrientes según terrenos. Bases del naturismo, pautas nutricionales y ayunos terapéuticos desde la propuesta de la medicina ayurveda. Bases de la alimentación desde el ayurveda, el reconocimiento de biotipos. Bases y fundamentos de la alimentación VIVA y el uso de germinados y fermentos como estrategias que favorecen la absorción de nutrientes.

Módulo 6: Soberanía alimentaria

Objetivos

Reflexionar sobre el rol profesional en relación a la soberanía alimentaria.

Contenidos

Actualización en definición y leyes referidas a la soberanía alimentaria

Replanteo del rol profesional

Módulo 7: Consejería Nutricional

Objetivos

Desarrollar estrategias de consultoría nutricional que permitan generar creativamente espacios que integren a la educación alimentaria contenidos pedagógicos, metodológicos y comunicacionales.

Propiciar la participación activa de grupos y/o individuos valorando sus creencias y la importancia de la comunicación eficaz.

Contenidos

Material sobre consultoría nutricional, ensayo de resolución de casos.

Módulo 8: Formándonos como profesionales investigadores

Objetivos

Valorar la importancia de la investigación científica para conocer la realidad social;

Reconocer los fundamentos epistemológicos y metodológicos de la Ciencia contemporánea;

Identificar problemas de investigación, hipótesis y/u objetivos de investigación

Reconocer los elementos de un diseño de investigación

Desarrollar habilidades para la búsqueda bibliográfica científica y para desarrollar estrategias válidas y fiables.

Contenidos

Investigación, evaluación, crítica y análisis del material existente. Propuesta de diseño y construcción de materiales actualizados y herramientas útiles en la consulta (tablas de requerimientos, guías nutricionales, infografías, etc.).

DIRECTORA ACADÉMICA

PROF. LIC. VANINA REPUN

Licenciada en Nutrición (Universidad ISALUD).

Profesora Universitaria (Universidad ISALUD).

Maestría en Nutrición y Dietética Vegetariana (Universidad Abierta interamericana)

Socia fundadora y presidenta de UNA (Asociación de Nutricionistas de Argentina) (2019)

Directora académica diplomatura en Nutrición vegetariana , Unoversidad de Belgrano Córdoba

Directora académica Diplomatura "Planes veganos aplicados a patologías", Universidad de Belgrano CABA

Orientación en Nutrición vegetariana y medicina ayurveda. Consultorio privado orientado a nutrición vegetariana y vegana.

Coordinadora de grupos de sobrepeso y de talleres de nutrición y cocina vegetariana.

Docente en Educación Alimentaria de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad ISALUD.

Docente en cursos de alimentación vegetariana/ Vegana

Coordinadora grupos para acompañamiento al paciente con cáncer

Creadora de Blogs: Inteligente Nutrición. Diplomatura nutrición vegetariana. wordpress

Nivelación en Naturopatías.

Fundadora y coordinadora de "Sintonía", Centro Escuela de Nutrición Holística.

Socia de AADyND (Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas).

CUERPO DOCENTE

LIC. SABRINA MOLINA

Universidad Nacional de la Matanza (Septiembre 2015- Actualidad)

Docente de la Materia “Administración, Organización y Gestión de Servicios”. Carrera “Licenciatura en Nutrición”.

Universidad Nacional de la Matanza (Septiembre 2015- Actualidad)

Docente de la Materia “Introducción al Pensamiento Científico I”. Carrera “Licenciatura en Nutrición”.

Consultorio Particular (Noviembre 2013- Actualidad). Atención Nutricional a pacientes con patologías crónicas no transmisibles. Evaluación Nutricional Específica por el método de fraccionamiento Antropométrico.

Universidad de Buenos Aires (UBA) (Marzo 2013- Actualidad)

Docente de la materia Evaluación Nutricional. Integrante del equipo de antropometristas de la materia. (Ad Honorem)

Coordinadora de la Escuela de Antropometría. Escuela de Nutrición, Facultad de Medicina (Ad Honorem)

AADyND (Octubre 2016 - Enero 2018)

Coordinadora del curso “ENFA I Y II” dictado en la Institución.

Universidad de Belgrano (Agosto 2016- Junio 2017)

Docente de la Materia “Evaluación Nutricional”. Carrera “Licenciatura en Nutrición”.

Universidad de Belgrano (Octubre 2015)

Docente invitada a brindar una clase en el marco de la asignatura “Anatomía Humana” de 1er año del plan de estudio de la Licenciatura en Nutrición.

Vice jefatura de Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires -Dirección General de Desarrollo Saludable. (Enero –Septiembre 2015)

Proyecto Estaciones Saludables y Proyecto Campus BA: Actividades destinadas a la promoción de la Salud y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, a través de estrategias de organización y participación comunitaria (Charlas con la comunidad abordando diferentes temáticas de Alimentación y Salud). Evaluación Nutricional. Consejería en Alimentación Saludable en interdisciplina con Psicólogos y Médicos.

Universidad de Buenos Aires (UBA) (Marzo - Diciembre 2015)

Docente “Ad Honorem” de la Materia “Introducción a la Nutrición”. Carrera “Técnico Universitario en cosmetología corporal y facial”, Facultad de Medicina.

Equipo docente egresado de la “Diplomatura en Nutrición Vegetariana Vegana UB:

LIC.LAURA MARQUEZ

Licenciada en Nutrición U.B.A. (Universidad de Buenos Aires).

Nutrición Asistencial, Hospital Cordero San Fernando.

Encargada de Servicio de alimentación Hospital Cetrángolo, Vicente López. Servicios gastronómicos Lopez Salgueiro.

Encargada de Servicio de alimentación Hospital Pacheco. Servicios gastronómicos Lopez Salgueiro.

Docente de Nutrición Plan C.E.B.A.S. Nivel Secundario, José C. Paz.

Diseño, elaboración y gestión de viandas Nutrición Natural L.M.

Atención en Consultorio Externo Integral, Tortuguitas.

Antropometría I.S.A.K. Nivel I y II. Francis Holway.

Diplomatura en Nutrición Vegana y Vegetariana. Universidad de Belgrano.

Diplomatura en Planes veganos/vegetarianos aplicados a patologías. Universidad de Belgrano.

Consultorio privado orientado a Nutrición Vegetariana y Vegana.

Socia fundadora de U.N.A. (Asociación Civil, Unión de Nutricionistas de Argentina)

Talleres de Nutrición y Cocina Saludable, equipo *Realimentando.nos*.

LIC. LAURA MAYORINI

Licenciada en Nutrición UB (Universidad de Belgrano).

Diplomatura en Nutrición Vegetariana y Vegana – Universidad de Belgrano.

Diplomatura en Planes Vegetarianos y Veganos aplicados a Patologías – Universidad de Belgrano.

Posgrado en BPM y Gestión de Servicios de Alimentación

Posgrado en Auditorías en Servicios de Alimentación

Socia fundadora de la Asociación Civil U.N.A. (Unión de Nutricionistas de Argentina)

Dictado de talleres de nutrición y cocina saludable, junto al equipo Realimentando.nos

Atención nutricional en Consultorios Externos Centro Médico San Carlos, Victoria

Atención nutricional en Consultorio privado, Núñez (C.A.B.A.)

Nutricionista de la Empresa López Salgueiro Servicios Gastronómicos

Encargada del Servicio de Alimentación Hospital Español (C.A.B.A.) – Empresa Buen Com S.A.

Nutricionista Hogar de Ancianos Hospital Español (Temperley) – Empresa Buen Com S.A.

LIC. ANDREA GÓMEZ

Licenciada en nutrición. (Universidad de Buenos Aires) (1989).

Diplomatura en Nutrición Vegetariana y Vegana de la Universidad de Belgrano (2018).

Posgrado en planes veganos aplicados a patologías en Universidad de Belgrano (2019).

Socia fundadora de UNA (Asociación de Nutricionistas de Argentina) (2019)

Orientación en nutrición Vegetariana y Vegana en consultorio particular obesidad y trastornos alimenticios.

Talleres de nutrición y alimentación saludable con el equipo de Realimentando.nos (actual).

Coordinadora de la práctica de estudiantes de nutrición en Villa Inflamable. (ONG por los chicos.com) (2015/2017).

Coordinadora taller de alimentación saludable dirigido a madres y padres de la comunidad de Villa Inflamable, Dock Sud.

Coaching y PNL aplicados al tratamiento nutricional. (2016).

Nutricionista del servicio hemodiálisis de la clínica Modelo de Morón y Wilde (1989/1991).

Consultorio externo del servicio de nutrición del Hospital Zubizarreta y consultorio externo deportología) (1990).

LIC. FLORENCIA GUMA

Licenciada en Nutrición USAL (Universidad del Salvador).

Antropometrista ISAK Nivel II

Nutricionista Asistente (planta permanente) del Hospital de niños J.P. Garrahan.

Atención Nutricional en consultorio privado con abordaje Plant-based.

Diplomatura en Nutrición Vegetariana y Vegana – Universidad de Belgrano.

Diplomatura en Planes Vegetarianos y Veganos aplicados a Patologías – Universidad de Belgrano.

Socia Fundadora del centro online Nutrición On Demand.

Creadora de @comunidadesaludable espacio de divulgación nutricional

Miembro Fundadora SANAR (Sociedad Argentina de Nutrición y Alimentos Reales)

Socia de AADyND (Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas).

Los módulos podrán ser dictados por todos o algunos de los docentes mencionados en forma indistinta. La Universidad se reserva el derecho de realizar cambios en el cuerpo docente que considere pertinentes.

CONSIDERACIONES GENERALES

INICIO

9 de abril de 2021

FINALIZACIÓN

13 de noviembre de 2021

DURACIÓN

72 horas reloj distribuidas en 16 clases ON LINE (viernes 4 horas, y sábados 5 horas, una vez al mes.) Asimismo se ofrecerán clases extras no obligatorias en fechas a coordinar con los alumnos.

DIAS Y HORARIOS

Un viernes y un sábado al mes, viernes de 18 a 22 h y sábados de 9 a 14 h.

• CLASES ON LINE Y EN VIVO

CRONOGRAMA DE CLASES

9 y 10 de abril

7 y 8 de mayo

11 y 12 de junio

2 y 3 de julio

6 y 7 de agosto

10 y 11 de septiembre

1 y 2 de octubre

12 y 13 de noviembre

ASISTENCIA MÍNIMA

75 % de las clases.

METODOLOGÍA

Las estrategias de enseñanza se basan en el aprendizaje significativo, toda vez que la propuesta está dirigida a un grupo de profesionales que tienen un amplio saber sobre nutrición.

Por lo tanto, se apunta a que las nuevas ideas tengan necesario anclaje en conceptos conocidos, que serán relacionados significativamente y no ritualmente por los participantes. Lectura con ejercicios y resolución de casos, discusión de temas propuestos para ampliar el debate y algunos fragmentos de películas para graficar mejor los contenidos

Lectura de material científico y resolución de casos clínicos.

Invitados especiales en ciertas áreas, armado de estrategias lúdicas y experiencias prácticas culinarias

APROBACIÓN

Para la aprobación de la Diplomatura se requiere 75% de asistencia a las clases, entrega de trabajos solicitados, resolución de un trabajo final integrados a definir con alumnos de la cursada y entrega de una pregunta de investigación

CERTIFICACIÓN

La Universidad de Belgrano extenderá el respectivo Certificado a quienes aprueben las evaluaciones y cumplan con la asistencia mínima requerida. A aquellos alumnos que posean título de grado se les otorgará certificado de aprobación de la Diplomatura; a aquellos alumnos que no cumplan con dicho requisito se les entregará certificado de aprobación de Curso de Actualización Profesional.

Todos nuestros programas deberán contar con un cupo mínimo de alumnos matriculados para su apertura. En caso de no reunir el número indicado al cierre de inscripción, la Universidad se reserva el derecho de posponer o suspender el inicio de la actividad.