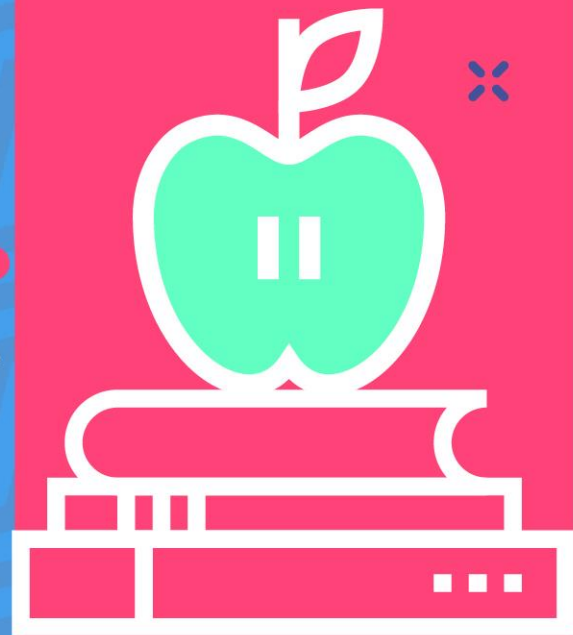


UNIVERSIDAD
DE BELGRANO



DIPLOMADO EN

NUTRI- CION

VEGANA Y VEGETARIANA

Diplomado en Nutrición Vegana y Vegetariana

FUNDAMENTACIÓN

Esta diplomatura propone "trazar un puente" entre el conocimiento científico sobre requerimientos nutricionales y las formas de cubrirlos junto a la incorporación de conceptos basados en medicinas complementarias (muchas de ellas milenarias) asociados a la nutrición vegetariana y un grupo amplio de personas que habiendo seleccionado esta forma de alimentación necesita de un acompañamiento profesional completo y competente.

DURACIÓN

1 año académico

HORARIO

Viernes de 18:00 a 22:00 hs y Sábados de 8:00 a 14:00 hs.

MODALIDAD

1 vez por mes

APROBACIÓN

75% de asistencia a las clases y entrega de trabajos prácticos, con resolución de casos clínicos presentados durante el cursado. Se incluye también la entrega de un informe final de investigación.

CERTIFICADOS

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.

Consideraciones generales del programa

En la actualidad se verifica un crecimiento mundial del número de personas que adoptan una alimentación vegetariana. En la Argentina, se estima que el 5 % de la población es vegetariana, cifra que va en aumento, lo cual plantea nuevos desafíos a la práctica de los profesionales de la nutrición. Una encuesta realizada a los licenciados en nutrición de los "puestos saludables" de la Ciudad de Buenos Aires en el año 2012 indicó que entre estos profesionales surgía la necesidad de capacitarse en nutrición vegetariana.

Multiplicidad de motivaciones determinan la elección de este tipo de alimentación entre la gente, las motivaciones son filosóficas, religiosas, espirituales, salud y 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 Nutrición.

A todo ello se suma a la necesidad de acompañar mejor a quienes adoptan este tipo de alimentación. Este acompañamiento debe contemplar las diferentes motivaciones que llevan a las personas a adoptarla y ofrecer estrategias nutricionales que les permitan elaborar la mejor selección de 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 y seleccionar los alimentos que podrían cubrirlos, teniendo en cuenta las posibles interferencias que podrían limitar o dificultar la implementación de la propuesta nutricional.

En esta Diplomatura también se enfocará el conocimiento de las bases y fundamentos de algunas medicinas complementarias asociadas a la nutrición vegetariana, lo que aportará herramientas de utilidad para el abordaje de las consultas nutricionales.

Dirigido a

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

Objetivos del Programa

- 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 ofrecer alternativas alimentarias que lo solucionen.
- Identificar alimentos de consumo frecuente en la población vegetariana y señalar formas de preparación adecuadas.
- Elaborar planes acordes a las distintas etapas biológicas, situaciones particulares (embarazo y/o estilos de vida (deportistas, religiosos, naturistas, etc.).
- Conocer las bases y fundamentos de algunas medicinas complementarias, para reflexionar sobre la posibilidad de incluir o no herramientas útiles para la consulta nutricional.
- 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.
- Fomentar en los alumnos la investigación y el análisis bibliográfico de revistas de investigación acreditadas.

Características de la Diplomatura

A los asistentes se les entregará material de lectura. Se utilizarán también recursos audiovisuales y se propondrá, en simultáneo con la información teórica abordada, el armado de material práctico para ser utilizado en los consultorios posteriormente, con ejercicios que incluirán desde el listado de alimentos disponibles en nuestro mercado, el armado de menú, y la resolución de casos clínicos, entre otros.

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 de material científico, resolución de casos clínicos, ejercicios prácticos y discusión de temas propuestos para ampliar el debate utilizando diferentes recursos como fragmentos de películas para graficar los contenidos.

PROGRAMA

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. Legumbres, algas, cereales atípicos, complementos (maca- polen, etc.).
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. Score de amino ácidos corregido por digestibilidad (PDCASS), proteínas de alta y baja calidad, aminoácidos indispensables, digestibilidad proteica, complementación proteica y sus aplicaciones. Ingesta dietética de referencia (IDR).
Vitamina b12- Hierro, Calcio, Zinc, Selenio, Ácidos grasos polisaturados, omega 3, fuentes alimentarias seguras y adecuadas a las distintas alimentaciones vegetarianas, 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. 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: Elaborando una síntesis, construyendo ideología

Objetivo

Reflexionar sobre todos los conceptos adquiridos y esbozar una filosofía personal que sustente el modo de atender a los pacientes.

Módulo 7: "¿Los nutrientes críticos son cubiertos con fuentes vegetales?"

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.).



EQUIPO DOCENTE

Directora y Profesora Titular

Lic. Prof. REPUN, Vanina

Licenciada en Nutrición (Universidad ISALUD).

Profesora Universitaria (Universidad ISALUD).

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.

Creadora del Blog Inteligente Nutrición.

Nivelación en Naturopatías.

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

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

Co-equiper

Dr. VIVIANI, Eugenio

Médico, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de La Plata.

Jefe de Trabajos Prácticos, cátedra de Fisiología UCALP, Odontología.

Docente diplomado, Cátedra de Fisiología de EURHES, Universidad Nacional de La Plata; carreras de Nutrición y Obstetricia.

Dirige CENI (Centro Educativo de Nutrición Integral). Hospital Municipal Ramón Carrillo de San Vicente, área clínica general

2016 - Actualidad: Carrera de Especialización médica en Nutrición, Fundación Barceló.

2016 - Actualidad. Maestría en Plantas Medicinales, Facultad de Ciencias Exactas, Universidad Nacional de La Plata.

2017- Curso de posgrado en Nutrición Vegetariana, UBA.

2016 - Curso de posgrado de Soporte Nutricional Enteral y Parenteral, Hospital Italiano de Buenos Aires.

2015 - Curso anual de Posgrado de Medicina Ayurveda, Fundación Prema.

2014 - Curso de Posgrado de Fitomedicina, dirigido por Dr. Jorge Alonso



www.ub.edu.ar

info@cordoba.ub.edu.ar

Mariano Moreno 410 - 2° piso
Córdoba - Argentina
Tel.: (0351) 589 5005

