



FOTO: Freepik.com

Programa en
**Alimentación basada
en Plantas: de la
prevención a la
promoción de la Salud**

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la alimentación basada en plantas (ABP) ha emergido como un enfoque nutricional respaldado por la ciencia, no sólo por sus beneficios en la salud individual, sino también por su impacto positivo en el ambiente y la sostenibilidad global.

La alimentación basada en plantas se define como una dieta que prioriza el consumo de alimentos de origen vegetal, incluyendo frutas, verduras, legumbres, granos enteros, frutos secos y semillas. A diferencia de las dietas vegetarianas o veganas estrictas, la ABP puede ser flexible, permitiendo la inclusión ocasional de productos de origen animal. Este eje temático abordará la historia, evolución y las principales motivaciones detrás de la adopción de una dieta basada en plantas, así como los beneficios para la salud y el medio ambiente. Se discutirán también las tendencias actuales y la creciente popularidad de la ABP a nivel global.

La planificación de una dieta basada en plantas requiere un enfoque cuidadoso para asegurar la adecuada ingesta de nutrientes esenciales como proteínas, hierro, calcio, vitamina B12 y ácidos grasos omega-3. Este eje temático se centrará en la identificación de alimentos clave y estrategias de combinación que permitan una nutrición completa y balanceada. Se proporcionarán herramientas prácticas para la construcción de menús flexibles que se adapten a las necesidades individuales, respetando preferencias alimentarias y estilos de vida diversos.

La consulta nutricional para personas adultas que desean adoptar o mejorar su alimentación basada en plantas debe considerar no solo los aspectos nutricionales, sino también la salud emocional, mental y social. Este eje temático abordará la ABP desde una perspectiva holística, considerando factores como la relación con la comida, el entorno social, y el bienestar general. Se enfatizará la importancia de la educación alimentaria y el acompañamiento profesional en la transición hacia una dieta basada en plantas, con el fin de garantizar su sostenibilidad a largo plazo y la prevención de deficiencias nutricionales.

La ABP no solo es adecuada, sino también beneficiosa en todas las etapas del ciclo vital, desde la niñez hasta la vejez. Este eje temático explorará cómo la ABP puede ser adaptada a las necesidades específicas de cada etapa de la vida, apoyando un desarrollo saludable y la prevención de enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer. Además, se abordará el papel de la ABP en la prevención y manejo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA), promoviendo una alimentación consciente y una relación saludable con la comida. Se incluirán casos prácticos y evidencias científicas que respalden la efectividad de la ABP en

estos contextos. Adicionalmente, se incluirá un módulo exclusivo para el abordaje nutricional en personas que realizan deporte y llevan – o desean llevar – una alimentación basada en plantas.

Este curso de actualización para nutricionistas tiene como objetivo proporcionar una formación integral que les permita abordar las demandas crecientes en torno a la ABP, integrando conocimientos fundamentales con enfoques prácticos para su aplicación en la consulta nutricional. Está diseñado para equipar a los/las nutricionistas con las competencias necesarias para guiar a sus consultantes en la adopción y mantenimiento de una alimentación basada en plantas, promoviendo la salud integral y la prevención de enfermedades. Al integrar conocimientos científicos con prácticas aplicadas, los profesionales podrán ofrecer un enfoque personalizado y flexible que responda a las necesidades actuales de salud pública y bienestar individual.

DESTINATARIOS

Lic. en Nutrición, estudiantes avanzados y otros profesionales de la salud interesados en la temática

OBJETIVOS

Capacitar a nutricionistas en la implementación de la alimentación basada en plantas (ABP) como una estrategia integral para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas y trastornos de la conducta alimentaria, a lo largo del ciclo vital y en situaciones particulares, como en el deporte, considerando además aspectos de género, diversidad corporal y sostenibilidad ambiental.

PROGRAMA

MÓDULO 1: GENERALIDADES Y CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LA ABP.

- Introducción, generalidades y definiciones clave.
- Beneficios generales para la salud y el ambiente
- Entidades que avalan su uso en las diferentes etapas del ciclo vital
- Prevalencia a nivel global y situación actual a nivel local

MÓDULO 2: ALIMENTOS Y NUTRIENTES A CONSIDERAR PARA CONSTRUIR UNA ALIMENTACIÓN FLEXIBLE.

- Análisis de los patrones alimentarios en nuestro país.
- Herramientas educativas desarrolladas
- Grupos de alimentos, grado de procesamiento, formas de consumo y técnicas culinarias
- Nutrientes a considerar:
 - Hierro, Zinc, Yodo, Selenio.
 - Calcio, Vitamina D, Vitamina B12

MÓDULO 3: LA CONSULTA NUTRICIONAL DESDE UNA PERSPECTIVA DE SALUD INTEGRAL PARA PERSONAS ADULTAS.

- Abordaje con perspectiva de género y diversidad corporal.
- Salud en todas las tallas.
- Motivaciones. Cultura de dietas
- Análisis de laboratorio
- Suplementación
- Estrategias para promover la sostenibilidad en la práctica nutricional.

MÓDULO 4: CICLO VITAL

- **Gestación:** cambios, síntomas y evaluación del estado nutricional. Derechos en la gestación y parto. Necesidades nutricionales. Suplementación y prevención de deficiencias. Puerperio
- **Lactancia:** Beneficios. Situación en Argentina. Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna. Rol de los profesionales en la lactancia y el marketing abusivo. Desafíos. Suplementación y prevención de deficiencias.
- **Primeros 2 años de vida:** alimentación complementaria: ¿Cuándo comenzar? Alimentación perceptiva. Nutrientes a considerar. ¿Qué alimentos utilizar? ¿Cómo ofrecer los alimentos? Mesa familiar. Estrategias para asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados. Prevención de deficiencias nutricionales.
- **Infancia:** Requerimientos nutricionales en la niñez. Estrategias para asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados. Prevención de deficiencias nutricionales.
- **Adolescencia:** consumos problemáticos, bullying, conducta alimentaria. Peso y composición. Comprensión de la diversidad corporal y el estigma relacionado con el peso.

MÓDULO 5: ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS EN EL DEPORTE: UNA MIRADA INTEGRAL

- Nutrientes clave en el deportista Plant Based: mitos alrededor de la proteína vegetal. Distintos requerimientos frente a población general de nutrientes a considerar.
- Abordaje nutricional en deporte de resistencia y deporte de fuerza-potencia.
- Abordaje nutricional de la mujer deportista: Triada de la Atleta Femenina
- Suplementos de interés

MÓDULO 6: PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES: CRÓNICAS.

- **Enfermedades Cardiovasculares:** Impacto de la alimentación basada en plantas en la salud cardiovascular. Estudios y evidencia científica. Planificación de dietas para la prevención y manejo.
- **Diabetes:** Papel de la dieta en la regulación de la glucosa. Estrategias para la prevención y control de la diabetes tipo 2. Ejemplos de planes alimentarios
- **Cáncer:** Relación entre la alimentación basada en plantas y la reducción del riesgo de cáncer. Nutrientes clave y compuestos bioactivos. Intervenciones dietéticas y estudio de casos.

MÓDULO 7: PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES: TCA

- Factores de riesgo y prevención
- Tipos de TCA y su relación con la nutrición
- Intervenciones dietéticas basadas en plantas en TCA
- Casos de estudio y experiencias clínicas

MÓDULO 8: TRABAJO FINAL: DESARROLLO DE UN PROYECTO

- Guía para el desarrollo de un proyecto final relacionado con los temas vistos
- Ejemplos y orientación
- Presentación y evaluación de proyectos

COORDINADORA ACADÉMICA

MARÍA FLORENCIA GUMA

Lic. En Nutrición (MN 5465, MP 5820). Miembro Fundadora y Directora Estratégica de Fundación SANAR, organización que se centra en promover políticas públicas que garanticen la salud humana y planetaria con el propósito de construir entornos más equitativos y sostenibles. Docente de seminario del Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Buenos Aires (2023-2024), en la Tecnicatura de Enfermería de la Escuela de Gobierno en Salud "Floreale Ferrara" del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires (2024). Ex planta permanente del Área de Alimentación del Hospital J. P. Garrahan (2013-2021).

Magíster en Dirección de Empresas –MBA- (UP, 2019). Maestranda en Política y Gestión de Seguridad alimentaria (UNR). Diplomada en Nutrición Vegetariana y Vegana y en planes veganos/vegetarianos aplicados a patologías de la Universidad de Belgrano (2019 y 2020). Posgrado en Diversidad Corporal gorda para el abordaje integral de la salud (UNLP, 2023); "Teorías, Tratamientos e Investigación en Trastornos Alimentarios", Facultad de Psicología (UBA, 2024).

CUERPO DOCENTE

LIC. AGUSTINA CZABAN

Lic. en Nutrición (MN 7513, MP 2887). Nutricionista en Foro Diversidad y Foro TCA DBT. Codirectora de Nogal, nutrición en TCA. Ex residente y ex jefa de residentes de Nutrición de la Prov. de Bs As. Ex nutricionista Hospital Italiano de Buenos Aires. Ex nutricionista en Fundación La Casita.

Magíster en Clínica de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), Universidad Adolfo Ibáñez (en curso). Diplomatura Terapia basada en la Evidencia de los TCA (Univ. Favaloro). TCA y Dialectical Behavioral Therapy (DBT), Fundación Foro. Género y Diversidad, Fundación Foro. Clase Nutrición basada en plantas y TCA en posgrado "Nutrición basada en plantas" (UBA); "Nutrición basada en plantas, Salud, Ética y Soberanía Alimentaria, (UNR). Miembro International Association of Eating Disorders Professionals (IADEP). Association for Size Diversity and Health, Health at Every Size® (HAES).

LIC. HERNÁN MARONI

Lic. en Nutrición (MN 7846). Magíster en Gestión de la Seguridad Alimentaria. Docente universitario en Diplomatura en Alimentación Basada en plantas: Universidad Católica de Córdoba. Docente en Posgrado de Alimentación Basada en plantas (UNR) y en la Diplomatura de Medicina del estilo de vida (Universidad Adventista del Plata). Diplomado en sistemas de gestión de la calidad e inocuidad alimentaria, y en Gerenciamiento de servicios de alimentación. Posgrado en nutrición vegetariana y vegana.

MD. MÓNICA PERALTA TEJERINA

Médica Cirujana, especialista en Nutrición Clínica, Diabetología y Psiconutrición. Diplomada en Administración de Servicios de Salud, educadora en diabetes y actualización en tratamiento de TCA desde un enfoque no pesocentrista. Sexta proveedora certificada de alimentación intuitiva en Latinoamérica, como Body trust Provide. Experiencia internacional en el internado médico en la Universitat de Valencia, España; talleres con ASDAH, miembro fundadora de AWSIM. Actualmente co-chair membership engagement committee y chair of social media committee para AWSIM. Recientemente expositora del proyecto Breathe Restore Explore, ganando así el premio a la innovación 2023 de NYU y graduándose de educadora en diabetes por ANAHUAC México.

LIC. ALUHE MARTIN DO SERRO

Lic. En Nutrición (MN 7705) y Cocinera Profesional. Creadora de Nutriciosa. Autora del libro "Comida Real para toda la Familia" (Editorial Planeta, 2021). Divulgadora sobre nutrición y salud integral, con un enfoque en la diversidad corporal y el bienestar inclusivo.

Diplomada en alimentación basada en plantas (UB, 2021). Posgrado en diversidad corporal gorda para el abordaje integral de la salud (UNLP, 2023).

LIC. AGUSTINA CORONEL LEVAGGI

Lic. en Nutrición (MN 9744). Coordinadora de Cambio de Alimentación en Fundación Veg para Argentina y Chile. Colaboradora en Foodit - La Nación. Socia fundadora en Consultora Nutrigal.

Diplomada en Alimentación Basada en Plantas Integrales y Salud Cardiometabólica (UAI). Posgrado en Alimentación Basada en Plantas (SAMEV-Nutrinfo); Infancias Plant Based 0 a 5 años (SAMEV); Plant Based Diet y Deporte (SAMEV - FEDERACIÓN

MEXICANA DE NUTRICIÓN) y en Nutrición Basada en Plantas Nivel Avanzado (UNR, en curso)

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

8 de mayo de 2025

FINALIZACIÓN

17 de julio de 2025

DURACIÓN

El curso completo tiene una duración de 33 horas reloj distribuidas en encuentros semanales de 3 horas cada uno.

- **La modalidad de la cursada es ONLINE y sincrónica (clases en vivo y en directo por plataforma ZOOM)**
- *El calendario puede variar de existir algún feriado.*

DÍAS Y HORARIOS DE CURSADA

Jueves de 18 a 21 h.

APROBACIÓN

Los requisitos para la aprobación son los siguientes:

- Asistencia mínima: 75 % de las clases.
- Aprobación de los trabajos prácticos durante la cursada.

DOCUMENTACION

Presentar la solicitud de inscripción, título de grado (en caso de poseerlo) y fotocopia del documento de identidad.

CERTIFICACIÓN

La Universidad de Belgrano extenderá el respectivo certificado de aprobación, a quienes cumplan con las evaluaciones y/o trabajos finales. Caso contrario solo se emitirá un certificado de asistencia.

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.