

Extensión universitaria

Curso: Alimentación vegana y vegetariana

Alimentación basada en plantas, herramientas prácticas para implementarla

Introducción

Los seres humanos somos omnívoros ya que tenemos la capacidad de consumir la mayor parte de los alimentos que encontramos en la naturaleza, sin embargo, muchos individuos eligen algún tipo de alimentación en particular como es el caso de los que optan por el vegetarianismo o veganismo.

Existe aún discusión sobre cuál es la mejor dieta para el ser humano, ya que probablemente haya más de un modelo de alimentación ideal por ser una especie con gran capacidad de adaptación ante diversas ofertas de alimentos y entornos.

Ser vegetariano no es más saludable que no serlo, lo que es saludable es llevar una alimentación adecuada, sea cual sea nuestro estilo de vida y elección de alimentación.

Fundamentación

Por ello en este curso se desarrollaran los aspectos más importantes relacionados con este patrón alimentario, sus riesgos y beneficios en distintas situaciones y etapas de la vida.

Además se dictaran clases teóricas y aspectos prácticos para hacer de este modelo alimentario una opción segura y efectiva para la salud y el bienestar de las personas que la eligen.

Destinatarios:

Este curso está dirigido a todas aquellas personas que deseen comenzar una alimentación saludable basada en modelos no tradicionales de alimentación o a aquellos que quieran complementar la dieta que tienen actualmente introduciendo recetas a base de alimentos de origen no animal en distintos grados.

Publico general.

Objetivos:

Que el participante luego de finalizado el curso:

- Incorporar el concepto de calidad alimentaria y los alimentos dentro de los diferentes grupos en todos los patrones alimentarios.
- Diferenciar con profundidad las principales razones por las cuales generalmente se elige una dieta basada en plantas
- Conocer los beneficios para la salud que trae una alimentación basada en plantas correctamente planificada y ejecutada.
- Adquirir elementos teóricos prácticos para cubrir los nutrientes limitantes en la alimentación vegetariana y vegana.
- Aprender las diferentes técnicas para mejorar la absorción y disminuir los anti nutrientes.
- Conocer los aspectos a tener en cuenta en diferentes etapas de la vida al llevar una alimentación basada en plantas

Contenidos:

3 MODULOS
3 ANEXOS PRACTICOS
CLASES TEORICAS
CLASE EN VIVO.

Módulo 1: Introducción a la alimentación basada en plantas

Módulo 2: Estrategias para cubrir los nutrientes limitantes

Módulo 3: Alimentación basada en plantas durante el ciclo vital

Desarrollo de los módulos teóricos

Módulo 1: Introducción a la alimentación basada en plantas

- Definiciones
- Marco histórico y actual
- Calidad alimentaria en los vegetales
- Activismo: Por los derechos de los animales, por el cambio climático y la sustentabilidad.
- Alimentación basada en plantas y salud: Diabetes, cáncer, obesidad, enfermedades cardiovasculares.
- Microbiota y consumo de fibra

Módulo 2: Estrategias para cubrir los nutrientes limitantes

- Vitamina B12
- Proteínas
- Hierro
- Calcio
- Vitamina D
- Omega 3
- Zinc
- Yodo

Módulo 3: Alimentación basada en plantas durante el ciclo vital

- i. Embarazo y lactancia
- ii. Edad pediátrica
- iii. Adultos mayores
- iv. Actividad física y suplementación deportiva en veganos/vegetarianos.

ANEXO 1:

Activación de legumbres, cereales, frutos secos y semillas.

Desarrollo de alimentos y complementos utilizados usualmente por la población vegetariana/vegana: cereales atípicos, levadura nutricional, germen de trigo.

ANEXO 2:

Guía de selección y compra de alimentos: ser vegetariano/vegano no es caro.

ANEXO 3:

Recetario saludable

Bibliografía

- Vegetarianos con ciencia - Lucia Martinez Arguelles
- Nutricion Vegetariana - Dr Joan Sabate
- Position of the academy of nutrition and dietetics: Vegetarian Diets
- Nutrition concerns and health effects of vegetarian diets - Winston John Craig
- Posicion de la SAN sobre alimentacion vegetariana

Modalidad

Virtual

Tutoreado

Duración: 3 meses

Lugar de realización: Tutoreado plataforma IUYMCA virtual.

Requisitos

Para participar, no será necesario disponer de conocimientos previos, tan solo se requiere conexión estable a internet para acceder al contenido y cumplir con las actividades propuestas. Es de modalidad 100% a distancia y un tutor los guiara a lo largo del proceso.

Equipo docente

Dra. Delfina Iriarte

Lic. Malena Daurat.

Estrategias de enseñanza

En cada Módulo se realizarán exposiciones teóricas, materiales complementarios al tema en discusión, reflexiones grupales en los foros y trabajos colaborativos.
Clases teóricas y zoom.

Evaluación

La aprobación del curso requiere regularidad de acceso al Campus (preferentemente en forma diaria), participación en los foros de intercambio, realización de las distintas actividades obligatorias que se presenten, incluida una evaluación por Módulo con Modalidad Múltiple Choice, cuya aprobación será con el 60% y un Examen Final integrador, con la misma Modalidad, cuya aprobación será con el 70%.

Todos los participantes tienen la posibilidad hacia el final del curso, de rendir recuperatorio de los exámenes que hayan desaprobado.

Calendario académico (Ejemplo)

Detalle	Fechas
MODULO I	25 de agosto.
MODULO II	29 de septiembre
MODULO III	27 de octubre
EVALUACION FINAL	23 al 30 de noviembre