

## Curso de Alimentación Basada en Plantas y su Aplicación Clínica en Salud y ECNT

### UNIDAD I: Fundamentos de la Alimentación Basada en Plantas (ABP). Nutrientes críticos

Patrones Alimentarios a base de Plantas: Vegetariano, Vegano, Mediterráneo y Alimentación Basada en Plantas (ABP). Ventajas y posibles desventajas de la ABP.

Nutrientes críticos en la ABP.

Proteínas: evaluación de calidad proteica; complementación proteica.

Ácidos grasos poliinsaturados: omega 3

Vitaminas y minerales: vitamina B12, vitamina D, hierro, calcio, zinc, yodo, selenio.

Carbohidratos, fibras y fitoquímicos

Biodisponibilidad: Factores inhibidores y potenciadores

Suplementación dirigida

Grupos de Alimentos a base de plantas

### UNIDAD II: Salud y ABP

Definición de Salud.

Hábitos de vida saludable

Promoción de la Actividad física programada. Nutrición deportiva a Base de Plantas. Manejo de requerimientos nutricionales.

Eje Intestino-Salud y ABP. Microbiota: diversidad, funcionalidad y resiliencia.

### UNIDAD III: Evidencia y Aplicación Clínica de la ABP en Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT)

Disbiosis. Causas y consecuencias para la salud. Prevención. Inflamación crónica de bajo grado y su relación con la alimentación. Modulación de la microbiota

Evidencia Clínica de la ABP y ECNT. Mecanismos de Acción de la ABP y ECNT. Recomendaciones Clínicas

Obesidad y Diabetes Mellitus Tipo 2: Impacto de la ABP en la prevención y tratamiento.

Enfermedad Cardiovascular (ECV) e Hipertensión: Rol de la ABP en la prevención y manejo clínico.

Hígado Graso No Alcohólico (HGNA/MAFLD): Evidencia clínica de la ABP en la prevención y tratamiento.

Enfermedad Renal Crónica (ERC): Implicancias clínicas y manejo nutricional basado en plantas.

Cáncer: Rol de la ABP en la prevención primaria y secundaria y su uso como terapia de soporte nutricional.

Enfermedades Autoinmunes (Artritis Reumatoide y enfermedad celíaca): Impacto de la ABP en la modulación de la respuesta inmunológica.

### UNIDAD IV Abordaje Nutricional de Riesgos Específicos con ABP:

Salud Ósea y Osteoporosis: Implicancias de la ABP en la prevención y tratamiento

Anemias Nutricionales en ABP: Prevención, diagnóstico diferencial y tratamiento nutricional.

### Bibliografía

Agnoli C y col (2017). Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. Dec;27(12):1037-1052.

Baroni L, Goggi S, Battino M. VegPlate: A Mediterranean-Based Food Guide for Italian Adult, Pregnant, and Lactating Vegetarians. *J Acad Nutr Diet*. 2018 Dec;118(12):2235-2243.

Baroni L, Goggi S, Battino M. Planning Well-Balanced Vegetarian Diets in Infants, Children, and Adolescents: The VegPlate Junior. *J Acad Nutr Diet*. 2019 Jul;119(7):1067-1074. doi:

10.1016/j.jand.2018.06.008. Epub 2018 Aug 31. Erratum in: *J Acad Nutr Diet*. 2020 Jul;120(7):1256. doi: 10.1016/j.jand.2020.04.019. PMID: 30174286.

Documento de revisión sobre Alimentación Basada en Plantas, Vegetariana y Vegana. Ministerio de Salud de la República Argentina.2023

Comité Nacional de Nutrición. Dietas vegetarianas en la infancia. *Arch Argent Pediatr* 2020; 118(4):S130-S141.

Navarro E, Longo E y González A. *Terapéutica Alimentaria Nutricional*.1ra ed. Buenos Aires. El Ateneo, 2025.

Raj S, Guest NS, Landry MJ, Mangels AR, Pawlak R, Rozga M. Vegetarian Dietary Patterns for Adults: A Position Paper of the Academy of Nutrition and Dietetics. *J Acad Nutr Diet*. 2025 Jun;125(6):831-846.e2. doi: 10.1016/j.jand.2025.02.002. Epub 2025 Feb 7. PMID: 39923894.

Vesanto M, Craig W y Levin S (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*. Dec;116(12):1970-1980

## **Bibliografía complementaria**

López, L. Suarez, M. *Fundamentos de Nutrición Normal*. 3o edición. Buenos Aires: El Ateneo; 2021.

Redecilla Ferreiro S y col (2000). Recomendaciones del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría sobre las dietas vegetarianas. *An Pediatr (Barc)*

May;92(5): 306.e1-306.e6

Rudloff S y col (2019). Vegetarian diets in childhood and adolescence: Position paper of the nutrition committee, German Society for Paediatric and Adolescent Medicine (DGKJ). *Mol Cell Pediatr* Nov 12;6(1):4