



**2026**

**CURSO DE**

# **Nutrición basada en Plantas**

**Gestión clínica y planificación nutricional en alimentación basada en plantas para la salud y el deporte**

(\*) Como requisito general, los participantes deberán contar con estudios secundarios completos o encontrarse cursando los últimos años del nivel medio, garantizando así que dispongan de la formación básica necesaria para sostener procesos de aprendizaje en el marco de la educación continua universitaria, que requieren autonomía, reflexión crítica y aplicación práctica de los contenidos.



**Duración:** 32 horas.

## Días y horarios:

Del 07 de septiembre al 14 de octubre de 2026.

**Asincrónico - 1 clase x semana.**

+ 1 encuentro sincrónico (no obligatorio - Horario a definir).

**Modalidad y localización:** Virtual - asincrónico.

Cápsula de Aprendizaje, debates en foro, análisis de casos clínicos, Podcast, infografías, lecturas de bibliografías, aplicación de técnicas que estimulen la participación del alumno en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

## Aranceles:

### Externos:

Matrícula: \$30.000.-

Contado: \$400.000.- o 2 cuotas de: \$220.000.-

### Comunidad UAI\*/ADEEPRA/VANEDUC::

Matrícula: \$30.000.-

Contado: \$280.000.- o 2 cuotas de: \$165.000.-

### SOCIOS CLUB LA NACION/CLARIN 365\*\*:

Matrícula: \$30.000.-

Contado: \$320.000.- o 2 cuotas de: \$192.000.-

### Extranjeros no residentes en Argentina\*\*\*:

Matrícula: USD 22.-

Contado: USD 290.- o 5 cuotas de USD 160.-

(\*) Alumnos, graduados, y/o familiares directos.

(\*\*) Suscriptores y/o familiares directos de los titulares de las credenciales.

(\*\*) Los aranceles de la actividad comprenden únicamente los conceptos de matrícula y cuota. Todo impuesto, tasa o contribución asociada a los pagos en dólares estadounidenses que pudiera ser aplicada por el país de origen, así como cualquier otra suma que se adicione en virtud de las tarifas vigentes en la entidad bancaria al momento de realizar la transacción, queda a exclusivo cargo del alumno.

## Requisitos de admisión:

Título de Grado o Título en trámite de carreras de Ciencias de la Salud. Constancia de alumno regular (para estudiantes avanzados).

## Dirigido a:

Alumnos y graduados de carreras de Medicina y Ciencias de la Salud (Médicos, Lic. en nutrición, Lic. en Enfermería, Lic. en Kinesiología y Fisiatría).

## Beneficios:

**Especialización técnica:** Adquirirás criterios científicos para diseñar planes basados en plantas seguros, optimizando la biodisponibilidad de nutrientes y la suplementación necesaria.

**Abordaje clínico y deportivo:** Obtendrás herramientas prácticas para el manejo nutricional en patologías crónicas y la optimización del rendimiento en deportistas plant-based.

**Actualización en tendencias:** Mejorarás tu perfil profesional respondiendo a la creciente demanda de asesoría alimentaria sostenible y ética.

**Herramientas para la consulta:** Desarrollarás habilidades de consejería y planificación de menús adaptadas a la realidad del paciente en diversos contextos.

**Visión integral:** Comprenderás el impacto de las decisiones alimentarias tanto en la salud individual como en la sostenibilidad ambiental.

## Objetivos:

- Dominar los principios nutricionales de la alimentación basada en plantas.
- Identificar los nutrientes esenciales y alimentos fuentes.
- Evaluar las necesidades nutricionales individuales y diseñar recomendaciones nutricionales.
- Integrar el manejo de los principios nutricionales de la alimentación basada en plantas para optimizar el rendimiento y la recuperación en la actividad física.
- Interpretar la evidencia científica sobre los beneficios de una dieta basada en plantas en la prevención y tratamiento de enfermedades no transmisibles.
- Implementar estrategias de asesoramiento en alimentación basada en plantas con enfoque científico, adaptadas a las necesidades individuales y clínicas del paciente.

## Resultados de aprendizaje:

- Comparar diferentes patrones alimentarios basados en plantas (vegetarianismo, veganismo, flexitarianismo) considerando sus características nutricionales y los grupos poblacionales a los que se dirigen.
- Evaluar la calidad proteica de diversas fuentes vegetales aplicando criterios científicos.
- Analizar la biodisponibilidad de nutrientes críticos en la alimentación basada en plantas considerando factores que influyen en su absorción y las estrategias para optimizarla.

- Identificar los principales grupos de alimentos de origen vegetal y sus características nutricionales considerando las necesidades nutricionales de diferentes grupos poblacionales.
- Adaptar recomendaciones nutricionales basadas en plantas a las necesidades específicas y actividad física.
- Analizar la evidencia científica que sustenta el rol de la alimentación basada en plantas en la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas.
- Asesorar a consultantes sobre la adopción de una alimentación basada en plantas considerando sus hábitos alimentarios, creencias y objetivos de salud.

## Resultados esperados:

- Capacidad para diseñar planes alimentarios que garanticen la suficiencia de nutrientes críticos (B12, Hierro, Zinc, Omega-3), dominando las técnicas de combinación de alimentos para optimizar la biodisponibilidad y la calidad proteica.
- Habilidad para integrar la evidencia científica actual en el tratamiento y prevención de enfermedades no transmisibles, utilizando la alimentación basada en plantas como una herramienta.
- Dominio de las estrategias nutricionales a base de plantas de timing de ingesta y suplementación específica para atletas y personas físicamente activas, asegurando una recuperación óptima y un rendimiento sostenido.
- Proveer herramientas pedagógicas y recursos didácticos de educación alimentaria que faciliten la transición del consultante, permitiéndole autogestionar una alimentación basada en plantas segura, económica y adaptada a su entorno social.

## Enfoque general:

Este curso responde a la creciente demanda de profesionales de la salud que buscan ofrecer recomendaciones nutricionales basadas en evidencia científica y promover hábitos alimentarios saludables y sostenibles, en línea con las últimas tendencias en nutrición.

Profundiza en el manejo clínico de la alimentación basada en plantas, considerando los conceptos generales para enfocarse en la evidencia científica aplicada, el análisis de la biodisponibilidad de nutrientes, la suplementación estratégica y la adecuación nutricional en situaciones de alta demanda, como el deporte y el tratamiento de enfermedades crónicas.

El objetivo es que el profesional pase del conocimiento teórico a la práctica clínica adquiriendo herramientas para diseñar planes alimentarios y recomendaciones nutricionales seguras.

## Contenidos:

### Unidad I: Fundamentos de la alimentación basada en plantas

Definiciones y tipos de patrones basados en plantas. Posiciones científicas en alimentación basada en plantas. nutrientes críticos y potencialmente críticos en las distintas etapas biológicas.

Proteínas: evaluación de calidad proteica; complementación proteica.

Ácidos grasos poliinsaturados.

Vitaminas y minerales: vitamina A, riboflavina, vitamina B12, vitamina D, hierro, calcio, zinc, yodo, selenio. Biodisponibilidad de los nutrientes.

Suplementación.

## **Unidad II: Alimentos de origen vegetal**

Clasificación de alimentos: Grupos de alimentos de origen vegetal.

Composición nutricional: Alimentos y productos alimenticios habituales a base de plantas y su composición química.

Unidad III: Nutrición deportiva basada en plantas

Timing nutricional: pre, intra y post entreno.

Macro y micronutrientes claves.

Suplementación estratégica.

Mitos y realidades del rendimiento deportivo plant-based.

## **Unidad IV: Alimentación basada en plantas en la prevención y tratamiento**

Prevención y tratamiento de enfermedades crónicas: Rol de la alimentación basada en plantas en la prevención y manejo de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, obesidad y otras.

Microbiota intestinal: Relación entre la alimentación basada en plantas y la microbiota intestinal.

## **Unidad V:**

Gráficas alimentarias. Consultoría nutricional. Casos clínicos.

## **Evaluación:**

Examen final integrador choice. La aprobación requiere alcanzar un mínimo de 4 (cuatro) puntos, equivalente al dominio del 60% de los contenidos evaluados.

## **Bibliografía:**

Academy of Nutrition and Dietetics. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*, 116(12):1970-1980.

Agnoli C, Baroni L, Bertini I, Ciappellano S, Fabbri A, Papa M, Pellegrini N, Sbarbati R, Scarino ML, Siani V, Sieri S. Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2017 Dec;27(12):1037-1052. doi: 10.1016/j.numecd.2017.10.020. Epub 2017 Oct 31. PMID: 29174030.

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

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. Erratum in: J Acad Nutr Diet. 2025 Dec 23;156227. doi: 10.1016/j.jand.2025.156227. PMID: 39923894.

Sanabria, R. (2025). Capítulo: "Alimentación Vegetariana". En: Terapéutica Alimentaria Nutricional. Buenos Aires: Editorial El Ateneo.

Sociedad Argentina de Nutrición (SAN). (2019). Posición de la Sociedad Argentina de Nutrición sobre Alimentación Vegetariana. Grupo de Trabajo de Alimentos.

## Directora:

**Mg. Roxana Sanabria.** Mag. en Nutrición y Dietética Vegetariana.

Lic. en Nutrición (UBA). MN 5408.

Master en Nutrición y Dietética Vegetariana. Universidad Europea del Atlántico.

Curso de Nutrición Basada en Plantas. UBA

Posgrado de Nutrición Vegetariana y Vegana. UBA

Diplomatura en Nutrición Vegetariana y Vegana. Universidad de Belgrano.

Dirección académica del Curso de Alimentación del Vegetariano. AADYND. Plataforma virtual [nutrinfo.com](http://nutrinfo.com)

Consultorio especializado en Nutrición Vegetariana. Hospital CEMIC

Docente universitario Universidad Austral y Universidad del Salvador

Capacitación en Alimentación Vegetariana para Profesionales de la Salud

Ex nutricionista de planta del Servicio de Alimentación del Hospital Universitario CEMIC.

Coautora del Capítulo: "Alimentación Vegetariana", en "Terapéutica Alimentaria Nutricional". Ed El Ateneo. 2025.

Universidad Abierta Interamericana

UAI