

PROGRAMA

I. UNIDAD CURRICULAR OPTATIVA TEORICO-PRACTICA: ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

II. CICLO III – PRIMER SEMESTRE

III. CREDITOS: 6

IV. CARGA HORARIA: 45 hs

V. CUPO MÁXIMO: 50 estudiantes

VI. PERFIL: Se recomienda conocimientos previos vinculados con las Unidades Curriculares: Fundamentos de la Nutrición Humana, Química Alimentaria, Bioquímica Nutricional y Nutrición y Alimentación en el Ciclo de la Vida.

VII. DEPARTAMENTO RESPONSABLE: NUTRICIÓN BÁSICA

VIII. OBJETIVO GENERAL:

Conocer las diferentes formas de Alimentación Vegetariana, sus aportes y limitaciones nutricionales, con la finalidad de optimizar el aporte nutricional, en relación con las necesidades nutricionales individuales.

IX. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Evaluar nutricionalmente dietas lacto-vegetarianas, ovo-vegetarianas, lacto-ovo-vegetarianas y veganas, principalmente en el adulto sano.
- Reconocer los beneficios para la salud, de los hábitos alimentarios basados en alimentos de origen vegetal.
- Determinar las posibles limitaciones nutricionales en las diferentes formas de dietas vegetarianas.
- Planificar dietas acordes a las necesidades nutricionales y el estado nutricional de los individuos, considerando el tipo de alimentación vegetariana.

X. CONTENIDOS:

- Patrones Alimentarios. Hábitos alimentarios basados en alimentos vegetales y la prevención de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles. Tipos de Alimentación Vegetariana: vegana, lacto-vegetariana, ovo-vegetariana, lacto-ovo-vegetariana, dieta basada en plantas.
- Evaluación del estado nutricional, con énfasis en los datos de laboratorio relacionados con micronutrientes.

- Requerimientos de Energía. Metas Nutricionales de Macronutrientes. Calidad Proteica. Ingestas Dietéticas de Referencia de Micronutrientes.
- Macronutrientes y Micronutrientes críticos en las diferentes prácticas vegetarianas, teniendo en cuenta el ciclo de la vida y el embarazo.
- Alimentos o productos alternativos con aportes significativos de nutrientes. Alimentos fortificados. La realidad en nuestro medio.
- Diseño de planes de alimentación, basados en las necesidades individuales.
- Suplementos nutricionales.

XI. METODOLOGÍA:

- Curso a distancia con actividades teóricas y prácticas asincrónicas (clases grabadas y videos) y sincrónicas (clases virtuales en vivo).
- Lectura de materiales elaborados por los docentes, artículos científicos, posturas, lineamientos y guías alimentarias sobre alimentación vegetariana.
- Foro de discusión: Los estudiantes participarán planteando sus opiniones en base a lectura previa de los materiales brindados en la unidad curricular optativa.

XII. EVALUACIÓN:

- Participación en el foro de discusión (es obligatorio como mínimo que se participe en un foro de discusión).
- Participación de las clases virtuales en vivo por plataforma virtual.
- Seminario o Trabajo final.

XIII. BIBLIOGRAFÍA:

- Gil A editor. Tratado de Nutrición: Tomo III. Nutrición Humana en el estado de salud. 2da edición. Editorial Médica Panamericana. Madrid. 2010
- Agnoli C, Baroni L, Bertini I, Ciappellano S, Fabbri A, Papa M, et al. Position paper on vegetarians diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases. 2017; 27 (12):1037-1052.
- Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Volume 115 Number 5. 2015
- Direção-Geral da Saúde Programa Nacional para a Promoção da Alimentação saudável. Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana. Saudável. Lisboa. Portugal. 2015
- Artículos de revisión.