CURSO E LEARNING NUTRICIÓN BASADA EN PLANTAS. UNA MIRADA DESDE LA CIENCIA Y LA CONCIENCIA.

80 horas cronológicas

Cruz Roja Colombiana
Seccional Valle del Cauca

Instituto de Educación

Cra. 44 #4-44 Barrio El Lido, Cali, Valle del Cauca
Teléfono: +57 313 716 9968
Email: comunicaciones@cruzrojavalle.edu.co
https://cruzrojavalle.edu.co/

NTC 5555:2011 BUREAU VERITAS Certification
NTC 5663:2011 BUREAU VERITAS Certification
ISO 9001:2015 BUREAU VERITAS Certification

ÍNDICE:

Fundamentación	3
Objetivo General y Específicos	4
Dirigido a	5
Requisitos	5
Certifica	5
Duración	6
Modalidad	6
Temario	7
Metodología	17
Horarios	18
Evaluación	18
Requisitos de aprobación	18
Docente	19
Contacto	20

FUNDAMENTACIÓN:

Independiente si la motivación para acercarse a una alimentación basada en vegetales sean éticas, de salud, y/o ecológicas éste forma de alimentación y nutrición es una tendencia alimentaria en constante expansión tanto en Chile como en el mundo; por ésta razón es que la sociedad actual demanda profesionales de la salud capacitados para entender y atender ésta realidad con profesionalismo y sobre todo con empatía.

En nuestro país las/los nutricionistas formados hasta hoy no reciben de sus casas de estudio las herramientas teórico – prácticas para entregar una atención integral a las personas que llevan o quieren llevar éste tipo de alimentación, y en muchos casos se observa una resistencia a ésta forma de alimentación, pudiendo estar basada en el desconocimiento y/o en la falta de cuestionamiento del modelo alimentario/nutricional "tradicional" que ha parecido funcionar durante todo éste tiempo. Sin considerar el importante número de estudios, investigaciones y posturas descritas desde la comunidad científica que han respaldado esta forma de alimentación no solo para adutos sanos, sino para toda persona desde su gestación, y para quienes padecen enfermedades crónicas, exponiéndose como una posible estrategia de prevención y/o tratamiento de éstas.

Es así como se expone la necesidad por parte de las/los nutricionistas de profundizar en ésta área de conocimiento, para poder abordar y satisfacer las necesidades de ésta nueva población en crecimiento que nos demanda una atención especializada e integral.

OBJETIVO GENERAL:

El curso tiene como objetivo que el alumno sea capaz de Adquirir conocimientos, herramientas y habilidades para la atención integral de personas que lleven una alimentación basada en plantas en distintas etapas del ciclo vital.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Al término del curso, los/as participantes serán capaces de:

1. Conocer los antecedentes y el contexto histórico en torno a la Alimentación Basada en Plantas. (ABP)
2. Conocer y diferenciar la Alimentación basada en plantas de otras formas de alimentación.
3. Concientizar las diferentes motivaciones e implicancias sociales, éticas y ecológicas en torno a la ABP.
4. Caracterizar nutricionalmente la alimentación basada en plantas desde un enfoque integral.
5. Identificar los nutrientes claves y sus fuentes alimentarias en la alimentación basada en plantas a través del ciclo vital.
6. Realizar una evaluación del estado nutricional y de salud de manera integral del paciente.
7. Diseñar planes nutricionales suficientes y adecuados según necesidades específicas.
8. Conocer y recomendar la suplementación adecuada según necesidades particulares.
9. Intervenir nutricionalmente a personas con alimentación basada en plantas según estado de salud.
10. Manejar combinaciones, procesos y técnicas culinarias que aumentan el valor nutricional de los alimentos.

DIRIGIDO A:

Trabajadores a nivel profesional, tecnológico o técnico de Nutrición o Ingeniería en alimentos.

REQUISITOS:

Para usar el medio instruccional: Disponer de un computador al menos Pentium III, con conexión a Internet de banda ancha. Tener una cuenta de correo electrónico habilitada. Tener conocimientos a nivel de usuario de Windows, procesador de textos (Word, por ej.) y de navegación en Internet.
Competencias requeridas: Trabajadores de la salud de nivel profesional, tecnológico o técnico, de carácter asistencial o administrativo en enfermería.
Documentación requerida:

- Fotocopia del documento de identidad al 150%.
- Diploma de profesional en salud.
- Documento soporte de convenio (solo si aplica).

CERTIFICA:

El certificado de aprobación de curso es emitido por Instituto de Educación Cruz Roja Colombiana Seccional Valle. Establecimiento de educación para el trabajo y el desarrollo humano con Licencia de Funcionamiento y resolución No 41430213767 de 2013 de la Secretaria de Educación del Municipio de Santiago de Cali se encuentra certificada por Bureau Veritas ISO 9001:2015, NTC 5555 y NTC 5663.

DURACIÓN:

Plazo Mínimo: 30 días desde que inicia su curso.
Plazo Máximo: 40 días desde que inicia su curso.

MODALIDAD:

Medio Instruccional

Para impartir los cursos hemos elegido la modalidad e Learning, por tratarse de una enseñanza basada en Internet.

Nos identificamos con la definición e Learning como el uso de tecnologías de redes para diseñar, entregar, seleccionar, administrar y extender los procesos de aprendizaje. Sus elementos constitutivos son: contenidos en múltiples formatos, administración del proceso de aprendizaje y una comunidad en red de alumnos, desarrolladores y expertos.

Está demostrado que el e Learning enriquece la experiencia educativa, la hace más rápida, reduce los costos, aumenta el acceso a la educación y a las tecnologías de la información, y asegura mayor transparencia del proceso para todas las partes involucradas como docentes, autoridades y alumnos.

Beneficios de la Modalidad

Se imparte cuando sea: 24 horas al día, los 7 días de la semana, y donde sea: alumnos dispersos geográficamente y desde cualquier lugar; aumenta el intercambio internacional.

Mayor flexibilidad: El e Learning ofrece una mayor flexibilidad, los alumnos pueden recibirlo en cualquier franja horaria, además el alumno puede fijar sus propios ritmos de aprendizaje, según el tiempo de que disponga y de los objetivos que se haya fijado.

Se eliminan las barreras de distancia, por lo que disminuyen tiempos y costos asociados al traslado a las salas de clases.

Permite la interacción asíncrona; colaboración grupal; enriquecimiento del aprendizaje por medio de simulaciones, juegos e interactividad; integración de computadores. Aumenta la interactividad entre tutor y alumno.

El tiempo de adquisición de contenidos es mejor y en menor tiempo.

Los cursos suelen estar mejor diseñados, preparados y los contenidos más completos.

TEMARIO:

UNIDAD 1: GENERALIDADES DE LA ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS.

- INTRODUCCIÓN.
  - Tendencia de interés.
- LA HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS.
- CONCEPTOS Y DEFINICIONES.
  - Alimentación basada en plantas.
  - Vegetarianismo.
  - Veganismo.
  - Otras Tendencias.
- ESTADÍSTICAS Y CARACTERÍSTICAS.
  - Estadísticas poblacionales.
  - Caracterización de la población.
- MOTIVACIONES PERSONALES.
  - Éticas.
    - Animales no humanos.
    - Humanos.
  - Medioambientales.
  - Salud.
    - Datos de interés.
- BENEFICIOS PRÁCTICOS.
  - Salud Planetaria.
  - Animales no humanos.
  - Salud Humana.
- POSTURAS DE REFERENTES EN NUTRICIÓN.
  - Internacionales.
  - Nacionales.
- RESUMEN Y CONCLUSIONES.

UNIDAD 2: CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES Y NUTRIENTES DE INTERÉS.

MÓDULO 1 ALIMENTOS DE LA ABP.

- INTRODUCCIÓN.
- GRUPOS DE ALIMENTOS.
  - Pirámide alimentaria.
    - Versiones disponibles.
    - Recomendación según ABP.
  - Plato alimentario.
    - Recomendación según ABP.
- ALIMENTOS DE LA ABP.
  - Cereales y granos.
    - El grano y sus partes.
    - Principales.
    - Secundarios.
    - Pseudocereales.
  - Legumbres.
    - Tipos y aportes nutricionales.
  - Aportadores proteicos.
    - Derivados de la soya.
    - Derivados de cereales.
    - Otros.
    - Aportes nutricionales.
  - Verduras.
    - Composición y aporte nutricional.
  - Frutas.
    - Composición y aporte nutricional.
  - Frutos secos y semillas.
    - Composición y aporte nutricional.
  - Aceites y grasas.
    - Composición de acidos grasos.
  - Sustitutos vegetales.
    - Lácteos vegetales.

        - Sustitutos del huevo.
        - Sustitutos de carnes y derivados.

MÓDULO 2 INFORMACIÓN Y CALIDAD NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS.

- INTRODUCCIÓN.
- INFORMACIÓN NUTRICIONAL.
    - Etiquetado nutricional.
        - Descriptores nutricionales.
        - Lectura desde la ABP.
    - Ingredientes a considerar.
        - Aditivos y productos sospechosos.
- PROCESAMIENTO DE LOS ALIMENTOS.
    - Definiciones y clasificación.
    - Evolución en su consumo.
    - Características de los alimentos procesados.
    - Ejemplos.
- BIODISPONIBILIDAD DE LOS ALIMENTOS.
    - Definición e implicancias.
    - Estrategias para aumentar la biodisponibilidad.
        - Activación o Remojo.
        - Germinación.
        - Cocción.
        - Fermentación.
        - Otros.

MÓDULO 3 NUTRIENTES CLAVES Y SUPLEMENTACIÓN.

- INTRODUCCIÓN.
- PROTEÍNAS.
    - Consumo de proteínas a través de la historia.
        - El nacimiento de una obsesión.
        - El consumo de proteínas hoy.
    - Requerimientos y recomendaciones de ingesta.
        - Los requerimientos.

        - Recomendaciones diarias de ingesta.
    - Calidad biológica de las proteínas.
        - Complementación.
    - Mecanismos de adaptación al déficit.
- ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES
    - Omega 3.
    - Relación Omega 6 y Omega 3.
    - Fuentes de obtención en la ABP.
        - Suplementación.
- MINERALES
    - Calcio.
        - Fuentes alimentarias.
    - Hierro.
        - Fuentes alimentarias.
    - Zinc.
        - Fuentes alimentarias
- VITAMINAS
    - Vitamina B12.
        - Deficiencia.
        - Suplementación.
        - Fuentes en la ABP.
    - Vitamina D.
        - Suplementación.
        - Fuentes en la ABP.

UNIDAD 3: ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS EN EL CICLO VITAL.

MÓDULO 1 MUJER Y EMBARAZO.

- INTRODUCCIÓN.
- IMPLICANCIAS SOCIALES.
- IMPLICANCIAS NUTRICIONALES.
    - Ganancia de peso.
    - Proteínas.

    - Ácidos grasos.
    - Micronutrientes.
        - Calcio y Vitamina D.
        - Hierro.
        - Zinc.
        - Vitamina B12.
        - Ácido fólico.
        - Yodo.
    - Resumen suplementación.
- LACTANCIA.
    - Necesidades nutricionales.
    - Requerimientos diarios.

MÓDULO 2 LACTANCIA Y ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA.

- INTRODUCCIÓN.
    - Consideraciones especiales.
    - Crecimiento infantil.
- ALIMENTACIÓN EN EL PRIMER AÑO DE VIDA.
    - Lactancia exclusiva.
        - Composición leche humana.
        - Necesidades nutricionales del lactante ABP.
        - Suplementación.
        - Fórmulas infantiles.
    - Destete o Alimentación complementaria.
        - Necesidades nutricionales de los 6 a 12 meses.
        - Alimentos complementarios.
        - Recomendaciones específicas.

MÓDULO 3 INFANCIA Y ADOLESCENCIA.

- INTRODUCCIÓN.
- INFANCIA ABP.
    - Características generales.
    - Necesidades nutricionales.
    - Recomendaciones y guías alimentarias.
        - Alimentos fundamentales para la ABP.
    - Edad preescolar y escolar.
        - Características específicas.
        - Guía y recomendaciones.
- IMPORTANCIA DE LOS BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS.
- ADOLESCENCIA ABP.
    - Hábitos alimentarios.
    - Necesidades nutricionales.
        - Vitaminas y minerales.
    - Abordaje nutricional.
        - Primero caso.
        - Segundo caso.
        - Tercer caso.
    - Trastornos de la conducta alimentaria.
        - TCA y dieta vegetariana.
        - Método de detección.
        - Rehabilitación nutricional y ABP.

MÓDULO 4 ENVEJECIMIENTO ABP.

- INTRODUCCIÓN.
- FACTORES QUE AFECTAN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ANCIANOS.
    - Factores intrínsecos.
        - Envejecimiento del tracto digestivo.
        - Interacción fármaco comida.
    - Factores extrínsecos.
- NECESIDADES NUTRICIONALES.
    - Macronutrientes.
    - Micronutrientes.

- ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR.
- DIETA ABP: MORTALIDAD Y LONGEVIDAD.
    - Mortalidad.
    - Longevidad.
        - Características de las dietas tradicionales de algunas poblaciones longevas.
        - Comparación de la dieta americana y la dieta tradicional de Okinawa.
- RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS.

UNIDAD 4: ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS Y SALUD

MÓDULO 1 ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y LA ABP.

- INTRODUCCIÓN.
- FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR.
    - No modificables.
    - Modificables.
        - Dislipidemias.
        - Hipertensión Arterial.
        - Obesidad.
        - Diabetes Mellitus.
        - Tabaco, alcohol y estrés.
        - Hiperhomocisteína.
- RELACIÓN DE LA ABP Y LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR.
    - Estudios epidemiológicos.
    - Características nutricionales y alimentarias.
        - Energía y peso corporal.
        - Macronutrientes.
        - Ácidos grasos.
        - Micronutrientes.
        - Compuestos Químicos.
        - Fibra.
        - Alimentos vegetales.

- PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR.
    - Estilos de vida.
    - Recomendaciones alimentarias.

MÓDULO 2 ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES (ECNT).

- INTRODUCCIÓN GENERAL.
- SOBREPESO Y OBESIDAD.
    - Introducción.
    - Riesgos para la salud.
    - La evidencia.
        - Epidemiológicos.
        - De intervención.
        - Observacional.
    - Tratamiento de pérdida de peso y ABP.
- DIABETES MELLITUS TIPO 2.
    - Introducción.
    - Factores de riesgo.
    - La evidencia.
        - Epidemiológicos.
        - Revisión.
        - De intervención.
    - Tratamiento nutricional ABP.
        - Estándares nutricionales.
- HIPERTENSIÓN ARTERIAL.
    - Introducción.
    - La relación con la ABP.
    - Tratamiento nutricional.
- OSTEOPOROSIS.
    - Introducción.
    - La evidencia.
    - Componentes de la salud ósea.
        - Nutricionales.
        - Otros.

    - Recomendaciones alimentarias ABP.
    - Resumen recomendaciones.
- CÁNCER.
    - Introducción.
    - Dieta y riesgo.
        - Factores positivos.
        - Factores negativos.
    - Relación con la ABP.
    - Prevención.
    - Planificaciones y consideraciones.

MÓDULO 3 OTRAS ENFERMEDADES DE INTERÉS NUTRICIONAL.

- LAS ANEMIAS.
    - Introducción.
    - Síntomas y clasificación.
    - Microcítica o déficit de hierro.
        - Fases de desarrollo.
        - Diagnóstico.
        - Tratamiento.
        - Macrocíticas – Megaloblásticas.
            - Deficiencia de vitamina B12.
            - Deficiencia de Ácido fólico.
            - Diagnóstico.
            - Tratamiento.
- ENFERMEDAD CELÍACA.
    - Introducción.
    - Presentación clínica.
    - ABP y enfermedad celíaca.
        - Posibles deficiencias nutricionales.

UNIDAD 5: ATENCIÓN, GUIA y TRANSICIÓN EN LA ABP.

- INTRODUCCIÓN.
- MODELOS DE ATENCIÓN NUTRICIONAL.
  - Modelo de Proceso de Cuidado Nutricional.
  - Modelo de Seguimiento y Evaluación de Resultado.
  - Propuesta de atención nutricional en base a resultado.
    - Adaptación de modelos de atención.
    - Definición de resultados de la dietoterapia basada en evidencia.
    - Foco en la educación alimentaria y consulta motivacional en nutrición.
- PROCESO DE ELABORACIÓN PLAN DE ALIMETACION ABP.
  - Parte 1.
  - Parte 2.
  - Parte 3.
- TRANSICIÓN ALIMENTARIA.
  - Alternativas de proceso.
    - Opción 1: de un día para otro.
    - Opción 2: Etapa ovo lacto vegetariana.
    - Opción 3: Sustitución gradual.
    - Opción 5: Transición en grupo.

METODOLOGÍA:

- Los alumnos deberán desarrollar en el aula virtual todas las actividades básicas, y si desean profundizar sus conocimientos, las actividades complementarias.
- Los alumnos podrán elegir los horarios de sus clases, teniendo para esto acceso al aula virtual en forma permanente, continua y sin restricción desde la fecha de inicio, hasta finalizar el curso.
- Los materiales de estudio podrán ser descargados, incluyendo las clases en formato PDF, desde el aula virtual en forma permanente desde la fecha de inicio, hasta finalizar el curso.

I. ACTIVIDADES BÁSICAS (Obligatorias)

Estas actividades son obligatorias y tienen que ser realizadas para adquirir los conocimientos relevantes del tema. Los contenidos tratados en ellas son evaluados en la prueba final del curso.

a. Lecturas básicas:
El alumno debe aprender los contenidos de estos documentos, destacando y resumiendo los conceptos más relevantes del tema. Dudas o consultas debe realizarlas al docente en el foro del curso, las que serán respondidas en horario hábil.

b. Clases interactivas multimediales:
El alumno debe ver y escuchar las clases interactivas multimediales de cada tema, resumiendo los conceptos más relevantes. Dudas o consultas debe realizarlas al docente en el foro del curso, las que serán respondidas en horario hábil.

c. Autoevaluación:
El alumno después de haber visto las clases interactivas multimediales y haber realizado el estudio correspondiente de las lecturas básicas, comprobará sus conocimientos por medio de autoevaluaciones formativas con retroalimentación.
La nota obtenida es solo referencial, para que usted evalúe lo aprendido, no influyen en su evaluación final.
Dudas o consultas debe realizarlas al docente en el foro del curso, las que serán respondidas en horario hábil.

d. Foro de consultas al docente:
Cada estudiante debe participar activamente en el foro del curso, en que los estudiantes realizarán todas las consultas al docente sobre los contenidos tratados.

II. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Estas actividades, lecturas y videos, están orientados a coadyuvar y profundizar de los contenidos; Su contenido no es obligatorio, por lo cual NO son evaluadas.

HORARIOS:

- El participante podrá elegir el horario para realizar las actividades del curso, no obstante, estas se deben desarrollar en el plazo determinado en el programa.
- Las evaluaciones se deben desarrollar en el plazo determinado en el programa.
- La dedicación horaria requerida para el curso **es 2 horas diarias**, tanto online como offline, considerando horas de estudio, navegación en el aula virtual, clases interactivas, autoevaluaciones, prueba final etc.

EVALUACIÓN:

- **Evaluación diagnóstica o inicial:** Tiene como propósito que cada alumno verifique el nivel de preparación para enfrentarse a los objetivos que se espera que logren al finalizar el curso. Estableciendo el nivel real de conocimientos antes de iniciar esta etapa de enseñanza-aprendizaje e learning. Con fines formativos, no influyen en la nota final.
- **Preguntas Interactivas** en la cuales el alumno deberá ir participando en la clase y autoevaluando los contenidos aprendidos con preguntas interactivas con retroalimentación, lo cual le permitirá evaluar inmediatamente que contenidos debe reforzar. Con fines formativos, no influyen en la nota final.
- **Pruebas autoevaluación** online con retroalimentación inmediata por cada clase. Con fines formativos, no influyen en la nota final.
- **PRUEBA FINAL**
  - Debe ser realizada una vez que el alumno haya terminado todas las actividades básicas del curso.
  - **1 Prueba Final. 100% Nota de la final**
    - Prueba online de preguntas selección múltiple con dos intentos. Segundo intento opcional.
    - Si desea subir su nota, deberá ser realizado (segundo intento) en un plazo máximo de 24 horas después del primero (de lo contrario tendrá validez solo el primer intento). En este caso se promedian los dos intentos para su nota final de certificación.

REQUISITOS DE APROBACIÓN:

Aprobaran el curso los estudiantes que obtengan en la nota final una nota igual o superior a 3.7 (Escala de 1 a 5).

DOCENTE:

CAMILA CAMPOS CORNEJO

- Nutricionista - Universidad Mayor.
- Magister Nutrición Vegetariana - Universidad Europea del Atlántico, España.
- Diplomado Medicina Deportiva y Actividad Física - Universidad Católica de Chile.
- Diplomado Fisiología del Ejercicio - Universidad Mayor.
- Curso Psiconutrición y Alimentación Consciente - Instituto de Fenomenología Medica de Chile.
- Curso Mindfulness - New Skills Academy

CONTACTO:

Información e Inscripciones
https://cruzrojavalle.edu.co/

Email: comunicaciones@cruzrojavalle.edu.co
Cra. 44 #4-44 Barrio El Lido, Cali, Valle del Cauca
PBX: 602 – 552 0500
WhatsApp: +57 313 716 9968

Cruz Roja Colombiana
Seccional Valle del Cauca

Instituto de
Educación