

plantando

- Curso ABPM 2022- Alimentación Basada en Plantas en Medicina



Imparte
Escuela Plantando

Avalado por
COLMED y SOCHIMENUP

Patrocinado por
SOCHIMEV





Curso ABPM
Alimentación Basada en Plantas en Medicina
Escuela Plantando
- Primera Versión-

La medicina, en su carrera universitaria y en su práctica clínica, destaca hoy en día por estar en constante actualización, donde l@s profesionales médic@s buscamos aprender y poder ofrecer a nuestros pacientes los conocimientos y prácticas que la última evidencia ha demostrado que son los más eficaces, seguros y accesibles para la prevención y tratamiento de las enfermedades; especialmente las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), que se llevan el protagonismo en volumen e impacto en la salud de la población.

A pesar de lo anterior, en las últimas décadas las ECNT no sólo no se han logrado detener o controlar a nivel de salud pública, sino que han seguido aumentando, y nuestro sistema de salud continúa sobrecargándose y necesitando más y más recursos que ya antes no eran suficientes. La innovación farmacológica y quirúrgica han sido las líneas de desarrollo y de trabajo con que l@s médic@s tratamos estas enfermedades, sin embargo no parecen ofrecer una solución sustancial para detener ni menos revertir la epidemia silente de ECNT. Y esto no debiese sorprendernos:

Ya en nuestras vidas personales y carreras profesionales, l@s médic@s sabemos que los hábitos de las personas son un factor fundamental en la mantención de la salud, el desarrollo de las enfermedades y también en su evolución. Y entre los hábitos más recurrentes en la vida humana, destaca la alimentación, ya que estamos comiendo constantemente, desde el nacimiento y hasta la muerte, comidas que suman toneladas de productos, que contienen nutrientes y otros componentes, a los que exponemos regular y constantemente a nuestro organismo y que lo nutren, interactuando entonces a todo nivel con el mismo. Los principales factores de riesgo para desarrollar ECNT son dietéticos, y la evolución favorable o no de las mismas depende de estos mismos factores también. Se hace entonces fundamental que l@s médic@s tengamos herramientas prácticas, actualizadas y basadas en evidencia, que puedan complementar nuestros conocimientos y mejorar la calidad de nuestra atención, para lograr de manera más eficaz la salud integral de las personas.

Este curso pretende cubrir las bases fundamentales de la nutrición humana para la práctica médica, enfocándose en el impacto de la dieta en la salud y en la enfermedad, basándose rigurosamente en la evidencia científica actualizada, y considerando responsablemente las recomendaciones nacionales e internacionales que nos competen. De esta manera, l@s médic@s que completen el curso podrán incorporar recomendaciones nutricionales para sus pacientes y participar más activamente de su equipo de trabajo desde una visión de la medicina que incorpora una de sus bases más fundamentales: el impacto de la nutrición en la salud humana.

Dra. Francisca Soto-Aguilar B.
Directora Académica Curso ABMP



Curso de Alimentación Basada en Plantas en Medicina MODALIDAD 100% ONLINE

Programa de formación dirigido a:

- Médic@s
- Estudiantes de 6to y 7mo año de la carrera de medicina

Resultados de aprendizaje de la formación:

La/el estudiante será capaz de:

- Conocer cuáles son las tendencias actuales de alimentación en nuestro país y las problemáticas médicas asociadas
- Reconocer y diferenciar la alimentación Basada en Plantas y otras formas de alimentación
- Describir qué es y cuáles son las características nutricionales de una Alimentación Basada en Plantas
- Identificar los beneficios que esta alimentación presenta tanto en la promoción de la salud, como en el tratamiento y prevención de las enfermedades más comunes de nuestra población
- Conocer las necesidades especiales de las personas que llevan esta forma de alimentación, comparativamente con otros patrones
- Conocer y poder aplicar suplementación nutricional pertinente, tanto para los adult@s como para las mujeres embarazadas y l@s niñ@s.
- Recomendar técnicas culinarias que favorecen el valor nutricional de los alimentos
- Elaborar preparaciones basadas en plantas para diferentes tiempos de comida
- Dar indicaciones y recomendaciones de hábitos a sus pacientes con un enfoque y herramientas de Medicina del estilo de vida
- Reconocer cómo los sistemas alimentarios afectan al medio ambiente y este a su vez a la salud humana, y cuál es el rol del médic@ en la crisis global actual

Contenidos

- Introducción a la Alimentación Basada en Plantas
- Alimentación Basada en Plantas en el mundo
- Dietas sustentables y Salud Planetaria
- Nutrientes de especial interés
- Microbiota intestinal y alimentación
- Inflamación Sistémica
- ABP en: obesidad, diabetes, cáncer, enf. inflamatoria intestinal, enf. cardiovascular, enf. neurológica y enf. renal crónica.
- Epidemiología y grados de evidencia científica en nutrición
- ABP en embarazo, lactancia e infancia
- Medicina de los Estilos de Vida y Coaching Nutricional
- Cocina basada en plantas
- ABP en salud pública
- Dudas comunes y polémicas en alimentación

(ABP: Alimentación Basada en Plantas Integrales)



Metodología del curso

Modelos didácticos utilizados en clases:

- Clases teóricas grabadas
- Talleres y clases prácticas en vivo (online)
- Desarrollo de proyecto
- Evaluaciones

El programa comprende un total de 82 horas, de las cuales son:

- 62 horas distribuidas en 5 módulos teórico prácticos
- 20 horas de trabajo autónomo (fuera de clases)
- Horarios: diferenciados de acuerdo a la actividad a realizar

CALENDARIO DE CLASES QUE SERÁN EN VIVO (ONLINE) Agéndalas!

MÓDULO	FECHA Y HORA	CONTENIDO	DOCENTE A CARGO
1	8 de Agosto 9.00 a 10.00 hrs	Bienvenida e introducción al curso	Dra. Francisca Soto – Aguilar Nta. Sol Gracia
2	12 de Septiembre 9.00 a 10.00 hrs	Práctico de macronutrientes	Dra. Francisca Soto – Aguilar
	23 de Septiembre 9.00 a 10.00 hrs	Práctico vitamina B12 y vitamina D	Dra. Francisca Soto – Aguilar
	3 de Octubre 9.00 a 10.00 hrs	Práctico hierro, zinc y yodo	Dra. Francisca Soto – Aguilar
3	4 de Noviembre 9.00 a 10.00 hrs	Práctico ABP, prevención y tratamiento	Dra. Francisca Soto – Aguilar
4	14 de Noviembre 9.00 a 10.00 hrs	Práctico infancia, embarazo y lactancia	Dra. Francisca Soto – Aguilar
	17 de Noviembre 9.00 a 10.30	Medicina del Estilo de Vida	Dra. Paloma Correa
	21 de Noviembre 9.00 a 10.30	Coaching nutricional en consulta	Dra. Paloma Correa
5	27 de Noviembre 9.30 a 13.30	Taller de cocina basada en plantas	Nta. Sol Gracia
	28 de Noviembre 19.00 a 20.30	Dudas comunes y polémicas en alimentación	Dra. Evelyn Re
	5 de Diciembre 8.30 a 10.30	Evaluación final	Dra. Francisca Soto – Aguilar Nta. Sol Gracia
	7 de Diciembre 8.30 a 10.30	Evaluación final	Dra. Francisca Soto – Aguilar Nta. Sol Gracia
	12 de Diciembre 9.00 a 10.00	Cierre y evaluación curso	Dra. Francisca Soto – Aguilar Nta. Sol Gracia

Todas las clases quedan grabadas para poder verlas de forma asincrónica en caso de no asistir a la actividad en vivo



Equipo facilitador

Formadora Líder y Directora Académica:

Francisca Soto - Aguilar

Médica cirujana, Magíster en Nutrición y Alimentación humana en Universidad de Barcelona. Certificada en Lifestyle Medicine por International Board of Lifestyle Medicine (IBLM). Posgrado en Alimentación basada en plantas, Sociedad Argentina de Medicina del Estilo de Vida (SAMEV). Posgrado Infancias Plant based: manejo de la nutrición vegetariana en pediatría, Sociedad Argentina de Medicina del Estilo de Vida (SAMEV). Docente de actividades académicas del Dpto. de Medicina Familiar, Universidad de Valparaíso. Docente en curso de Especialización en Nutrición Basada en Plantas para Nutricionistas, Escuela Plantando. Presidenta Sociedad Chilena de Medicina y Nutrición Preventiva (SOCHIMENUP).

Equipo Docente:

- **Paloma Correa:** Médica cirujana. Magíster en Lifestyle Medicine en LSMU(c), Certificada en Lifestyle Medicine por IBLM, Diplomado en Medicina Deportiva UFT, Diplomado en Obesidad PUC. Docente de actividades académicas del Dpto. de Medicina Familiar y APS, UANDES. Vicepresidenta SOCHIMEV y directora de Escuela Salud con Sentido.
- **José Izcue:** Médico Cirujano. Certificada en Lifestyle Medicine por IBLM. Diplomado Medicina Deportiva UFT. Cursando Magíster “Global Health and Development” de University College London. Miembro fundador y ex-vicepresidente Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida (SOCHIMEV). Coordinador y docente en Diplomado de Estilos de Vida Saludables, U. Andes. Fundador y docente en cursos de Medicina del Estilo de Vida, Alimentación basada en plantas, y Medicina culinaria, en Escuela virtual Salud con Sentido.
- **Rocío Hernández:** Licenciada en Nutrición. Trabajo con enfoque de género y diversidades. Especialista en Psicología Social. Magíster en Salud Pública(c) en UNR. Posgraduada en Nutrición Vegetariana y Vegana en UBA. Integrante de Comité de Soberanía y Seguridad alimentaria en el Colegio de Nutricionistas de Santa Fe, Comisión de Género en la Sociedad Argentina de Nutrición y Alimentos Reales y Sociedad Argentina de Medicina del Estilo de Vida (SAMEV). Directora de posgrado “Nutrición Basada en Plantas. Salud, ética y Soberanía alimentaria” de UNR. Docente universitaria y conferencista.
- **Sandra Lanza Sagardía:** Médica de Familia. Magíster en Salud Pública. Magíster en Administración en Salud. Certificada en Lifestyle Medicine por IBLM. Posgrado Alimentación Basado en Plantas(c).
- **Evelyn Re:** Médica especialista en Cardiología. Medicina del estilo de vida y Nutrición basada en plantas. Miembro Sociedad Argentina de Medicina del Estilo de Vida (SAMEV). Integrante de grupos de trabajo científicos SAMEV. Disertante en Center of Nutrition Studies, Dr T Colin Campbell. Docente Universitaria y conferencista nacional e internacional.
- **Marina Gaínza - Lein:** Médica Neuropediatra. Postgrado en Infancias Plantbased de Sociedad Argentina de Medicina del Estilo de Vida (SAMEV). Certificada en Lifestyle Medicine por IBLM. Certificación Internacional en Alimentación y Nutrición Vegetariana, Vive Sano Brasil - Universidad Andrés Bello. Académica Investigadora, Universidad Austral de Chile. Estudiante Doctorado Ciencias Médicas, Universidad de Chile



- **Ariel Kraselnik:** Médico Cardiólogo. Posgraduado en Nutrición Vegetariana y Vegana (UBA). Co-Director Posgrado “Nutrición Basada en Plantas. Salud, ética, y soberanía alimentaria” de UNR. Creador y docente de las capacitaciones: “Lípidos, de la biología a la clínica”, “Lectura Crítica de Artículos Científicos en Nutrición”, y “Actualización en Grasas Alimentarias”. Miembro de la Sociedad Argentina de Cardiología y fundador de la Sociedad Argentina de Medicina de Estilo de Vida (SAMEV).
- **Gabriel Lapman:** Médico Nefrólogo y Cardiólogo. Especialista en Hipertensión Arterial y Medicina de Estilo de Vida. CEO Cardiofood lifestyle medicine. Codirector del curso de medicina culinaria EAG. Director del posgrado internacional en Medicina de Estilo de Vida. Miembro titular de la sociedad argentina de nefrología. Miembro titular de la sociedad argentina de hipertensión. Miembro fundador de la sociedad argentina de medicina de estilo de vida (SAMEV). Miembro de LALMA (Latin American Lifestyle Medicine Association). Autor de Reset: medicina del estilo de vida de editorial galerna.
- **Celeste Esliman:** Médica Neuróloga. Posgrado Neuropsicología Clínica. Especialista en Medicina del Estilo de Vida. Fundadora Sociedad Argentina de Medicina de Estilo de Vida (SAMEV). Miembro Latin American Lifestyle Medicine Association (LALMA). Coordinadora Grupo de trabajo SUEÑO en SAMEV. Posgrado en Nutrición Vegetariana y Vegana en UBA. Curso Plant-based Nutrition en T. Colin Campbell Center for Nutrition Studies e-Cornell. Docente de Curso Plant based diet de Nutrinfo, Posgrado Alimentación basada en plantas de UNR y curso Internacional de Especialización en Medicina del Estilo de Vida Universidad Ricardo y LAMLA. Conferencista internacional.
- **Sol Gracia:** Nutricionista Docente, especialista en Alimentación Basada en Plantas. Magíster en Nutrición para la Actividad Física y el Deporte. Diplomada en Docencia Clínica. Directora Escuela Plantando. Docente Universitaria de pre y post grado. Conferencista. Secretaria Directiva de Sociedad Chilena de Medicina y Nutrición Preventiva (SOCHIMENUP). Directora Académica de curso de Especialización en Nutrición Basada en Plantas para Nutricionistas, Escuela Plantando.



Inscripción y certificación

Requisitos de inscripción:

- Ser médic@s o estudiante de sexto o séptimo año de la carrera medicina
- Presentar certificado de título (médic@s) o documento que certifique que es estudiante regular

Requisitos de certificación:

- Haber cumplido con el desarrollo del 100% de las clases y talleres prácticos
- Haber entregado todos los trabajos solicitados
- Haber aprobado todas las instancias evaluativas

Valor:

	Pago por transferencia en pesos chilenos	Pago con tarjeta en pesos chilenos	Pago con tarjeta en USD
Primeros 15 cupos	\$380.000	\$393.500	\$473 USD
Precio normal	\$420.000	\$435.000	\$523 USD
Estudiantes	\$380.000	\$393.500	\$473 USD

* Descuento 10%

Soci@s de SOCHIMENUP, COLMED Santiago y SOCHIMEV pueden acceder a un 10% de descuento enviando comprobante de membresía al correo plantandonutricion@gmail.com.

IMPORTANTE: estos descuentos no son acumulables.

Incluye:

- 5 módulos de clases teórico/prácticas online.
- 27 clases teóricas.
- 8 talleres y clases prácticas en vivo.
- Grabaciones online de todas las clases hasta Febrero 2022 (para recuperar inasistencias y para quienes quieran repasar).
- Material de apoyo de clases en formato digital.
- Bibliografía complementaria.
- Certificado de aprobación de curso de la Escuela Plantando, con aval de COLMED Santiago, SOCHIMENUP y SOCHIMEV.