

CURSO DE ACTUALIZACIÓN PROFESIONAL ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS: SALUD, CULTURA Y SUSTENTABILIDAD

Edición 2025

PRESENTACIÓN

Desde hace décadas la investigación científica suma [evidencia](#) acerca de la influencia de los patrones alimentarios occidentalizados en la alta prevalencia de enfermedades crónicas, tales como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y varias clases de cáncer. Estas patologías se encuentran entre las principales causas de muerte a nivel global y generan distintos grados de deterioro en la calidad de vida de las personas. Ante este panorama, una creciente cantidad de estudios se han abocado a analizar escenarios dietarios alternativos y han encontrado, sistemáticamente, un claro efecto protector en las [dietas basadas en plantas](#)

Un aspecto menos difundido, pero que cobra cada vez mayor importancia en el contexto actual de la salud global, es la relación entre la ganadería intensiva, orientada a responder a una demanda de carne en continuo aumento, y el riesgo de emergencia y propagación de [enfermedades zoonóticas](#)

Al mismo tiempo, el uso abusivo de antibióticos en la cría de animales genera las condiciones para el desarrollo de [resistencia bacteriana](#); fenómeno que causa miles de muertes al año.

Las dietas basadas en plantas, además, pueden producir un impacto significativamente menor en el [medioambiente](#) que la alimentación rica en productos de origen animal, ya que contribuyen a una menor emisión de gases de efecto invernadero, a preservar las fuentes hídricas, las tierras fértiles y la biodiversidad. Por estos motivos, se las considera una herramienta sumamente importante para la [mitigación de la crisis climática](#).

Adicionalmente, la relación entre [desigualdades sociales y de género, producción de alimentos](#) y alimentación basada en plantas constituye un campo de estudio emergente y necesario en la agenda científica y política, en tanto está estrechamente vinculada al acceso equitativo a una alimentación saludable.

En el aspecto sociocultural, la adopción de distintos tipos de dietas basadas en plantas constituye un fenómeno cercano en el tiempo; particularmente, en países latinoamericanos donde el patrón alimentario tradicional incluye el consumo frecuente y abundante de alimentos de [origen animal](#). No obstante, en los últimos años ha aumentado significativamente, a nivel [global y regional](#), la proporción de la población que comienza a adoptar estas formas de alimentación. Esto ha generado una nueva demanda en distintos ámbitos, como, por ejemplo, los mercados locales, que cada vez incorporan más productos cien por ciento vegetales a su oferta habitual.

Para los profesionales de diferentes áreas, cuyas temáticas de trabajo se entrelazan con los nuevos desafíos que presentan la producción y el consumo de alimentos, surge la necesidad de actualizarse y recurrir a otras disciplinas para enriquecer su mirada y avanzar en la resolución de problemas complejos. En este sentido, la finalidad de este curso gratuito, organizado desde el programa [Alimentando el Mañana](#), es capacitar a graduados y graduadas de diferentes profesiones desde una perspectiva amplia, incluyendo la relación de la alimentación con la epidemiología, la cultura, el género y el impacto socioambiental.

Además, el curso contará con cuatro módulos específicos, destinados exclusivamente a profesionales de la salud: en ellos se desarrollará el abordaje médico-dietético de los patrones alimentarios basados en plantas en diferentes etapas del ciclo vital y en la prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles.

En este contexto, los contenidos del curso también se alinean de forma directa con varios de los [Objetivos de Desarrollo Sostenible](#) (ODS) propuestos por la Agenda 2030 de Naciones Unidas. Particularmente, se vincula con los objetivos de poner fin al hambre (ODS 2), garantizar una vida sana y promover el bienestar (ODS 3), lograr la igualdad de género (ODS 5), garantizar el acceso al agua limpia (ODS 6), asegurar patrones de consumo y producción sostenibles (ODS 12), adoptar medidas urgentes contra el cambio climático (ODS 13), y fortalecer alianzas para lograr estos objetivos (ODS 17).

Desde el programa Alimentando el Mañana entendemos que el abordaje profesional de la alimentación basada en plantas no solo responde a una necesidad sanitaria, sino también a un compromiso global con la sostenibilidad, y la equidad alimentaria. Ofrecer formación gratuita, interdisciplinaria y basada en evidencia científica es una forma concreta de contribuir a estos objetivos comunes, promoviendo transformaciones reales en el sistema alimentario desde el conocimiento y la acción profesional.

Los patrones alimentarios basados en plantas son adoptados cada vez por más personas y también aparecen cada vez más en guías clínicas y posicionamientos científicos. Al ser diferentes al patrón alimentario occidental habitual, el acompañamiento y consejo profesional a estos consultantes se pueden presentar como un desafío, que exige que los profesionales de la salud se formen y actualicen específicamente en estos temas.

Asimismo, hoy estamos viviendo una era en que las enfermedades crónicas no transmisibles son las primeras causas de mortalidad y morbilidad, cargando de manera excesiva al sistema de salud y limitando el bienestar millones de personas, a pesar de los avances científicos en los tratamientos farmacológicos y quirúrgicos de estas patologías, generando un problema que no es sostenible en el tiempo con gastos económicos cada vez mayores. En las últimas décadas, se ha desarrollado investigación que demuestra que las intervenciones de los hábitos pueden ofrecer un tratamiento eficaz para la prevención, el manejo y la reversión de estas enfermedades, por lo que es fundamental que los profesionales de la salud conozcan y apliquen estas estrategias,

incluyendo la alimentación basada en plantas como una herramienta clave en la mantención de la salud de las personas, el tratamiento eficaz de las enfermedades crónicas no transmisibles, y la mitigación de la crisis climática actual.

OBJETIVOS

Se espera que al finalizar el curso, los y las profesionales hayan logrado:

- Analizar críticamente la evidencia científica sobre el impacto sanitario y socio-ambiental de las dietas basadas en plantas, los fundamentos culturales de los patrones alimentarios actuales y las desigualdades sociales y de género en los procesos alimentario-nutricionales.
- Valorar la relevancia de implementar estrategias orientadas a la reducción del consumo de alimentos de origen animal a escala poblacional, a nivel de la salud pública, del impacto ambiental y de la equidad social y de género.

En cuanto a los profesionales de la salud, se espera que, además, hayan logrado :

- Demostrar competencias en la evaluación clínica y bioquímica y en la orientación nutricional de personas que llevan una alimentación basada en plantas o que quieran adoptar esta forma de alimentación.

ORGANIZACIÓN DEL CURSO Y CONTENIDOS

El curso cuenta con **dos trayectos formativos simultáneos**, diseñados según el perfil profesional de quienes participan:

♦ Trayecto para profesionales de distintas disciplinas

Incluye **cuatro módulos troncales**, de carácter obligatorio, que abordan los fundamentos conceptuales, científicos y culturales de la alimentación basada en plantas. Están dirigidos a profesionales de diversas áreas y campos del saber que buscan incorporar esta perspectiva en sus ámbitos de acción.

♦ Trayecto para profesionales de la salud

Incluye los mismos **cuatro módulos troncales**, con igual nivel de profundidad, y se complementa con **cuatro módulos específicos** centrados en el abordaje clínico-nutricional en distintas etapas de la vida y condiciones de salud. Esta estructura permite ampliar y profundizar su formación desde una mirada basada en la mejor evidencia disponible.

De esta forma, todos y todas las participantes acceden a una base común sólida, mientras que los perfiles de salud continúan su recorrido con herramientas específicas para la práctica profesional.

MÓDULOS TRONCALES PARA PROFESIONALES EN GENERAL

Módulos y Clases



4 Módulos, 8 clases



Tiempo estimado de cursada: 2 meses

Módulo 1: Alimentación y Salud Pública

Contenidos del módulo: Patrones alimentarios y procesos de salud-enfermedad. Determinantes dietarios de enfermedades crónicas de alta prevalencia. Evidencia científica actual en torno a la alimentación basada en plantas. Posturas de entidades y organismos científicos. Patrones alimentarios y riesgos de bioseguridad. Sistemas de producción de alimentos y su relación con riesgos epidemiológicos. Pandemias y Epidemias. Resistencia antimicrobiana. Seguridad alimentaria. Factores de riesgo. Soluciones a corto y largo plazo.

- Clase I: Patrones alimentarios y enfermedades crónicas no transmisibles - Mgter. Constanza Romero Walhorn
- Clase II: Sistemas de producción de alimentos: impactos en la salud global, epidemias y otros riesgos epidemiológicos - Dra. Cynthia Schuck
- [Guía de Lectura del Módulo 1](#)

Módulo 2: Alimentación e Impacto Socioambiental

Contenidos del módulo: Cambio climático, ganadería y emisiones. Otras formas de contaminación. Deforestación, pérdida de biodiversidad y uso del agua. Alimentos, planeta y salud: seguridad alimentaria y soberanía alimentaria. La invocación a la cultura. La relación salud-suelo puesta en escena desde las plantas: agricultura convencional y agricultura tradicional. Suelo, nutrición y biodiversidad.

- Clase I: Alimentación Basada En Plantas y Cambio Climático. Conceptos básicos - Dra. Paula Mira Bohorquez
- Clase II: Seguridad, Soberanía Alimentaria y ABP - Dra. Paula Mira Bohorquez
- Clase III: Agricultura, Suelo y Biodiversidad - Mgter. Lía Alviar Ramírez
- [Guía de Lectura del Módulo 2](#)

Módulo 3: ABP, Cultura alimentaria y Género

Contenidos del módulo: Alimentación, cultura e identidades. Representaciones sociales que contribuyen a sostener y naturalizar el consumo de productos de origen animal como deseables, adecuados y beneficiosos: educación, cultura y ficciones legitimadas en torno al consumo de carne. Nudos críticos para reflexionar en torno a los patrones alimentarios basados en plantas como culturalmente aceptables y viables: percepciones, legitimidad y resistencias. La alimentación y nutrición desde una perspectiva de género. Nociones centrales y evidencia científica. Desigualdades sociales y de género en los procesos alimentario-nutricionales: sus determinantes, análisis crítico y ejemplos prácticos. Interseccionalidad y políticas públicas: aportes para una nutrición y alimentación más equitativa.

- Clase I: Alimentación y Cultura - Dra. Alexandra Navarro
- Clase II: Alimentación y Género - Dra. Natalia Tumas
- [Guía de lectura del módulo 3](#)

Módulo 4: Pilares para la Nutrición y la Medicina Culinaria

Contenidos del módulo: Diferencias entre nutrición y alimentación. Patrones alimentarios. Controversias y confusión en el mundo de la nutrición. Alimentación saludable: macronutrientes y micronutrientes: generalidades y biodisponibilidad. Mitos en torno a la alimentación basada en plantas. Principios básicos de la cocina basada en plantas. Medicina culinaria. Alimentos de uso habitual: legumbres, cereales y pseudo cereales, nueces y semillas, frutas y vegetales, hierbas aromáticas, especias. Reemplazos. Técnicas para mejorar la biodisponibilidad de nutrientes esenciales: remojado, fermentado, germinado, cocción. Almacenamiento de alimentos para evitar desperdicios. Herramientas para llevar a la práctica una alimentación basada en plantas: método del plato, combinación de ingredientes, meal prep, batch cooking.

- Clase I: Pilares para la Nutrición y la Medicina Culinaria - Aspirante a Mgter. Paula Estefanía González
- [Guía de lectura del módulo 4](#)

MÓDULOS ESPECÍFICOS PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

Módulos y Clases

Los profesionales de la salud deberán cursar y aprobar los módulos troncales, para luego cursar y aprobar sus módulos específicos.

 4 Módulos Específicos, 7 clases

 Tiempo estimado de cursada (contemplando los módulos troncales): 3 meses y 1 semana

Módulo 5: ABP y Abordaje Clínico Nutricional

Contenidos del módulo: Nutrientes críticos en las dietas basadas en plantas. Valoración clínica y bioquímica. Indicadores para evaluar el estado nutricional de vitaminas B12 y D, hierro y calcio. Planificación de dietas basadas en plantas.

- Clase I: ABP y Abordaje Clínico-Nutricional - Mgter. Constanza Romero Walhorn
- Clase II: ABP y Abordaje Nutricional en Deportistas - Lic. Soledad Nahirñak
- [Guía de lectura del módulo 5](#)

Módulo 6: ABP Embarazo y Pediatría

Contenidos del módulo: Nutrición saludable en el embarazo como factor fundamental en la salud de la persona embarazada y del feto en gestación. Requerimientos nutricionales en el embarazo. Alimentación basada en plantas bien planificada para la persona embarazada. Estilos de vida y nutrición en la infancia en la actualidad. Alimentación basada en plantas en infancia: seguridad, evidencia científica, beneficios y consideraciones. Requerimientos nutricionales en la infancia y especificaciones para alimentación basada en plantas. Abordaje clínico de la familia con niños/as: medicina del estilo de vida.

- Clase I: ABP y Embarazo - Dra. Francisca Soto-Aguilar
- Clase II: ABP y Pediatría - Dra. Marina Gainza
- [Guía de lectura del módulo 6](#)

Módulo 7: ABP y Diabetes

Contenidos del módulo: Diabetes Mellitus: fisiopatología y estilos de vida. Alimentación como factor determinante en el desarrollo de la resistencia a la insulina y en el control glicémico de la persona con diabetes. Estudios clínicos de intervención del estilo de vida en diabetes: prevención, tratamiento y reversión. Reversión de diabetes: definiciones. Alimentación basada en plantas en diabetes: evidencia disponible y posicionamientos científicos. En la práctica: consejos nutricionales para las personas con resistencia a la insulina.

- Clase I: ABP y Diabetes - Dra. Francisca Soto-Aguilar
- [Guía de lectura del módulo 7](#)

Módulo 8: ABP y Salud Cardiovascular

Contenidos del módulo: Enfermedades crónicas no transmisibles, enfermedad cardiovascular, factores de riesgo y alimentación como determinante. Alimentación basada en plantas para la prevención cardiovascular con la última evidencia científica disponible. Tratamiento y posible

remisión de enfermedad cardiovascular a través de la alimentación basada en plantas. Eje microbiota-intestino-corazón.

- Clase I: ABP y Salud Cardiovascular - Dra. Evelyn Vanina Re
- Clase II: ABP y el eje microbiota-intestino-corazón - Dra. Evelyn Vanina Re
- [Guía de lectura del módulo 8](#)

ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

El curso se desarrolla bajo una **modalidad virtual asincrónica**, con formato **on demand**, lo que permite a las y los estudiantes organizar su cursada de acuerdo con sus propios tiempos. La propuesta se estructura en **módulos temáticos**, con materiales de alta densidad conceptual y clases grabadas que integran marcos teóricos, evidencia científica actualizada y ejemplos aplicados.

Estrategias de enseñanza:

Las estrategias didácticas combinan la **exposición audiovisual guiada** con la **lectura crítica de bibliografía seleccionada**, promoviendo la observación, el análisis argumentativo y el vínculo entre teoría y práctica.

Se estimula una participación activa a través de:

- **Clases grabadas estructuradas con intención pedagógica**, que orientan la comprensión progresiva de los núcleos conceptuales clave.
- **Guías de lectura o ejes orientadores**, propuestas en algunos módulos para facilitar el diálogo con los textos académicos.
- **Recursos visuales y materiales complementarios** (gráficos, esquemas, documentos técnicos) que enriquecen el abordaje de los temas.
- **Actividades optativas**, presentes en determinados módulos, que permiten profundizar la apropiación de contenidos mediante análisis de casos, situaciones profesionales o propuestas de reflexión individual.

El recorrido formativo se apoya en una lógica de **autonomía guiada**, en la que cada estudiante puede avanzar a su ritmo, con una secuencia clara, coherente y académicamente exigente.

EVALUACIÓN

El sistema de evaluación del curso contempla distintas instancias, orientadas a acompañar el proceso de aprendizaje, y garantizar la calidad formativa del trayecto realizado.

Evaluación diagnóstica

Se realizará al inicio del curso y será de carácter obligatorio. Tiene como finalidad reconocer los conocimientos previos, intereses y expectativas de las y los estudiantes, así como establecer una línea de base desde la cual se observará la evolución formativa durante la cursada.

Evaluaciones de proceso

Cada módulo incluye una evaluación de opción múltiple destinada a consolidar e integrar los contenidos abordados. Estas instancias permiten verificar el progreso conceptual y sostener una participación activa a lo largo del recorrido.

Evaluación final (sumativa)

En los casos en que no se haya alcanzado el porcentaje de aprobación en las evaluaciones de proceso, se aplicará una instancia de evaluación final. Esta evaluación incluirá **la totalidad de los contenidos** del trayecto correspondiente, no solamente aquellos no aprobados.

Evaluación del curso

Al finalizar la cursada, será obligatorio completar una **encuesta final** que releva el grado de satisfacción con la propuesta, la utilidad percibida, la metodología de enseñanza y los aprendizajes logrados. Esta evaluación es **requisito indispensable para acceder a la certificación, y permitimos seguir mejorando nuestra propuesta formativa.**

APROBACIÓN

- Para aprobar el **trayecto troncal** se requiere haber aprobado al menos **3 de los 4 módulos** (equivalente al 80 %). Si no se alcanza este mínimo, se habilitará una **evaluación final integradora** sobre todos los contenidos propios de este trayecto.
- En el caso de quienes cursen además el **trayecto específico para profesionales de la salud**, será necesario aprobar al menos **4 de los 5 módulos** correspondientes. Si no se alcanza ese mínimo, también se habilitará una **evaluación final integradora** sobre el trayecto específico completo.
- Los y las profesionales de la salud deberán aprobar **ambos trayectos** (troncal y específico) para acceder a la certificación final.
- En caso que el cursante acceda a la evaluación final integradora (de cualquiera de ambos trayectos, o de ambos) tendrá la posibilidad de una única instancia recuperatoria en caso de no aprobarla.

Este año se podrá obtener **certificación** por aprobación, y también certificación de participación, para aquellas personas que no alcancen la aprobación. Para solicitarlo deberán tener el curso

realizado en su totalidad, aunque no hayan realizado o aprobado las evaluaciones de proceso.

MODALIDAD DE CURSADO

Todos los profesionales, en general y de la salud, comenzarán la cursada la primera semana de mayo, con el encuentro 1.

Las actividades se cumplimentarán a lo largo de **quince encuentros virtuales sincrónicos de dos horas-reloj cada uno** a través de la plataforma Zoom. Los primeros nueve encuentros estarán destinados a profesionales en general y profesionales de la salud, en tanto los últimos seis estarán dirigidos exclusivamente a profesionales de la salud..

Los encuentros incluirán el **desarrollo y la discusión de contenidos teóricos y la resolución de trabajos prácticos.**

CARGA HORARIA

150 horas: Incluye las horas de cursada, las evaluaciones y las horas de lectura y estudio individual previos y posterior a cada módulo.

CRONOGRAMA

Única edición: 2025

Los encuentros se desarrollarán los días martes de 17 a 19 hs (GMT -3) -

Quienes se encuentren en otra zona horaria deberán **comprobar la hora local.**

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN GENERAL

[Dra. Francisca Soto-Aguilar](#)

Médica con magister en nutrición humana y especialización en alimentación basada en plantas para adultos y para infancias. Certificada en Medicina del Estilo de Vida por el International Board of Lifestyle Medicine (IBLM) del Colegio Americano de Medicina del Estilo de Vida (ACLM por sus siglas en inglés). Fundadora y Presidenta de la Sociedad Chilena de Medicina y Nutrición Preventiva (SOCHIMENUP) y miembro activa de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida (SOCHIMEV). Directora y docente principal del diplomado de “Alimentación basada en plantas en Medicina” de Escuela

Plantando Nutrición en Chile. Docente en pre y postgrado en diversos espacios de formación profesional en nutrición basada en plantas y medicina del estilo de vida.

[Dra. Alexandra Navarro](#)

Profesora, Licenciada y Doctora en Comunicación por la Facultad de Periodismo y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de La Plata. Gerente de Políticas Alimentarias para Argentina, del programa “[Alimentando el Mañana](#)”. Ganadora en dos oportunidades de la Burning Questions Fellowship por la Tiny Beam Fund, con enfoque en alimentación basada en plantas. Profesora Adjunta en la FPyCS, UNLP, cuenta con más de diecisiete años de experiencia en la formación de profesores. Directora del [ILECA](#), nodo del [ICAS](#) en Latinoamérica, y de la [Revista Latinoamericana de Estudios Críticos Animales](#). Coordinadora de la Unidad de Promoción a la Investigación y Desarrollo “Estudios Críticos Animales y transdisciplinariedad” de la FPyCS, UNLP. Fue profesora invitada en el [curso](#) de actualización profesional “Alimentación y Nutrición Veg(etari)ana: Salud, Ética y Sustentabilidad” de la Escuela de Nutrición, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Córdoba. Es profesora de posgrado en diversas universidades de Latinoamérica.

EQUIPO DOCENTE

[Dra. Francisca Soto Aguilar](#)

[Dra. Alexandra Navarro](#)

[Dra. Cynthia Schuk](#)

[Mgter. Constanza Romero Waldhorn](#)

[Dra. Paula Mira Bohorquez](#)

[Mgter. Lia Alviar Ramírez](#)

[Dra. Natalia Tumas](#)

[Dra. Evelyn Re](#)

[Dra. Marina Gainza-Lein](#)

Aspirante a Mgter. Paula Estefanía González

[Lic. Soledad Nahirñak](#)

BIBLIOGRAFÍA