

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.

A nivel cultural, la adopción de distintos tipos de dietas basadas en plantas constituye un fenómeno cercano en el tiempo; particularmente, en países sudamericanos 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 dos módulos específicos, destinados exclusivamente a profesionales de la salud, en los cuales se desarrollará el abordaje médico-dietético de las dietas basadas en plantas, con el objetivo de facilitarles herramientas para valorar la alimentación habitual y el estado de salud de las personas que adoptan este tipo de alimentación.

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 dietas basadas en plantas o que quieran adoptar esta forma de alimentación.

CONTENIDOS

ALIMENTACIÓN Y SALUD PÚBLICA

Parte I: Patrones alimentarios y enfermedades crónicas no transmisibles.

- 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.

Parte II: Sistemas de producción de alimentos: impactos en la salud global, epidemias y otros riesgos epidemiológicos.

- 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.

ALIMENTACIÓN E IMPACTO SOCIOAMBIENTAL

- De la agricultura convencional a la agroecología.
- Suelo-cuchara-suelo.
- Justicia y soberanía alimentaria.

ALIMENTACIÓN Y GÉNERO

- 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.

ALIMENTACIÓN Y CULTURA

- Alimentación, cultura e identidades. Representaciones sociales acerca de las dietas basadas en productos de origen animal.
- Naturalización de las dietas basadas en productos de origen animal como correctas y mejores: especismo, carnismo, educación especista y ficciones legitimadas en torno al consumo de carne.
- Nudos críticos para reflexionar en torno a las dietas basadas en plantas como culturalmente aceptables y viables: percepciones, legitimidad y resistencias. Estrategias para promover las dietas basadas en plantas.

ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS Y ABORDAJE CLÍNICO-NUTRICIONAL

- 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.
- Dietas basadas en plantas a lo largo del ciclo vital.
- Alimentación basada en plantas como estrategia para la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas de alta prevalencia.

ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS Y SALUD CARDIOVASCULAR

- 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.

COCINA BASADA EN PLANTAS

Parte I: Principios básicos de la cocina basada en plantas

- Ingredientes de uso habitual: Legumbres, cereales y pseudo cereales, nueces y semillas, frutas y vegetales, hierbas aromáticas, especias.
- Técnicas culinarias para mejorar la biodisponibilidad de nutrientes esenciales: remojado, fermentado, germinado, cocción.
- Almacenamiento de alimentos: cómo organizar la nevera y la alacena para evitar el desperdicio.
- Tips: Encurtidos y *batch cooking*.

Parte II: Taller de recetas saludables

- Recetas para un menú completo:

Entrada: Hummus de garbanzos

Plato principal: Lasagna de verduras y tofu

Ensalada: Hojas verdes con encurtidos

Postre (también snack): Helado de banana con bolitas energéticas

ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Durante el cursado se promoverá la vinculación de la teoría con la práctica. Para ello, se recurrirá a distintas técnicas tales como la lectura, análisis y discusión de literatura científica; estudio, resolución y simulación de casos clínicos, taller de cocina, entre otras. Los y las estudiantes realizarán lecturas previas a cada clase, necesarias para la participación activa en los encuentros virtuales.

EVALUACIÓN

Evaluación diagnóstica: se realizará al inicio del curso para obtener información sobre intereses y características de los y las estudiantes; recabar conocimientos previos acerca de la temática del curso; indagar opiniones con respecto a los contenidos a desarrollar.

Evaluación formativa: se desarrollará a lo largo del cursado mediante la observación de la participación en las actividades virtuales, con la finalidad de identificar progresos y obstáculos en el aprendizaje y modificar, de ser necesario, las estrategias de enseñanza.

Evaluación sumativa: se llevará a cabo al finalizar el cursado, para promover la consolidación e integración conceptual, verificar el logro de los objetivos y estimar el progreso alcanzado en relación a la línea de base identificada a través del diagnóstico realizado al inicio del curso.

Evaluación del curso: al finalizar el cursado, se invitará a los y las estudiantes a participar de una encuesta online destinada a identificar el grado de satisfacción con respecto a los conocimientos adquiridos y la metodología de trabajo, como así también a receptor sugerencias acerca del programa desarrollado.

MODALIDAD DE CURSADO

Las actividades se cumplimentarán a lo largo de nueve **encuentros virtuales sincrónicos de tres horas-reloj cada uno** a través de la plataforma Zoom. Los primeros cuatro encuentros estarán destinados a todos los y las profesionales, en tanto los últimos cuatro 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**. En el último encuentro se realizará un **taller virtual de cocina** en el cual los y las estudiantes podrán preparar, desde sus hogares, recetas basadas en plantas orientados/as por una chef especializada. Este encuentro será de participación opcional para quienes no sean profesionales de la salud.

Los y las estudiantes deberán estar presentes en, al menos, el **80% de las clases**: 7 de 9 clases para los y las profesionales de la salud y 3 de 4 clases para los demás participantes.

Al finalizar el cursado y aprobada la **evaluación final**, los y las estudiantes recibirán un **certificado** que dará cuenta de las nuevas capacidades adquiridas.

CARGA HORARIA

40 horas: Incluye las horas de cursada más las horas de lectura y estudio individual.

CRONOGRAMA

Cronograma de la primera edición 2022:

Los encuentros se desarrollarán los días viernes de 18 a 21 hs. (GMT -3), excepto el tercer encuentro, que tendrá lugar el día sábado 2 de abril de 10 a 13 hs (GMT -3).

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

Día/hora	Contenidos	Docentes
Vier 18/3 18-21 hs (GMT -3)	Presentación del curso Alimentación y salud pública Parte I Parte II	Dra. María Marta Andreatta Dra. Alexandra Navarro Mgter. Constanza Romero Waldhorn Dra. Cynthia Schuck
Vier 25/3 18-21 hs (GMT -3)	Alimentación e impacto socioambiental Parte I Parte II	Mgter. Lia Alviar Ramírez Dra. Paula Mira Bohorquez
Sab 2/4 10-13 hs (GMT -3)	Alimentación y género	Dra. Natalia Tumas

Vier 8/4 18-21 hs (GMT -3)	Alimentación y cultura	Dra. Alexandra Navarro
Vier 22/4 18-21 hs (GMT -3)	ABP y Abordaje clínico-nutricional I	Mgter. Constanza Romero Waldhorn
Vier 29/4 18-21 hs (GMT -3)	ABP y Abordaje clínico-nutricional II	Mgter. Constanza Romero Waldhorn
Vier 6/5 18-21 hs (GMT -3)	ABP y Salud Cardiovascular	Dra. Evelyn Vanina Re
Vier 13/5 18-21 hs (GMT -3)	Cocina basada en plantas I	Chef María Camila Mosos
Viernes 20/5 18-21 hs (GMT -3)	Cocina basada en plantas II	Chef María Camila Mosos
Vier 3/6 19-21 hs (GMT -3)	Evaluación sumativa Examen de múltiple opción online	--

Cronograma de la segunda edición 2022:

Los encuentros se desarrollarán los días viernes de 18 a 21 hs. (GMT -3), excepto el tercer encuentro, que tendrá lugar el día sábado 6 de agosto de 10 a 13 hs (GMT -3).

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

Día/hora	Contenidos	Docentes
Vier 15/7 18-21 hs (GMT -3)	Presentación del curso Alimentación y salud pública Parte I Parte II	Dra. María Marta Andreatta Dra. Alexandra Navarro Mgter. Constanza Romero Waldhorn Dra. Cynthia Schuck
Vier 22/7 18-21 hs (GMT -3)	Alimentación e impacto socioambiental Parte I Parte II	Mgter. Lia Alviar Ramírez Dra. Paula Mira Bohorquez
Sab 30/7 10-13 hs (GMT -3)	Alimentación y género	Dra. Natalia Tumas
Vier 6/8 18-21 hs (GMT -3)	Alimentación y cultura	Dra. Alexandra Navarro
Vier 19/8 18-21 hs (GMT -3)	ABP y Abordaje clínico-nutricional I	Mgter. Constanza Romero Waldhorn
Vier 26/8 18-21 hs (GMT -3)	ABP y Abordaje clínico-nutricional II	Mgter. Constanza Romero Waldhorn
Vier 2/9 18-21 hs (GMT -3)	ABP y Salud Cardiovascular	Dra. Evelyn Vanina Re

Vier 9/9 18-21 hs (GMT -3)	Cocina basada en plantas I	Chef María Camila Mosos
Vier 16/9 18-21 hs (GMT -3)	Cocina basada en plantas II	Chef María Camila Mosos
Vier 23/9 19-21 hs (GMT -3)	Evaluación sumativa Examen de múltiple opción online	--

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN GENERAL

[Dra. María Marta Andreatta](#)

Licenciada en Nutrición y Doctora en Ciencias de la Salud por la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba. Es una de las dos Gerentes de Políticas Alimentarias para Argentina del programa ["Alimentando el Mañana"](#) y Directora de Investigación de la ONG [Sinergia Animal](#). Desde 2012 es investigadora de CONICET en el [CIECS](#) (CONICET y UNC), donde se dedica al estudio de los veg(etari)anismos (actualmente con licencia). En el año 2015 fue becaria postdoctoral Fulbright-CONICET en la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign. Se dedicó a la docencia de grado entre 2003 y 2011 y, desde entonces, a participar de cursos de postgrado. A lo largo del año 2019 fue directora y docente del [curso](#) de actualización profesional "Alimentación veg(etari)ana: salud, ética y sustentabilidad" de la Escuela de Nutrición de la UNC. Es integrante del [ILECA](#) (Instituto Latinoamericano de Estudios Críticos Animales) y miembro del comité asesor de la [Revista Latinoamericana de Estudios Críticos Animales](#).

[Dra. Alexandra Navarro](#)

Profesora, Licenciada y Doctora en Comunicación por la Facultad de Periodismo y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de La Plata. Es una de las dos Gerentes 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 catorce años de experiencia en la formación de profesores. Directora del [ILECA](#), nodo del [ICAS](#) en Latinoamérica, y

Alimentando el mañana

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.

EQUIPO DOCENTE

[Mgter. Constanza Romero Waldhorn](#)

[Dra. Natalia Tumas](#)

[Dra. Cynthia Schuk](#)

[Dra. Alexandra Navarro](#)

[Mgter. Lia Alviar Ramírez](#)

[Dra. Evelyn Re](#)

[Dra. Paula Mira Bohorquez](#)

[Chef María Camila Mosos](#)

[BIBLIOGRAFÍA](#)

ALIMENTACIÓN Y SALUD PÚBLICA

Parte I:

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

Agnoli C, Baroni L, Bertini I, Ciappellano S, Fabbri A, Papa M, et al. Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2017; 27(12): 1037-1052.

American College of Lifestyle Medicine [Internet]. Chesterfield: ACLM; 2021. Plant-based Nutrition. Disponible en: <https://lifestylemedicine.org/plantbasednutrition>

Appleby PN, Key TJ. The long-term health of vegetarians and vegans. *Proc Nutr Soc.* 2016; 75(3): 287-293.

British Dietetic Association [Internet]. United Kingdom: 2020. One Blue Dot – the BDA's Environmentally sustainable diet project. Disponible en: <https://www.bda.uk.com/resource/one-blue-dot.html>

Dietitians of Canada [Internet]. Canada: 2019. Vegetarian and Vegan Diets. Disponible en: <https://bit.ly/2vfQBKX>

Dinu M, Abbate R, Gensini GF, Casini A, Sofi F. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. Crit Rev Food Sci Nutr. 2017; 57(17): 3640-3649.

FAO. Nuevos patrones alimentarios, más desafíos para los sistemas alimentarios. ONU; Santiago: 2019. Disponible en: www.fao.org/3/ca5449es/ca5449es.pdf

Marchiori G, González A, Perovic N, Defagó M. Una mirada global sobre la influencia de los patrones alimentarios en las enfermedades cardiovasculares. Perspect Nut Hum. 2017 Jun; 19(1): 79-92.

Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian diets. J Acad Nutr Diet. 2016; 116(12): 1970-1980.

Ministry of Health NZ [Internet]. New Zealand: 2012. Eating for Healthy Vegetarians. Disponible en: <https://bit.ly/1Lu2GQp>

Papier K, Fensom GK, Knuppel A, et al. Meat consumption and risk of 25 common conditions: outcome-wide analyses in 475,000 men and women in the UK Biobank study. BMC Med. 2021; 19, 53.

Sociedad Argentina de Nutrición [Internet]. Argentina: 2014. Alimentación Vegetariana: Posición de la SAN. Disponible en: <https://bit.ly/2Dmsl8D>

BIBLIOGRAFÍA OPTATIVA

Andreatta MM. ¿Veganos en riesgo? Un análisis de los cuestionamientos habituales a la calidad nutricional de la alimentación vegana. En: Navarro, A. & González, A.G. (Eds.), Es tiempo de coexistir: perspectivas, debates y otras provocaciones en torno a los animales no humanos. Edición digital. Buenos Aires: Ed. Latinoamericana Especializada en ECA; 2017. p. 50-73. Disponible en: <https://goo.gl/CPfGrJ>

American Institute for Cancer Research [Internet]. Arlington: American Institute for Cancer Research; 2021. How to prevent cancer: 10 recommendations. Disponible en: <https://www.aicr.org/cancer-prevention/>

DESUC [Internet]. Santiago: Instituto de Sociología, Universidad Católica (ISUC); Mar 2018. Informe final "Encuesta Nacional de Medio Ambiente 2018". Disponible en: <https://mma.gob.cl/wp-content/uploads/2018/03/Informe-Final-Encuesta-Nacional-de-Medio-Ambiente-2018.pdf>

Instituto Nacional de Cáncer [Internet]. Bethesda: Institutos Nacionales de Salud. Cancer Stat Facts: Cancer of Any Site. Disponible en: <https://seer.cancer.gov/statfacts/html/all.html>

McHugh P, Smith M, Wright N, Bush S, Pullon S. If you don't eat meat...you'll die. A mixed-method survey of health professionals' beliefs. *Nutrients*. 2019; 11(12): 3028.

Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; Sep 2021. Cáncer. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer>

Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la salud; Jun 2021. Cardiovascular diseases (CVDs). Disponible en: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; Ago 2021. Hypertension. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2016. Informe mundial sobre la diabetes. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254649/9789243565255-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; Dic 2020. The top 10 causes of death. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>

Pan American Health Organization [Internet]. PLISA; Sep 2021. Tablero de los indicadores básicos. Disponible en:

<https://opendata.paho.org/es/indicadores-basicos/tablero-de-los-indicadores-basicos>

Rocha J, Laster J, Parag B, Shah N. Multiple health benefits and minimal risks associated with vegetarian diets. *Curr Nutr Rep.* 2019; 8(4): 374-381.

Segovia-Siapco G, Sabaté J. Health and sustainability outcomes of vegetarian dietary patterns: a revisit of the EPIC-Oxford and the Adventist Health Study-2 cohorts. *Eur J Clin Nutr.* 2019; 72: 60-70.

Steinfeld H, Gerber P, Wassenaar T, Castel V, Rosales M, de Haan C. *La larga sombra del ganado.* Roma: FAO; 2009.

U.S. Department of Health and Human Services [Internet]. Estados Unidos: ODPHP; Ago 2021. 2015-2020 Dietary Guidelines. Disponible en:

<https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/dietary-guidelines/previous-dietary-guidelines/2015>

Parte II:

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

McKenna, M. 2017. *Big Chicken: The Incredible Story of How Antibiotics Created Modern Agriculture and Changed the Way the World Eats,* USA.

Greger, M. 2006. *Bird Flu: A Virus of Our Own Hatching.* Michael Greger. Lantern Books, USA.

Schuck-Paim, C.; Alonso, WJ.. 2020. *Pandemias, salud global y el poder del consumidor.* Cria Editora. Disponible en:

https://www.origemscientifica.com/uploads/1/0/0/0/100034616/pandemias_salud_global_y_el_poder_del_consumidor_-_download.pdf

ALIMENTACIÓN E IMPACTO SOCIO-AMBIENTAL

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

AE-FAO (2007). Las ADRS y la agroecología. Sumario de Política 11.

Gómez Alvarez, L.D., Agudelo Mesa, S.C. (2006). Cartilla para educación agroecológica.

EAT-Lancet (2019). Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles. Informe resumido. The Lancet.

FAO/FIDA/OMS/PMA y UNICEF. (2020). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Transformación de los sistemas alimentarios para que promuevan dietas asequibles y saludables. FAO.

FAO (2011). La seguridad alimentaria: Información para la toma de decisiones. Guía práctica. Una introducción a los conceptos básicos de la seguridad alimentaria. FAO.

Gordillo, G., Obed Méndez, J. (2013). Seguridad y soberanía alimentaria (Documento base para la discusión). FAO.

Segrelles, J.A. (2001). Problemas ambientales, agricultura y globalización en América Latina. Scripta Nova. Revista Electrónica de Geografía y Ciencias Sociales, no. 92. <http://www.ub.edu/geocrit/sn-92.htm>

MATERIAL AUDIOVISUAL

Cortometraje animado “Urge adiós a los espejuelos”.
<https://www.youtube.com/watch?v=wSpOLTttHR4&t=45s>

Documental “La pesca industrial está en descontrol”.
<https://www.youtube.com/watch?v=RI2eL1sY9kg&t=323s>

Documental “El negocio mundial de la alimentación”.
<https://www.youtube.com/watch?v=r0hlz79Lvkk>

Documental: “Seaspiracy”. Netflix.

Documental: “Cowspiracy. El secreto de la sostenibilidad”. Netflix.

ALIMENTACIÓN Y GÉNERO

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

De Backer, C., Erreygers, S., De Cort, C., Vandermoere, F., Dhoest, A., Vrinten, J., & Van Bauwel, S. (2020). Meat and masculinities. Can differences in masculinity predict meat consumption, intentions to reduce meat and attitudes towards vegetarians?. *Appetite*, 147, 104559. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31852627/>

Hankivsky, O., & Cormier, R. (2011). Intersectionality and public policy: Some lessons from existing models. *Political Research Quarterly*, 64(1), 217-229. Disponible en: <https://www.jstor.org/stable/41058335>

Kanter, R., & Caballero, B. (2012). Global gender disparities in obesity: a review. *Advances in nutrition*, 3(4), 491-498. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22797984/>

Madzorera, I., & Fawzi, W. (2020). Women empowerment is central to addressing the double burden of malnutrition. *E Clinical Medicine*, 20. Disponible en: [https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370\(20\)30030-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370(20)30030-4/fulltext)

Villagómez, P. (2018). Alimentación, pobreza y desigualdad de género: procesos en busca de interconexión. *Nexos*. Disponible en <https://economia.nexos.com.mx/alimentacion-pobreza-y-desigualdad-de-genero-procesos-en-busca-de-interconexion/>

BIBLIOGRAFÍA OPTATIVA

Hankivsky, O. (2012). Women's health, men's health, and gender and health: Implications of intersectionality. *Social science & medicine*, 74(11), 1712-1720. Disponible en: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953612000408?casa_token=iTq3s9shzRIAAAAA:WNoo4esB3Z26q6WQ4jWD022IPzhIXaZLg2cErEfNwCKT-k2SU-ICfjPFuDQs6aKkJTWjoq_5ppg

Hawkes, S., & Buse, K. (2013). Gender and global health: evidence, policy, and inconvenient truths. *The Lancet*, 381(9879), 1783-1787. Disponible en: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(13\)60253-6/supplemental](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(13)60253-6/supplemental)

Sen, G., Östlin, P. (2007). La inequidad de género en la salud: desigual, injusta, ineficaz e ineficiente. Por qué existe y cómo podemos cambiarla. Informe final a la Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud de la OMS. OPS, Washington. Disponible en:

https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2007/La%20inequidad_de_genero_en_lasalud_desigual_injusta_ineficaz_e_ineficiente.pdf

ALIMENTACIÓN Y CULTURA

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

Joy, M. (2013). *Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas. Una introducción al carnismo*. Colección LiberÁnima. Madrid: Plaza y Valdés Editores.

Moyano Fernández, Cristian (2018). "¿Alimentarnos libremente o por igual? Solidaridad e identidad" *Revista Bioética y Derecho*, 42: 89-104 Disponible en: <http://revistes.ub.edu/index.php/RBD/article/view/21553>

Navarro, Alexandra (2016). Carnismo y educación especista: redes de significaciones en las representaciones sociales que estructuran el especismo antropocéntrico en Argentina. *Revista Latinoamericana de Estudios Críticos Animales*. Año II, Vol II. Mayo 2016. Disponible en <http://revistaleca.org/journal/index.php/RLECA/article/view/45>

Navarro, Alexandra. Los macrorelatos sobre la carne y su Impacto en la estructuración del especismo antropocéntrico en Argentina: el discurso de Las instituciones legitimadas/legitimantes y su Impacto en la subjetividad. En: Alexandra Navarro y Anahí Gabriela González (Eds) *Es tiempo de coexistir: perspectivas, debates y otras provocaciones en torno a los animales no humanos*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Latinoamericana Especializada en Estudios Críticos Animales. PP 16-49 <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/117290>

Navarro, A. & Méndez, A. (2021). *Nuevas y viejas arenas de disputa: medios masivos de (des)información y plataformas de redes sociales como dispositivos de legitimación del carnismo y deslegitimación del movimiento animalista*. *Tabula Rasa*, 39, 281-301. <https://doi.org/10.25058/20112742.n39.13>

Steinfeld H., Gerber, P., Wassenaar, T., Castel, V., Rosales, M., & de Haan, C. (2009). *La larga sombra del ganado. Problemas ambientales y opciones*. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/011/a0701s/a0701s.pdf>

BIBLIOGRAFÍA OPTATIVA

Araya Umaña, S. (2002). Las representaciones sociales: Ejes teóricos para su discusión. *Cuaderno de Ciencias Sociales 127*. FLACSO, Sede Académica Costa Rica. Costa Rica.

<http://www.efamiliarcomunitaria.fcm.unc.edu.ar/libros/Araya%20Uma%20F1a%20Representaciones%20sociales.pdf>

González, Anahi G. y Ávila Gaitán, Iván Darío. Resistencia animal: ética, perspectivismo y políticas de subversión. *Revista Latinoamericana de Estudios Críticos Animales*, Año I, Volumen I, Mayo 2014.

Guerrero Azañedo, S. (2013). Charla: *Educación Especista; Cómo inculcar un prejuicio*. Publicado el 24 de enero 2013 en TVAnimalista.com. Consultado en <https://www.youtube.com/watch?v=b1c3j-tKsD0> el 04/02/2015.

Pedersen, H. (2004) *Schools, Speciesism, and Hidden Curricula: The Role of Critical Pedagogy for Humane Education Futures*. Göteborg University, Suecia. Disponible en:

<https://jfsdigital.org/wp-content/uploads/2014/07/84-A01.pdf>

Peggs, K. y Smart, B. (2017). Sufrimiento de animales no humanos. *Society & Animals*, 25 (2), 181-198. doi: 10.1163/15685306-12341445

Navarro, Alexandra. (2016) Representaciones e identidades del discurso especista: el caso de la carne vacuna y sus derivados en la Argentina (2000-2012). Tesis de doctorado. Universidad Nacional de La Plata. <https://doi.org/10.35537/10915/52068>

ABP Y ABORDAJE CLÍNICO-NUTRICIONAL

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

Agnoli C, Baroni L, Bertini I, Ciappellano S, Fabbri A, Papa M, et al. Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2017; 27(12): 1037-1052.

Baroni L, Goggi S, Battaglino R, Berveglieri M, Fasan I, Filippin D, et al. Vegan Nutrition for Mothers and Children: Practical Tools for Healthcare Providers. *Nutrients*. 2018; 11(1):5.

Elizalde A, Porrilla Y, Chaparro D. Factores antinutricionales en semillas. *SciELO*. 2009; 7(1).

Gibson R, Heath AL, Szymlek-Gay E. Is iron and zinc nutrition a concern for vegetarian infants and young children in industrialized countries? *Am J Clin Nutr*. 2014; 100 Suppl 1:459S-68S.

Haider L, Schwingshackl L, Hoffmann G, Ekmekcioglu C. The effect of vegetarian diets on iron status in adults: A systematic review and meta-analysis. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2018; 58(8):1359-1374.

Human energy requirements: report of a joint FAO/ WHO/UNU Expert Consultation. *Food Nutr Bull*. 2005 Mar;26(1):166. PMID: 15810802.

Mariotti F, Gardner C. Dietary Protein and Amino Acids in Vegetarian Diets—A Review. *Nutrients*. 2019; 11(11): 2661.

Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian diets. *J Acad Nutr Diet*. 2016; 116(12): 1970-1980.

Rizzo G, Laganá AS, Rapisarda AM, La Ferrera GM, Buscema M, Rossetti P, Nigro A, Muscia V, Valenti G, Sapia F, Sarpietro G, Zigarelli M, Vitale SG. Vitamin B12 among Vegetarians: Status, Assessment and Supplementation. *Nutrients*. 2016; 29;8(12). pii: E767.

Saunders A, Davis B, Garg M. Omega-3 polyunsaturated fatty acids and vegetarian diets. *Med J Aust*. 2012 Aug 19;199(S4):S22-6.

Sebastiani G, Barbero A, Borrás-Novell C, Casanova M, Aldecoa-Bilbao V, Andreu-Fernández V, et al. The Effects of Vegetarian and Vegan Diet during Pregnancy on the Health of Mothers and Offspring. *Nutrients*. 2019; 11(3):557.

Tucker K. Vegetarian diets and bone status. *Am J Clin Nutr*. 2014; 100 Suppl 1:329S-35S.

BIBLIOGRAFÍA OPTATIVA

Appleby P, Roddam A, Allen N, Key T. Comparative fracture risk in vegetarians and nonvegetarians in EPIC-Oxford. *Eur J Clin Nutr.* 2007; 61(12):1400-6.

Burdge G. Alpha-linolenic acid metabolism in men and women: nutritional and biological implications. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 2004 Mar;7(2):137-44.

Cholewski M, Tomczykowa M, Tomczyk M. A Comprehensive Review of Chemistry, Sources and Bioavailability of Omega-3 Fatty Acids. *Nutrients.* 2018 Nov 4;10(11):1662.

Coletta J, Bell S, Roman A. Omega-3 Fatty Acids and Pregnancy. *Rev Obstet Gynecol.* 2010 Fall; 3(4): 163-171.

Craig W. Nutrition Concerns and Health Effects of Vegetarian Diets. *Nutr Clin Pract.* 2010 Dec;25(6):613-20.

Davis B, Kris-Etherton. Achieving optimal essential fatty acid status in vegetarians: current knowledge and practical implications. *Am J Clin Nutr.* 2003 Sep;78(3 Suppl):640S-646S.

Gattás V. Guía de la Composición Nutricional de Alimentos Naturales, de la Industria y Preparaciones Chilenas Habituales. 1era ed.

González, MJ. Dietas vegetarianas. Implementación en la infancia y la adolescencia. *OFFARM.* 2005; 24(5).

Kniskern MA, Johnston CS. Protein dietary reference intakes may be inadequate for vegetarians if low amounts of animal protein are consumed. *Nutrition.* 2011 Jun;27(6):727-30.

Liu HW, Tsai WH, Liu JS, Kuo KL. Association of Vegetarian Diet with Chronic Kidney Disease. *Nutrients.* 2019; 11(2): 279.

Martínez Biarge, M. Niños vegetarianos, ¿niños sanos? En: AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría 2017. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2017. p. 253-68.

Messina M, Rogero M, Fisberg M, Waitzberg D. Health impact of childhood and adolescent soy consumption. *Nutr Rev.* 2017; 75(7):500-515.

Morales J, Valenzuela R, González D, González M, Tapia G, Sanhueza J, Valenzuela A. Nuevas fuentes dietarias de ácido alfa-linolénico: una visión crítica. *Rev Chil Nutr.* 2012 Sep; 39(3): 79-87.

Norman K, Klaus S. Veganism, aging, and longevity: new insight into old concepts. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 2020; 23(2):145-150.

Pawlak R, Bell K. Iron Status of Vegetarian Children: A Review of Literature. *Ann Nutr Metab.* 2017; 70:88-99.

Pawlak R, Berger J, Hines I. Iron Status of Vegetarian Adults: A Review of Literature. *Am J Lifestyle Med.* 2016; 12(6):486-498.

Pawlak R, Vos P, Shahab-Ferdows S, Hampel D, Allen L, Perrin M. Vitamin B-12 content in breast milk of vegan, vegetarian, and nonvegetarian lactating women in the United States. *Am J Clin Nutr.* 2018; 108(3):525-531.

Perrin M, Pawlak R, Dean L, Christis A, Friend L. A cross-sectional study of fatty acids and brain-derived neurotrophic factor (BDNF) in human milk from lactating women following vegan, vegetarian, and omnivore diets. *Eur J Nutr.* 2018; 58(6):2401-2410.

Piccoli G, Clari R, Vigotti F, Leone F, Attini R, Cabiddu G, et al. Vegan-vegetarian diets in pregnancy: danger or panacea? A systematic narrative review. *BJOG.* 2015; 122(5):623-33.

Rocha J, Laster J, Parag B, Shah N. Multiple health benefits and minimal risks associated with vegetarian diets. *Curr Nutr Rep.* 2019; 8(4): 374-381.

Smith D, Warren M, Refsum H. Vitamin B12. *Adv Food Nutr Res.* 2018.

Stark A, Crawford M, Reifen R. Update on alpha-linolenic acid. *Nutr Rev.* 2008 Jun;66(6):326-32.

Suárez M. M., Kizlansky A., López L. B. Evaluación de la calidad de las proteínas en los alimentos calculando el score de aminoácidos corregido por digestibilidad. *Nutr. Hosp.* 2006 Feb; 21(1): 47-51.

Tomova A, Bukovsky I, Rembert E, Yonas W, Alwarith J, Barnard N, et al. The Effects of Vegetarian and Vegan Diets on Gut Microbiota. *Front Nutr.* 2019; 6:47.

Tong, T.Y.N., Appleby, P.N., Armstrong, M.E.G. et al. Vegetarian and vegan diets and risks of total and site-specific fractures: results from the prospective EPIC-Oxford study. *BMC Med.* 2020; 18;353.

Weder S, Hoffmann M, Becker K, Alexy U, Keller M. Energy, Macronutrient Intake, and Anthropometrics of Vegetarian, Vegan, and Omnivorous Children (1-3 Years) in Germany (VeChi Diet Study). *Nutrients.* 2019; 11(4):832.

ABP Y SALUD CARDIOVASCULAR

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017 [published correction appears in *Lancet.* 2021 Jun 26;397(10293):2466]. *Lancet.* 2019;393(10184):1958-1972. doi:10.1016/S0140-6736(19)30041-8

Benatar JR, Stewart RAH (2018) Cardiometabolic risk factors in vegans; A metaanalysis of observational studies. *PLoS ONE* 13 (12): e0209086. <https://doi.org/10.1371/journal.Pone.0209086>

Jardon KM, Canfora EE, Goossens GH, Blaak EE. Dietary macronutrients and the gut microbiome: a precision nutrition approach to improve cardiometabolic health. *Gut.* 2022 Feb 8;gutjnl-2020-323715. doi: 10.1136/gutjnl-2020-323715. Epub ahead of print. PMID: 35135841.

Koeth RA, Lam-Galvez BR, Kirsop J, Wang Z, Levison BS, Gu X, Copeland MF, Bartlett D, Cody DB, Dai HJ, Culley MK, Li XS, Fu X, Wu Y, Li L, DiDonato JA, Tang WHW, Garcia-Garcia JC, Hazen SL. l-Carnitine in omnivorous diets induces an atherogenic gut microbial pathway in humans. *J Clin Invest.* 2019 Jan 2;129(1):373-387. doi: 10.1172/JCI94601. Epub 2018 Dec 10. PMID: 30530985; PMCID: PMC6307959.

Oussalah A et al., Health outcomes associated with vegetarian diets: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses, *Clinical Nutrition*, <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.02.037>

Reynolds A, Mann J, Cummings J, Winter N, Mete E, Te Morenga L. Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. *Lancet.* 2019 Feb 2;393(10170):434-445. doi:

10.1016/S0140-6736(18)31809-9. Epub 2019 Jan 10. Erratum in: Lancet. 2019 Feb 2;393(10170):406. PMID: 30638909.

BIBLIOGRAFÍA OPTATIVA:

Dinu M, Abbate R, Gensini GF, Casini A, Sofi F. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. Crit Rev Food Sci Nutr. 2017 Noviembre 22;57(17):3640-3649. doi: 10.1080/10408398.2016.1138447. PMID: 26853923.

Crowe FL, Appleby PN, Travis RC, Key TJ. Riesgo de hospitalización o muerte por cardiopatía isquémica entre vegetarianos y no vegetarianos británicos: resultados del estudio de cohorte EPIC-Oxford. Am J Clin Nutr. 2013 Marzo;97(3):597-603. doi: 10.3945/ajcn.112.044073. Epub 2013 Ene 30. PMID: 23364007.

Prochazkova M, Budinska E, Kuzma M, col (2022) Vegan Diet Is Associated With Favorable Effects on the Metabolic Performance of Intestinal Microbiota: A Cross-Sectional Multi-Omics Study. Front. Nutr. 8:783302. doi: 10.3389/fnut.2021.783302

Bondonno CP, Dalgaard F, Blekkenhorst LC, Murray K, Lewis JR, Croft KD, Kyrø C, Torp-Pedersen C, Gislason G, Tjønneland A, Overvad K, Bondonno NP, Hodgson JM. Vegetable nitrate intake, blood pressure and incident cardiovascular disease: Danish Diet, Cancer, and Health Study. Eur J Epidemiol. 2021 Aug;36(8):813-825. doi: 10.1007/s10654-021-00747-3. Epub 2021 Apr 21. PMID: 33884541; PMCID: PMC8416839.

Sahar Jafari, Erfan Hezaveh, Yahya Jalilpiran, Ahmad Jayedi, Alexei Wong, Abdolrasoul Safaiyan & Ali Barzegar (2021): Plant-based diets and risk of disease mortality: a systematic review and meta-analysis of cohort studies, Critical Reviews in Food Science and Nutrition, DOI: 10.1080/10408398.2021.1918628

Heianza Y, Ma W, DiDonato JA, Sun Q, Rimm EB, Hu FB, Rexrode KM, Manson JE, Qi L. Long-Term Changes in Gut Microbial Metabolite Trimethylamine N-Oxide and Coronary Heart Disease Risk. J Am Coll Cardiol. 2020 Feb 25;75(7):763-772. doi: 10.1016/j.jacc.2019.11.060. PMID: 32081286; PMCID: PMC8140616.

Dinu M, Abbate R, Gensini GF, Casini A, Sofi F. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of

observational studies. Crit Rev Food Sci Nutr. 2017 Nov 22;57(17):3640-3649. doi: 10.1080/10408398.2016.1138447. PMID: 26853923.

Neal D. Barnard, Jihad Alwarith, Emilie Rembert, Liz Brandon, Minh Nguyen, Andrea Goergen, Taylor Horne, Gabriel F. do Nascimento, Kundanika Lakkadi, Andrea Tura, Richard Holubkov & Hana Kahleova (2022) A Mediterranean Diet and Low-Fat Vegan Diet to Improve Body Weight and Cardiometabolic Risk Factors: A Randomized, Cross-over Trial, Journal of the American Nutrition Association, 41:2, 127-139, DOI: 10.1080/07315724.2020.1869625

COCINA BASADA EN PLANTAS

FAO. #Desperdicio Cero. Naciones Unidas Colombia. Disponible en: <https://nacionesunidas.org.co/Publicaciones-FAO/Perdidas%20y%20Desperdicios/2%20Recetario%20DesperdicioCero.pdf>

FAO (2016). Legumbres. Semillas nutritivas para un futuro sostenible.

Igualdad Animal (2006). Recetario Vegano. Ed. Antiespecista.

Maca Bites. Ensaladas poderosas.

Maca Bites. Guía de menos desperdicio en la cocina.

Maca Bites. Sopas para el alma.

Maca Bites (2020). Bate que bate. Una forma divertida de tomar frutas y vegetales.

Maca Bites (2021). Comida casera basadas en plantas.

Mercy for Animals. Guía vegetariana para principiantes.