

## CURSO DE ACTUALIZACIÓN PROFESIONAL

### ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS: SALUD, CULTURA Y SUSTENTABILIDAD

Edición 2023

#### 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 sudamericanos donde el patrón alimentario tradicional incluye el consumo frecuente y abundante de alimentos de [origen animal](#). No obstante, en los últimos años ha

umentado 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 cinco módulos específicos, destinados exclusivamente a profesionales de la salud: en ellos se desarrollará el abordaje médico-dietético de las dietas basadas en plantas en diferentes etapas del ciclo vital y en la prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles más prevalentes.

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

## CONTENIDOS

### MÓDULO 1

#### 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.

## MÓDULO 2

### ALIMENTACIÓN E IMPACTO SOCIOAMBIENTAL

#### Parte I: Conceptos básicos

- Cambio climático, ganadería y emisiones
- Otras formas de contaminación
- Deforestación
- Pérdida de biodiversidad
- Uso de agua

#### Parte II: Agricultura, suelo y biodiversidad

- La invocación a la cultura
- Relación salud-suelo puesta en escena desde las plantas
- Agricultura convencional
- Agricultura tradicional
- El suelo
- La nutrición
- Biodiversidad

#### Parte III: Seguridad, Soberanía Alimentaria y ABP

- Alimentos, planeta, salud
- Seguridad alimentaria
- Soberanía alimentaria

## MÓDULO 3

### 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.

## MÓDULO 4

### ALIMENTACIÓN Y CULTURA

- Alimentación, cultura e identidades. Representaciones sociales que contribuyen a sostener dietas basadas en productos de origen animal.
- Naturalización de las dietas basadas en productos de origen animal como correctas y mejores: educación, cultura 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.

## MÓDULO 5

### 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 (sin evaluación)

-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

## MÓDULO 6

### 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.

## MÓDULO 7

### 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.

## MÓDULO 8

## Parte I

### ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS Y DIABETES MELLITUS

- 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

## Parte II

### ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS EN EL EMBARAZO

- 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

## MÓDULO 9

### ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS EN LA INFANCIA

- 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 y coaching

#### 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 o de proceso:** se desarrollará a lo largo de la cursada mediante la evaluación de opción múltiple al final de cada módulo. Esto permitirá identificar progresos y obstáculos en el aprendizaje. Si se realizan todas las evaluaciones de proceso, no será necesario realizar la evaluación final. Cada estudiante tendrá la semana inmediatamente posterior para realizar la evaluación de cada módulo cursado. Podrá rendir de manera no-satisfactoria hasta dos evaluaciones de proceso, y aún no hacer la evaluación final. En caso de no aprobar tres o más módulos, rendirá automáticamente el examen final.

**Evaluación sumativa:** se llevará a cabo al finalizar el cursado, sólo para aquellos que no rindieron satisfactoriamente las evaluaciones de proceso. Esto servirá 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

Todos los profesionales, en general y de la salud, comenzarán la cursada el 11 de abril de 2023, con el encuentro 1.

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

El quinto 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 el cierre de la cursada para profesionales en general, y los profesionales de la salud seguirán la cursada hasta el final.

En esta oportunidad, la presencialidad a las clases **no será obligatoria**, pudiendo cumplimentar la cursada de manera sincrónica o asincrónica, según las necesidad de las y los cursantes.

#### APROBACIÓN

Al finalizar cada módulo, los cursantes deberán cumplimentar una evaluación del mismo, para lo cual tendrán **una semana**, antes del inicio del módulo siguiente. **Para aprobar el curso, deberán tener aprobados el 80% de los módulos**, esto es: los profesionales en general deberán tener aprobados 4 módulos del total de 6; y los profesionales de la salud deberán tener aprobados 9 de los 11 módulos (**siendo obligatoria la aprobación de la totalidad de los módulos específicos**). En caso de no alcanzar con ese porcentaje en las evaluaciones de proceso, tendrán la oportunidad de rendir una **evaluación final**, con cuya aprobación recibirán un **certificado** que dará cuenta de los nuevos conocimientos adquiridos.

#### CARGA HORARIA

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

#### CRONOGRAMA

Primera edición: Otoño 2023

Los encuentros se desarrollarán los días martes de 17 a 20 hs. (GMT -3).

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

Día/hora	Contenidos	Docentes
11/04	Presentación del curso  Módulo 1: Alimentación y salud pública  Parte I  Parte II	Dra. Francisca Soto-Aguilar Dra. Alexandra Navarro  Mgter. Constanza Romero Waldhorn  Dra. Cynthia Schuck
18/04	Módulo 2: Alimentación e impacto socioambiental  Parte I  Parte II	Mgter. Lia Alviar Ramírez  Dra. Paula Mira Bohorquez
25/04	Módulo 3:  Alimentación y género	Dra. Natalia Tumas
02/05	Módulo 4:	

	Alimentación y cultura	Dra. Alexandra Navarro
09/05	Módulo 5: Cocina Basada en Plantas Parte I	Chef María Camila Mosos
16/05	Cocina Basada en Plantas Parte II	Chef María Camila Mosos
23/05	Módulo 6: ABP y Abordaje clínico-nutricional I	Mgter. Constanza Romero Waldhorn
30/05	ABP y Abordaje clínico-nutricional II	Mgter. Constanza Romero Waldhorn
06/06	Módulo 7: ABP y Salud Cardiovascular	Dra. Evelyn V. Re
13/06	Módulo 8: Alimentación Basada en Plantas, Embarazo y Diabetes	Dra. Francisca Soto-Aguilar
27/06	Módulo 9: Alimentación Basada en Plantas y Pediatria	Dra. Marina Gainza-Lein

30/6 - Evaluación sumativa: múltiple opción online, ÚNICAMENTE para quienes no alcanzaron el porcentaje mínimo de aprobación en las evaluaciones de proceso de cada módulo.

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](#)

[Chef María Camila Mosos](#)

[Dra. Evelyn Re](#)

[Dra. Marina Gainza-Lein](#)

## BIBLIOGRAFÍA

### MÓDULO 1

#### 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](http://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

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

## MÓDULO 2

### 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.



## MÓDULO 3

### ALIMENTACIÓN Y GÉNERO

#### BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

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)

Ponce León, J. J. (2020). Subjetividad animalista: una mirada desde los Estudios sobre Varones. *Masculinidades veganas o lo abyecto del ser varón antiespecista*. *Revista interdisciplinaria de estudios de género de El Colegio de México*, 6, e608.

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](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/sup](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(13)60253-6/sup)

plemental

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

## MÓDULO 4

### 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%F1a%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>

## MÓDULO 5

### 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.

## MÓDULO 6

### 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 escore 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.

## MÓDULO 7

### 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

## MÓDULO 8

### Parte I

#### ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS Y DIABETES MELLITUS

##### BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

Barnard ND, Cohen J, Jenkins DJ, Turner-McGrievy G, Gloede L, Jaster B, Seidl K, Green AA, Talpers S. A low-fat vegan diet improves glycemic control and cardiovascular risk factors in a randomized clinical trial in individuals with type 2 diabetes. *Diabetes Care.* 2006 Aug;29(8):1777-83. doi: 10.2337/dc06-0606. PMID: 16873779.

Diabetes Prevention Program Research Group. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. *N Engl J Med* 2002; 346:393-403. DOI: 10.1056/NEJMoa012512

Kahleova H, Petersen KF, Shulman GI, Alwarith J, Rembert E, Tura A, Hill M, Holubkov R, Barnard ND. Effect of a Low-Fat Vegan Diet on Body Weight, Insulin Sensitivity, Postprandial Metabolism, and Intramyocellular and Hepatocellular Lipid Levels in Overweight Adults: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open*. 2020 Nov 2;3(11):e2025454. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.25454. Erratum in: *JAMA Netw Open*. 2021 Jan 4;4(1):e2035088. Erratum in: *JAMA Netw Open*. 2021 Feb 1;4(2):e210550. Erratum in: *JAMA Netw Open*. 2021 May 3;4(5):e2115510. PMID: 33252690; PMCID: PMC7705596

Qian F, Liu G, Hu FB, Bhupathiraju SN, Sun Q. Association Between Plant-Based Dietary Patterns and Risk of Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Intern Med*. 2019 Oct 1;179(10):1335-1344. doi: 10.1001/jamainternmed.2019.2195. PMID: 31329220; PMCID: PMC6646993

Tuomilehto J, Lindström J, Eriksson JG, Timo T. Valle, Hämäläinen H, Ilanne-Parikka P, Keinänen-Kiukaanniemi S, Laakso M, Louheranta A, Rastas M, Salminen V, Aunola S, et al., for the Finnish Diabetes Prevention Study Group. Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. *N Engl J Med* 2001; 344:1343-1350  
DOI: 10.1056/NEJM200105033441801

#### BIBLIOGRAFÍA OPTATIVA

Anderson JW, Ward K. High-carbohydrate, high-fiber diets for insulin-treated men with diabetes mellitus. *Am J Clin Nutr*. 1979 Nov;32(11):2312-21. doi: 10.1093/ajcn/32.11.2312. PMID: 495550.

Barnard N, Levin S, Trapp C. Meat Consumption as a risk factor for type 2 diabetes. *Nutrientes* 2014, 6, 897-910; doi:10.3390/nu6020897

Brighenti F, Benini L, Del Rio D, Casiraghi C, Pellegrini N, Scazzina F, Jenkins DJ, Vantini I. Colonic fermentation of indigestible carbohydrates contributes to the second-meal effect. *Am J Clin Nutr*. 2006 Apr;83(4):817-22. doi: 10.1093/ajcn/83.4.817. PMID: 16600933.

Buse JB, Caprio S, Cefalu WT, Ceriello A, Del Prato S, Inzucchi SE, McLaughlin S, Phillips GL 2nd, Robertson RP, Rubino F, Kahn R, Kirkman MS. How do we define cure of diabetes? *Diabetes Care*. 2009 Nov;32(11):2133-5. doi: 10.2337/dc09-9036. PMID: 19875608; PMCID: PMC2768219.

DeFronzo RA, Ferrannini E, Groop L, Henry RR, Herman WH, Holst JJ, Hu FB, Kahn CR, Raz I, Shulman GI, Simonson DC, Testa MA, Weiss R. Type 2 diabetes mellitus. *Nat Rev Dis Primers*. 2015 Jul 23;1:15019. doi: 10.1038/nrdp.2015.19. PMID: 27189025

Gunadhar Panigrahi. Coronary risk factors and its reduction by plant-based diet with emphasis on diabetes: a preliminary report. *Int J Clin Cardiol* 2021, 8:216

Jenkins DJ, Kendall CW, Augustin LS, Franceschi S, Hamidi M, Marchie A, Jenkins AL, Axelsen M. Glycemic index: overview of implications in health and disease. *Am J Clin Nutr*. 2002 Jul;76(1):266S-73S. doi: 10.1093/ajcn/76/1.266S. PMID: 12081850.

Jenkins DJ, Wolever TM, Taylor RH, Barker HM, Fielden H. Exceptionally low blood glucose response to dried beans: comparison with other carbohydrate foods. *Br Med J*. 1980 Aug 30;281(6240):578-80. doi: 10.1136/bmj.281.6240.578. PMID: 7427377; PMCID: PMC1713902.

Jenkins DJ, Wolever TM, Taylor RH, Griffiths C, Krzeminska K, Lawrie JA, Bennett CM, Goff DV, Sarson DL, Bloom SR. Slow release dietary carbohydrate improves second meal tolerance. *Am J Clin Nutr*. 1982 Jun;35(6):1339-46. doi: 10.1093/ajcn/35.6.1339. PMID: 6282105.

Kahleova H, Tura A, Hill M, Holubkov R, Barnard ND. A Plant-Based Dietary Intervention Improves Beta-Cell Function and Insulin Resistance in Overweight Adults: A 16-Week Randomized Clinical Trial. *Nutrients*. 2018 Feb 9;10(2):189. doi: 10.3390/nu10020189. PMID: 29425120; PMCID: PMC5852765.

Kim Y, Keogh J, Clifton P. A review of potential metabolic etiologies of the observed association between red meat consumption and development of type 2 diabetes mellitus. *Metabolism*. 2015 Jul;64(7):768-79. doi: 10.1016/j.metabol.2015.03.008. Epub 2015 Mar 19. PMID: 25838035.

Krssak M, Falk Petersen K, Dresner A, DiPietro L, Vogel SM, Rothman DL, Roden M, Shulman GI. Intramyocellular lipid concentrations are correlated with insulin sensitivity in humans: a <sup>1</sup>H NMR spectroscopy study. *Diabetologia*. 1999 Jan;42(1):113-6. doi: 10.1007/s001250051123. Erratum in: *Diabetologia* 1999 Mar;42(3):386. Erratum in: *Diabetologia* 1999 Oct;42(10):1269. PMID: 10027589.

Nolan, C.J. and Larter, C.Z. (2009), Lipotoxicity: Why do saturated fatty acids cause and monounsaturates protect against it?. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 24: 703-706. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1746.2009.05823.x>

Pan A, Sun Q, Bernstein AM, Schulze MB, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Red meat

consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis. *Am J Clin Nutr*. 2011 Oct;94(4):1088-96. doi: 10.3945/ajcn.111.018978. Epub 2011 Aug 10. PMID: 21831992; PMCID: PMC3173026.

Rochek LI. Free fatty acids and skeletal muscle insulin resistance. *Prog Mol Biol Transl Sci*. 2014;121:267-92. doi: 10.1016/B978-0-12-800101-1.00008-9. PMID: 24373240.

Sucharita S, Pranathi R, Correa M, Keerthana P, Ramesh LJ, Bantwal G, Venkatappa HM, Mahadev KP, Thomas T, Bosch RJ, Harridge SDR, Kurpad AV. Evidence of higher intramyocellular fat among normal and overweight Indians with prediabetes. *European Journal of Clinical Nutrition* (2019) 73:1373–1381  
<https://doi.org/10.1038/s41430-019-0402-4>

Taylor R. Pathogenesis of type 2 diabetes: tracing the reverse route from cure to cause. *Diabetologia*. 2008 Oct;51(10):1781-9. doi: 10.1007/s00125-008-1116-7. Epub 2008 Aug 26. PMID: 18726585.

Tonstad S, Stewart K, Oda K, Batech M, Herring RP, Fraser GE. Vegetarian diets and incidence of diabetes in the Adventist Health Study-2. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2013 Apr;23(4):292-9. doi: 10.1016/j.numecd.2011.07.004. Epub 2011 Oct 7. PMID: 21983060; PMCID: PMC3638849.

Tushuizen ME, Bunck MC, Pouwels PJ, Bontemps S, van Waesberghe JH, Schindhelm RK, Mari A, Heine RJ, Diamant M. Pancreatic fat content and beta-cell function in men with and without type 2 diabetes. *Diabetes Care*. 2007 Nov;30(11):2916-21. doi: 10.2337/dc07-0326. Epub 2007 Jul 31. Erratum in: *Diabetes Care*. 2008 Apr;31(4):835. PMID: 17666465.

Vessby B, Uusitupa M, Hermansen K, Riccardi G, Rivellese AA, Tapsell LC, Nälsén C, Berglund L, Louheranta A, Rasmussen BM, Calvert GD, Maffetone A, Pedersen E, Gustafsson IB, Storlien LH; KANWU Study. Substituting dietary saturated for monounsaturated fat impairs insulin sensitivity in healthy men and women: The KANWU Study. *Diabetologia*. 2001 Mar;44(3):312-9. doi: 10.1007/s001250051620. PMID: 11317662.

## MÓDULO 8

### Parte II

#### ALIMENTACIÓN BASADA PLANTAS EN EL EMBARAZO

#### BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

Baroni L, Goggi S, Battaglino R, Berveglieri M, Fasan I, Filippin D, Griffith P, Rizzo G, Tomasini C, Tosatti MA, Battino MA. Vegan Nutrition for Mothers and Children: Practical Tools for Healthcare Providers. *Nutrients*. 2018 Dec 20;11(1):5. doi: 10.3390/nu11010005. PMID: 30577451; PMCID: PMC6356233.

#### BIBLIOGRAFÍA OPTATIVA

Avnon T, Paz Dubinsky E, Lavie I, Ben-Mayor Bashi T, Anbar R, Yogev Y. The impact of a vegan diet on pregnancy outcomes. *J Perinatol*. 2021 May;41(5):1129-1133. doi: 10.1038/s41372-020-00804-x. Epub 2020 Sep 1. PMID: 32873905.

Baroni L, Rizzo G, Goggi S, Giampieri F, Battino M. Vegetarian diets during pregnancy: effects on the mother's health. A systematic review. *Food Funct*. 2021 Jan 21;12(2):466-493. doi: 10.1039/d0fo01991g. Epub 2020 Dec 11. PMID: 33306085.

Kesary Y, Avital K, Hirsch L. Maternal plant-based diet during gestation and pregnancy outcomes. *Arch Gynecol Obstet*. 2020 Oct;302(4):887-898. doi: 10.1007/s00404-020-05689-x. Epub 2020 Aug 10. PMID: 32776295.

Sukumar N, Rafnsson SB, Kandala NB, Bhopal R, Yajnik CS, Saravanan P. Prevalence of vitamin B-12 insufficiency during pregnancy and its effect on offspring birth weight: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr*. 2016 May;103(5):1232-51. doi: 10.3945/ajcn.115.123083. Epub 2016 Apr 13. Erratum in: *Am J Clin Nutr*. 2017 Jan;105(1):241. PMID: 27076577.

Yisahak SF, Hinkle SN, Mumford SL, Li M, Andriessen VC, Grantz KL, Zhang C, Grewal J. Vegetarian diets during pregnancy, and maternal and neonatal outcomes. *Int J Epidemiol*. 2021 Mar 3;50(1):165-178. doi: 10.1093/ije/dyaa200. PMID: 33232446; PMCID: PMC7938506.

## MÓDULO 9

### ALIMENTACIÓN BASADA PLANTAS EN LA INFANCIA

#### BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

Baroni L, Goggi S, Battino M. Planning Well-Balanced Vegetarian Diets in Infants,

Children, and Adolescents: The VegPlate Junior. J Acad Nutr Diet. 2019 Jul;119(7):1067-1074. doi: 10.1016/j.jand.2018.06.008. Epub 2018 Aug 31. Erratum in: J Acad Nutr Diet. 2020 Jul;120(7):1256. PMID: 30174286.

Alexy U, Fischer M, Weder S, Längler A, Michalsen A, Sputtek A, Keller M. Nutrient Intake and Status of German Children and Adolescents Consuming Vegetarian, Vegan or Omnivore Diets: Results of the VeChi Youth Study. Nutrients. 2021 May 18;13(5):1707. doi: 10.3390/nu13051707. PMID: 34069944; PMCID: PMC8157583.

#### BIBLIOGRAFÍA OPTATIVA:

Messina V, Mangels AR. Considerations in planning vegan diets: children. J Am Diet Assoc. 2001 Jun;101(6):661-9. doi: 10.1016/s0002-8223(01)00167-5. PMID: 11424545.

Miriam Martínez Biarge. Niños vegetarianos, ¿niños sanos? En: AEPap (ed.). Congreso de Actualización Pediatría 2019. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2019. p. 65-77.