



**Plantando
Nutrición**

- Diplomado ABPM 2023 -
Diplomado en Alimentación Basada
en Plantas en Medicina



Imparte:

Avalado por:



**Plantando
Nutrición**



**COLEGIO MÉDICO
DE CHILE A.G.**



SOCHIMENUP
Sociedad Chilena de Medicina
y Nutrición Preventiva



SOCIEDAD CHILENA DE
**Medicina del
Estilo de Vida**

Diplomado en Alimentación Basada en Plantas en Medicina

Escuela Plantando

- Primera Versión-

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

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

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

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



Dra. Francisca Soto-Aguilar B.
Directora Académica Diplomado ABPM

Diplomado en Alimentación Basada en Plantas en Medicina MODALIDAD 100% ONLINE

Programa de formación dirigido a:

- Médicas/os
- Estudiantes de 6to y 7mo año de la carrera de medicina

Resultados de aprendizaje:

La/el egresad@ será capaz de:

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

Contenidos

Curso 1: Introducción a la Alimentación Basada en plantas Integrales (ABP)

- Introducción a la ABP
- ABP en el mundo: cohortes vegetarianas
- ABP y salud pública
- Medicina de Estilos de Vida
- Coaching nutricional en consulta
- Introducción a la nutrición basada en evidencia

Curso 2: Identificar y abordar desde la práctica médica las problemáticas sociales y epidemiológicas de la alimentación y sistemas alimentarios del siglo XXI

- Género y alimentación
- Alimentación basada en plantas y salud planetaria
- Ética de la alimentación
- Industria alimentaria: lácteos, soya, etc.
- Riesgos epidémicos de los distintos sistemas de producción de carne y posibles soluciones
- Taller de cocina basada en plantas 3

Curso 3: Energía, nutrientes y fitonutrientes

- Energía, macronutrientes y densidad calórica
- Carbohidratos y fibra
- Proteínas
- Grasas
- Vitamina B12
- Vitamina D
- Calcio y salud ósea
- Taller de cocina basada en plantas 1
- Hierro
- Zinc
- Yodo
- Selenio
- Otras vitaminas y minerales
- Fitonutrientes
- Potenciar biodisponibilidad de nutrientes y medicina culinaria
- Taller de cocina basada en plantas 2

Curso 4: ABP en salud humana

- Inflamación sistémica
- Microbiota intestinal
- Sistema gastrointestinal:
 - SIBO, disbiosis y dieta baja en FODMAPS
 - Enfermedad inflamatoria intestinal
 - Dietoterapia en sd. diarreico
 - Patología gastrointestinal
- Peso corporal: problemáticas en salud, abordaje responsable y adecuación a la consulta médica
 - Estigma de peso y salud para todas las tallas
 - Trastornos de la conducta alimentaria
 - Alimentación Basada en Plantas en obesidad
- Enfermedades no transmisibles:
 - ABP diabetes
 - ABP enfermedad cardiovascular
 - ABP enfermedad renal crónica
 - ABP cáncer
- Otras situaciones:
 - Salud hormonal
 - ABP en psiquiatría
 - ABP en enfermedades neurológicas
 - Alimentación, hábitos y enfermedades autoinmunes
- Taller de cocina basada en plantas 4

Curso 5: ABP para todas/os

- De la teoría a la práctica
- Consideraciones para embarazo y lactancia
- Consideraciones para infancia y adolescencia
- Consideraciones para mujeres
- Consideraciones para hombres
- Consideraciones para tercera edad
- Consideraciones para deportistas y personas físicamente activas
- Dudas comunes y polémicas en alimentación
- Actividad práctica junto a nutricionistas

Metodología del curso

Modelos didácticos utilizados en clases:

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

El programa comprende un total de 166 horas, de las cuales son:

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

Evaluaciones:

Evaluación	Ponderación de nota final
Evaluaciones finales curso	60%
Trabajo de caso	15%
Trabajo proyecto	25%
Cuestionario autoaprendizaje	-

Equipo facilitador

Formadora Líder y Directora Académica:

Francisca Soto - Aguilar

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

Equipo Docente:

- **Paloma Correa:** Médica cirujana. Magíster en Lifestyle Medicine en LSMU(c), Certificada en Lifestyle Medicine por IBLM, Diplomado en Medicina Deportiva UFT, Diplomado en Obesidad PUC. Docente de actividades académicas del Dpto. de Medicina Familiar y APS, UANDES. Vicepresidenta SOCHIMEV y directora de Escuela Salud con Sentido.
- **José Izcue:** Médico Cirujano. Certificada en Lifestyle Medicine por IBLM. Diplomado Medicina Deportiva UFT. Cursando Magíster “Global Health and Development” de University College London. Miembro fundador y ex-vicepresidente Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida (SOCHIMEV). Coordinador y docente en Diplomado de Estilos de Vida Saludables, U. Andes. Fundador y docente en cursos de Medicina del Estilo de Vida, Alimentación basada en plantas, y Medicina culinaria, en Escuela virtual Salud con Sentido.
- **Sandra Lanza Sagardía:** Médica de Familia. Magíster en Salud Pública. Magíster en Administración en Salud. Certificada en Lifestyle Medicine por IBLM. Posgrado Alimentación Basado en Plantas(c).
- **Marina Gaínza - Lein:** Médica Neuropediatra. Postgrado en Infancias Plantbased de Sociedad Argentina de Medicina del Estilo de Vida (SAMEV). Certificada en Lifestyle Medicine por IBLM. Certificación Internacional en Alimentación y Nutrición Vegetariana, Vive Sano Brasil - Universidad Andrés Bello. Académica Investigadora, Universidad Austral de Chile. Estudiante Doctorado Ciencias Médicas, Universidad de Chile
- **Ariel Kraselnik:** Médico Cardiólogo. Posgraduado en Nutrición Vegetariana y Vegana (UBA). Co-Director Posgrado “Nutrición Basada en Plantas. Salud, ética, y soberanía alimentaria” de UNR. Creador y docente de las capacitaciones: “Lípidos, de la biología a la clínica”, “Lectura Crítica de Artículos Científicos en Nutrición”, y “Actualización en Grasas Alimentarias”. Miembro de la Sociedad Argentina de Cardiología y fundador de la Sociedad Argentina de Medicina de Estilo de Vida (SAMEV).

- **Gabriel Lapman:** Médico Nefrólogo y Cardiólogo. Especialista en Hipertensión Arterial y Medicina de Estilo de Vida. CEO Cardiofood lifestyle medicine. Codirector del curso de medicina culinaria EAG. Director del posgrado internacional en Medicina de Estilo de Vida. Miembro titular de la sociedad argentina de nefrología. Miembro titular de la sociedad argentina de hipertensión. Miembro fundador de la sociedad argentina de medicina de estilo de vida (SAMEV). Miembro de LALMA (Latin American Lifestyle Medicine Association). Autor de Reset: medicina del estilo de vida de editorial galerna.
- **Celeste Esliman:** Médica Neuróloga. Posgrado Neuropsicología Clínica. Especialista en Medicina del Estilo de Vida. Fundadora Sociedad Argentina de Medicina de Estilo de Vida (SAMEV). Miembro Latin American Lifestyle Medicine Association (LALMA). Coordinadora Grupo de trabajo SUEÑO en SAMEV. Posgrado en Nutrición Vegetariana y Vegana en UBA. Curso Plant-based Nutrition en T. Colin Campbell Center for Nutrition Studies e-Cornell. Docente de Curso Plant based diet de Nutrinfo, Posgrado Alimentación basada en plantas de UNR y curso Internacional de Especialización en Medicina del Estilo de Vida Universidad Ricardo y LAMLA. Conferencista internacional.
- **Rocío Hernández:** Licenciada en Nutrición. Trabajo con enfoque de género y diversidades. Especialista en Psicología Social. Magíster en Salud Pública(c) en UNR. Posgraduada en Nutrición Vegetariana y Vegana en UBA. Integrante de Comité de Soberanía y Seguridad alimentaria en el Colegio de Nutricionistas de Santa Fe, Comisión de Género en la Sociedad Argentina de Nutrición y Alimentos Reales y Sociedad Argentina de Medicina del Estilo de Vida (SAMEV). Directora de posgrado “Nutrición Basada en Plantas. Salud, ética y Soberanía alimentaria” de UNR. Docente universitaria y conferencista.
- **Constanza Romero:** Nutricionista, Magíster en Nutrición y Dietética Vegetariana por la Universidad Europea del Atlántico. Fundadora del Centro de Salud Integral Basado en Plantas. Socia fundadora y presidenta de la Asociación Chilena de Nutricionistas Vegetarianos. Actualmente se desempeña en atención particular de personas vegetarianas y veganas, es colaboradora en el Desafío 21 Días Veg de la ONG Sinergia Animal.
- **Sol Gracia:** Nutricionista Docente, especialista en Alimentación Basada en Plantas. Magíster en Nutrición para la Actividad Física y el Deporte. Diplomada en Docencia Clínica. Directora Escuela Plantando. Docente Universitaria de pre y post grado. Conferencista. Secretaria Directiva de Sociedad Chilena de Medicina y Nutrición Preventiva (SOCHIMENUP). Directora Académica de curso de Especialización en Nutrición Basada en Plantas para Nutricionistas, Escuela Plantando Nutrición.
- **Wladimir Romero:** Bachiller en Ciencias Biológicas. Doctor en Filosofía, Epidemiología y Zoología Universidad de Oxford. Magíster en Ecología Evolucionaria Universidad de Sao Paulo. Investigador, profesor y conferencista en temas relacionados a Salud Global y Biología Evolucionaria.
- **Otros por confirmar**

Inscripción y certificación

Requisitos de inscripción:

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

Requisitos de certificación:

- Calificación final sobre 5,5

Valor:

	Pago por transferencia	Pago con tarjeta en pesos chilenos
Primeros 8 cupos	\$1.050.000	\$1.088.000
Siguientes 11 cupos	\$1.160.000	\$1.202.000
Últimos cupos	\$1.270.000	\$1.316.000

* Consulta por facilidades de pago

Descuentos:

Pueden acceder a un 10% de descuento:

- Socias/os de SOCHIMENUP, SOCHIMEV y COLMED
- Estudiantes y egresadas/os de Instituto Prana Kine
- Estudiantes de medicina que estén cursando su internado
- Personas residentes en regiones diferentes de la Región Metropolitana

IMPORTANTE: estos descuentos no son acumulables entre si y para hacerlos efectivos se debe enviar un correo a hola@plantandonutricion.com adjuntando un documento que acredite la condición anteriormente señalada (ser socia/o o estudiante o vivir fuera de la RM)

Incluye:

- 5 cursos de clases teórico/prácticas online.
- 50 clases (47 grabadas y 3 en vivo).
- 14 talleres y prácticos en vivo.
- Grabaciones online de todas las clases hasta el 30 de Julio de 2024 (para recuperar inasistencias y para quienes quieran repasar).
- Material de apoyo de clases en formato digital.
- Bibliografía complementaria.
- Certificado de la Escuela Plantando Nutrición con aval de:
 - Colegio Médico Santiago
 - Sociedad Chilena de Medicina y Nutrición Preventiva
 - Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida

CALENDARIO

CURSO 1		
Clase	Fecha	Actividad
1	Semana 13 – mar	Bienvenida e introducción al curso
2	20 – mar	Introducción a la Alimentación Basada en Plantas
3	20 – mar	Alimentación Basada en Plantas en el mundo: cohortes vegetarianas
4	20 – mar	ABP en salud pública
5	20 – mar	Medicina de Estilos de Vida
-	3 – abr	Práctico Medicina del Estilo de Vida
6	5 – abr	Coaching nutricional en consulta (en vivo)
-	10 – abr	Evaluación 1

CURSO 2		
Clase	Fecha	Actividad
7	17 – abr	Alimentación y género
8	17 – abr	Dietas sustentables y Salud Planetaria
9	17 – abr	Ética de la alimentación
10	17 – abr	Industria alimentaria: lácteos, soya, etc.
11	17 – abr	Riesgos epidémicos de los distintos sistemas de producción de carne y posibles soluciones
-	Semana 2 – may	Evaluación 2
-	3 – may	Taller de cocina basada en plantas 1

CURSO 3		
Clase	Fecha	Actividad
12	8 – may	Introducción a la nutrición
13	8 – may	Energía, macronutrientes y densidad calórica
14	8 – may	Carbohidratos y fibra
15	8 – may	Proteínas
16	8 – may	Grasas
-	24 – may	Práctico 1
17	29 – may	Vitamina B12
18	29 – may	Calcio, vitamina D y Salud Ósea
-	12 – jun	Práctico 2
-	14 – jun	Taller cocina basada en plantas 2
19	19 – jun	Hierro y zinc
20	19 – jun	Yodo y selenio
21	19 – jun	Otras vitaminas y minerales
22	19 – jun	Fitonutrientes
23	19 – jun	Potenciar biodisponibilidad de nutrientes y medicina culinaria
-	3 – jul	Práctico 3
24	3 – jul	Introducción a la nutrición Basada en Evidencia
-	5 – jul	Taller cocina basada en plantas 3
-	Semana 10 – jul	Evaluación 3

CURSO 4		
Clase	Fecha	Actividad
25	17 – jul	Inflamación sistémica
26	17 – jul	Microbiota intestinal
27	24 – jul	SIBO, disbiosis y dieta baja en FODMAPS
28	24 – jul	Enfermedad inflamatoria intestinal
29	24 – jul	Dietoterapia en sd. diarreico
30	24 – jul	Patología gastrointestinal
-	16 – ago	Práctico 4
31	21 – ago	Estigma de peso y salud para todas las tallas
32	21 – ago	Trastornos de la conducta alimentaria
33	21 – ago	Alimentación Basada en Plantas en obesidad
34	4 – sept	ABP diabetes
35	4 – sept	ABP enfermedad cardiovascular
36	4 – sept	ABP enfermedad renal crónica
37	4 – sept	ABP cáncer
-	2 – oct	Práctico 5
38	2 – oct	Salud hormonal
39	2 – oct	ABP en psiquiatría
40	2 – oct	ABP en enfermedades neurológicas
41	2 – oct	Alimentación, hábitos y enfermedades autoinmunes
-	11 – oct	Taller de cocina basada en plantas 4
-	16 – oct	Práctico 6
42	18 – oct	De la teoría a la práctica (en vivo)
-	Semana 23 – oct	Evaluación 4

CURSO 5		
Clase	Fecha	Actividad
43	30 – oct	Consideraciones para embarazo y lactancia
44	30 – oct	Consideraciones para infancia
45	30 – oct	Consideraciones para adolescencia
46	30 – oct	Consideraciones para mujeres
-	13 – nov	Práctico 7
47	13 – nov	Consideraciones para hombres
48	13 – nov	Consideraciones para tercera edad
49	13 – nov	Consideraciones para deportistas y personas físicamente activas
-	19 – nov	Práctica junto a nutricionistas
50	22 – nov	Dudas comunes y polémicas en alimentación (en vivo)
-	27 – nov	Práctico 8
-	Semana 4 – dic	Evaluación 5
-	4 – dic	Presentaciones finales (en vivo)
-	6 – dic	Presentaciones finales (en vivo)
-	11 – dic	Cierre (en vivo)