



## PROGRAMA CURSO:

### ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS EN EMBARAZO, LACTANCIA, INFANCIA Y ADULTEZ

En la sesión N°1 de este curso, aprenderás las consideraciones especiales que se deben tener al momento de atender a personas adultas que llevan dietas total o parcialmente basadas en plantas (vegana, vegetariana, flexitariana, alimentación basada en plantas integrales, etc.), considerando solicitud de exámenes y suplementación básicas, nutrientes clave y sus fuentes alimentarias.

En las sesiones N°2 y N°3 del curso, revisarás y conocerás evidencia sobre las dietas basadas en plantas durante la gestación, lactancia y primera infancia, además, te informarás sobre los exámenes y suplementos necesarios en estas etapas e identificarás claves del abordaje nutricional, nutrientes clave y fuentes alimentarias.

#### EQUIPO DOCENTE:

Sol Gracia	Nutricionista Docente Directora Escuela Plantando Nutrición Vicepresidenta SOCHIMENUP Docente y Conferencista sobre Alimentación y Nutrición Basada en Plantas Instructora Food for Life PCRM
José Fernández	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nutricionista especialista en dietas basadas en plantas, diplomado en nutrición infanto-juvenil, con cursos en alimentación complementaria, baby lead wening y rechazo alimentario.</li><li>• Mi enfoque es el área materno infantil, asesorando y guiando a madres en etapa de gestación o lactancia, incluyendo la etapa pregestacional, el inicio de la alimentación complementaria y la alimentación en la primera infancia. Trabajo de manera independiente realizando consultas y participando en docencia hace 4 años.</li></ul>



## CONTENIDOS:

Sesión n°1	Alimentación Basada en Plantas (ABP) para personas adultas  A cargo de Sol Gracia	Tópicos	Fecha	Horas
		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Introducción a la ABP</li> <li>● Nutrientes de especial interés en ABP</li> <li>● Suplementación básica para ABP en personas adultas</li> <li>● Solicitud de exámenes básicos para ABP en personas adultas</li> </ul>	<b>26 de Agosto 2024</b>	19:00 - 21:00 hrs

Sesión n°2	Alimentación Basada en Plantas en Gestación y Lactancia  A cargo de José Fernández	Tópicos	Fecha	Horas
		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Evidencia de la dieta basada en plantas en esta etapa.</li> <li>● Suplementación en gestación y lactancia</li> <li>● Nutrientes claves, fuentes alimentarias</li> <li>● Consideraciones importantes en la planificación alimentaria</li> </ul>	<b>28 de Agosto 2024</b>	19:00 - 21:00 hrs

Sesión n°3	Alimentación Basada en Plantas en la Infancia  A cargo de José Fernández	Tópicos	Fecha	Horas
		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Evidencia de la dieta basada en plantas en esta etapa.</li> <li>● Suplementación en la infancia</li> <li>● Nutrientes claves, fuentes alimentarias</li> <li>● Consideraciones importantes en la planificación alimentaria</li> </ul>	<b>30 de Agosto 2024</b>	19:00 - 21:00 hrs