



**ESCUELA DE GRADUADOS  
ASOCIACIÓN MEDICA ARGENTINA**

(54-11) 5276-1040 Int. 212/213/214

[egama@ama-med.org.ar](mailto:egama@ama-med.org.ar)

Av. Santa Fe 1171 - C1059ABF - Buenos Aires Argentina

[www.ama-med.org.ar](http://www.ama-med.org.ar)





# Alimentación Basada en Plantas en Medicina del siglo de vida

Online 2026

## Directores

Dr. Fabián García  
Dr. Juan Fraga

## Cuerpo docente

Coordinación: Camila Alonso  
Dr. Fabián García; Dr Juan Fraga; Dra Romina Rubin; Dra Mayra Villalba, Dra Agustina Reca

## Calendario

Fecha de inicio: 30/03/2026

Fecha de fin: 08/06/2026

El curso se dicta en modalidad online.

Espacios sincrónicos de encuentro:

- Primera clase 30/3 y **zoom de bienvenida**
- segunda clase 6/4
- tercera clase 13/4 y **zoom**
- cuarta clase 20/4
- quinta clase 27/4
- sexta clase 4/5 y **zoom**
- séptima clase 11/5
- octava clase 18/5 y **zoom**
- novena clase 25/5
- decima clase 1/06
- **Zoom de cierre** 8/6

**Carga horaria:** 40 horas cátedra



## Destinatarios

Este curso está dirigido a médicos, nutricionistas, kinesiólogos y otros profesionales que buscan actualizarse con rigurosidad, mejorar sus competencias y desempeñar un rol activo en la promoción de una alimentación saludable, sostenible y basada en evidencia. medico/a, nutricionista, kinesiólogo/a, u otro profesional de la salud

## Presentación e interés del curso

El curso consta de diez módulos que recorren la historia de la alimentación humana (módulo 1), los estudios fundacionales en ciencia nutricional (módulo 2), la valoración clínica del paciente que sigue una alimentación basada en plantas (módulo 3), y los aspectos específicos de cada grupo alimentario—frutas, hortalizas, cereales integrales, legumbres, hongos, hierbas y fermentados (módulos 4 a 10)—integrando conocimientos teóricos con espacios prácticos de cocina aplicada. El curso incorpora además contenidos esenciales para la práctica clínica contemporánea, como consideraciones nutricionales en embarazo, lactancia, infancias y tercera edad, así como estrategias de abordaje nutricional en el deporte. Cada módulo combina clases teóricas, análisis de casos clínicos y talleres culinarios, permitiendo que los profesionales desarrollen competencias prácticas para su labor cotidiana.

Con un cuerpo docente interdisciplinario y el soporte de instituciones comprometidas con la educación continua en salud como CAMEVI, AAMEVI y la AMA, este curso ofrece una formación sólida, actual y orientada a la práctica clínica, destinada a profesionales que buscan actualizarse en un área de creciente relevancia en salud pública.

## Objetivos

Capacitar al profesional de la salud para practicar y prescribir alimentación basada en plantas



## Programa de Curso

### Acerca del curso

La Alimentación Basada en Plantas (ABP) es el patrón alimentario con mayor respaldo científico para la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, cáncer, deterioro cognitivo, etc). Además, es una estrategia de alto impacto para la sostenibilidad ambiental y la salud pública global.

Este curso surge para brindar un marco académico sólido para la utilización de la ABP en la práctica asistencial.

El programa articula conceptos fisiológicos, clínicos y culinarios para que cada profesional pueda traducir la teoría en recomendaciones concretas, realistas y culturalmente adaptadas.

A través del análisis de casos clínicos reales, talleres prácticos de cocina y debates guiados, los participantes desarrollarán herramientas para acompañar a pacientes en distintas etapas de la vida, con diferentes requerimientos, preferencias y desafíos nutricionales.

El curso une ciencia, práctica clínica y educación culinaria, permitiendo que el profesional no solo comprenda qué recomendar, sino también cómo implementarlo en su consulta, fortaleciendo la adherencia y mejorando resultados en salud

## PLAN DE ESTUDIOS

### Contenidos

Alimentación basada en plantas.

Módulo 1: Historia de la Alimentación Humana

Evolución de la alimentación humana: de los primates a la industrialización.

Medicina Culinaria. Definición de una alimentación saludable basada en evidencia.

Relación entre la alimentación basada en plantas (ABP) y las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

Transformar la actitud pasiva del consumidor en una relación activa con la comida.

Concepto de Medicina del Estilo de Vida y su rol en los nuevos paradigmas de salud.

Actividad: Comparación entre los alimentos actuales y los consumidos a lo largo de la historia evolutiva.

Encuentro sincrónico.

Módulo 2: Estudios Fundacionales en Ciencia Nutricional

Estudios fundacionales en ciencia nutricional: Estudio de las Siete Naciones, Estudio de China, Estudio de los Adventistas y el Nurse's study. Estudio PURE. Estudio DIETFITS. Estudio DASH. Estudio PREDIMED.

Sistemas de producción alimentaria: Impacto ambiental y huella ecológica de la alimentación actual. Planetary Diet, Lancet.

Clasificación de patrones dietarios; vegana, vegetariana, ovo-vegetariana, lacto-vegetariana,



## Programa de Curso

lacto-ovo-vegetariana, flexitariana y crudivegana.

Actividad: Análisis de patrones alimentarios en base a evidencia científica.

Encuentro sincrónico.

Módulo 3: Valoración nutricional del paciente que lleva una alimentación basada en plantas

¿Cómo valorar el estado nutricional de un paciente que lleva una alimentación basada en plantas (ABP)?

Nutrientes críticos en las ABP; metabolismo, requerimientos nutricionales y fuentes alimentarias.

Macronutrientes: Proteínas, Hidratos de carbono y Lípidos.

Micronutrientes: Vitamina B12 y Vitamina D. Hierro, Calcio, Zinc, Selenio.

Interpretación de análisis de laboratorio para la valoración clínica.

Suplementos nutricionales. ¿Cuándo hay indicación?

Actividad: efectuar dos valoraciones nutricionales en sendos casos clínicos.

Encuentro sincrónico.

Módulo 4: El legado de los árboles: frutas, salud y longevidad

Aspectos generales de grupo:

Estacionalidad y clasificación. Frutas climatéricas vs. no climatéricas.

Fibra alimentaria: tipos de fibra, clasificación y metabolismo.

Prescribiendo cambios: ¿Cómo incrementar el consumo de frutas en tus pacientes?

Agrotóxicos y herramientas de reducción de exposición.

Casos clínicos:

Alimentación basada en plantas como pilar fundamental en el tratamiento de la Diabetes Mellitus.

Taller de cocina basado en plantas I:

¿La fruta entera es la única forma de consumir fruta? Prescripción de recetas innovadoras

Técnicas culinarias: Deshidratadas, procesadas y horneadas.

Actividad práctica: El alumno debe presentar el resultado de su encuentro con frutas en el mercado y realizar dos recetas.

Encuentro sincrónico.

Módulo 5: Hortalizas: cuando la nutrición empieza bajo la tierra

Aspectos generales de grupo:

Tipos de hortalizas y composición nutricional: verduras de hoja, crucíferas, tubérculos y bulbos.

Batch cooking: ¿Que es la cocina "en lote" y por que es una herramienta clave en el cambio de hábitos?

Los orígenes de la hipótesis de la Fibra alimentaria. Hallazgos del Dr. Denis Burkitt. Rol de la fibra en la prevención del cáncer de colon y en el tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)

Casos clínicos:

Deterioro cognitivo (Dieta MIND).



## Programa de Curso

Calcio vegetal y salud ósea

Taller de cocina basado en plantas II:

Ensaladas - Hervidas - Al horno - Procesadas

Técnicas culinarias: Fermentación de vegetales, asado/horneado y escabeches saludables

Actividad: El alumno deberá presentar dos recetas elaboradas en base a consignas del módulo

Encuentro sincrónico.

Módulo 6: Mas alla del grano: la revolución de los alimentos enteros

Aspectos generales de grupo:

Tipos de trigo y otros cereales.

Pseudocereales como alternativa terapéutica nutricional.

¿Cuál es el rol de los cereales y los pseudocereales en la alimentación humana?

¿Cuáles son los argumentos en pro y en contra del Gluten? ¿Cómo enfrentar las controversias?

Manejo del paciente individual

Casos clínicos:

El paciente con enfermedad celíaca

El paciente con sensibilidad al gluten

Taller de cocina basado en plantas III:

Del grano refinado al integral: preparando platos con cereales integrales y pseudocereales

Técnicas culinarias: Cocción por absorción y fermentación de cereales; masa madre.

Actividad: El alumno deberá presentar dos recetas (una de ellas con cereales integrales y la otro con pseudocereales)

Encuentro sincrónico.

Módulo 7: El mundo de la Proteína vegetal

Aspectos generales de grupo:

Cubriendo los requerimientos proteicos en los distintos estadios biológicos; niñez, adolescencia y adultez.

Importancia de las legumbres, frutos secos y semillas en una alimentación basada en plantas.

Comparando fuentes: carnes, pescados, lácteos y huevo.

Casos clínicos:

Intolerancia a las legumbres y estrategias de adaptación.

Taller de cocina basado en plantas IV:

La cocina vegana y vegetariana

Técnicas culinarias: remojo estructurado, uso de olla a presión, sprouting (germinación), elaboración de "carne vegetales" caseras. Harinas de legumbres.

Actividad: El alumno deberá preparar dos recetas basadas en legumbres

Encuentro sincrónico.

Módulo 8: Aceites, Hongos, Hierbas y Fermentados: elementos clave en la ABP

Aspectos generales y nutricionales:

Composición nutricional de los diferentes tipos de aceites vegetales. Estudio PREDIMED.

Construyendo un perfil de riesgo cardiovascular en la consulta nutricional.



## Programa de Curso

El arte de fermentar y su impacto en el microbioma intestinal y la salud. Tipos de fermentaciones.

Hierbas termoestables vs termosensibles. Usos culinarios

Casos clínicos:

Alimentación basada en plantas y salud cardiovascular

Taller de cocina:

Preparación de yogurt, kombucha y kefir. Recetas con hongos y hierbas.

Foro: El alumno deberá preparar dos recetas utilizando técnicas de fermentación

Encuentro sincrónico.

Módulo 9: Alimentación basada en Plantas: Embarazo y lactancia, infancias y tercera edad

Aspectos generales y nutricionales:

Requerimientos diferenciales en embarazo y lactancia, infancia y tercera edad.

¿Cómo cumplimentarlos con alimentación basada en plantas?

¿Que es la presbifagia y qué ajustes requiere desde la preparación de alimentos?

Casos clínicos:

Adaptar un plan de alimentación basada en plantas a una paciente embarazada y a un paciente con trastornos deglutorios.

Taller de cocina:

Cocinando para infancias. Cocinando para el paciente con presbifagia

Técnicas culinarias: Texturado, procesado.

Actividad práctica: El alumno deberá preparar 1 receta utilizando técnicas para trastornos deglutorios y 1 receta adaptada a la alimentación complementaria del lactante.

Encuentro sincrónico.

Módulo 10: Alimentación basada en Plantas y Deporte

Aspectos generales y nutricionales:

Fisiología del ejercicio

Nutrientes críticos en el deportista; proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitamina B12, hierro, calcio y zinc.

Establecer cuales son los requerimientos especiales en base a las diferentes disciplinas deportivas (fuerza, resistencia, etc.)

Casos clínicos:

Elaborar una alimentación apropiada para un deportista de predominio aeróbico y fuerza. Carga de hidratos de carbono y adecuada ingesta de proteínas. Satisfacer el requerimiento de nutrientes críticos con la ABP.

Ayudas ergogénicas y uso de suplementos

Uso de suplementos proteicos vegetales.

Timing de la alimentación



## Programa de Curso

Actividad práctica: El alumno deberá asesorar a un deportista vegetariano que practica un deporte moderado, uno de fuerza y uno de resistencia.

Encuentro sincrónico.

EXAMEN FINAL MULTIPLE CHOICE.

### Cronograma

- Primera clase 30/3 y **zoom de bienvenida**
- segunda clase 6/4
- tercera clase 13/4 y **zoom**
- cuarta clase 20/4
- quinta clase 27/4
- sexta clase 4/5 y **zoom**
- séptima clase 11/5
- octava clase 18/5 y **zoom**
- novena clase 25/5
- decima clase 1/06
- **Zoom de cierre** 8/6

### Requisitos

Título de medico, nutricionista, kinesiólogo u otro profesional de la salud

### Condiciones de aprobación

Asistir al 70 % de las clases y 65% de las preguntas del examen final correctamente respondidas

### Aranceles

Inversión total \$450.000.-



## Programa de Curso

1. 3 cuotas mensuales sin interés de \$150000 c/u.-\*
2. Podrá pagar la totalidad del curso en un pago de \$337.500- obteniendo un -25% de descuento para socios AMA antes del inicio del curso.
3. Podrá pagar la totalidad del curso en un pago de \$382.500.- obteniendo un -15% de descuento antes del inicio del curso.
4. Ventana de descuento 30% en un pago hasta el 21/02/2026: \$ 315.000
5. Total del curso a partir del 1/04/2026: \$450.000.-

### Canales de pago

- A través de la intranet del socio de forma online con Tarjeta de Crédito o Débito o generando un cuponera para pagofacil o rapipago  
[www.ama-med.org.ar/login](http://www.ama-med.org.ar/login)
- Pagomiscuentas a través de homebanking

### Consultas

[camialonso@gmail.com](mailto:camialonso@gmail.com)

#### CERTIFICACIÓN

Escuela de Graduados de la Asociación Médica Argentina

“Inscripta con el N° 1 en el Registro Público de Centros de Investigación e Instituciones de Formación Profesional Superior del Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de la Nación (Resol. 389)”

