



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N°

441-19

26 AGO 2019

Salta,
Expediente N° 12.372/19

VISTO: La nota presentada por la Lic. Raquel GUANCA, eleva propuesta para la realización del Curso - Taller de Extensión Universitaria denominado **“CONSIDERACIONES TEÓRICO PRÁCTICAS PARA UN VEGETARIANISMO SALUDABLE”**, y;

CONSIDERANDO

Que tiene como objetivo adquirir conocimientos específicos sobre las implicaciones de las tipologías de la alimentación vegetariana, conocer los nutrientes críticos para preservar al organismo de patologías ocasionadas por deficiencia o carencias, aprender preparaciones básicas y evaluarlas sensorialmente.

Que está destinada a la población voluntaria del Proyecto de Investigación N° 2331 del CIUNSa; vegetarianos interesados en la temática y población en general.

Que el Secretario de Postgrado, Investigación y Extensión al Medio, a fojas 7, informa que el proyecto presentado se encuadra dentro de la Reglamentación vigente (Resolución CD N° 345/18), como Actividad Breve: Encuentro Educativo.

POR ELLO; en uso de las atribuciones que le son propias;

EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

(En Sesión Ordinaria N° 10/19 del 23/07/19)

RESUELVE

ARTÍCULO 1º. Tener por aprobada la realización del Curso – Taller de Extensión denominado **“Consideraciones Teóricas Prácticas para un Vegetarianismo Saludable”**, realizado los días 01 y 02 de Agosto del año 2.019.

ARTÍCULO 2º. Dejar establecido que el Curso se realizó de acuerdo a los lineamientos que se detallan a continuación:

CURSO - TALLER

CONSIDERACIONES TEORICO – PRÁCTICAS PARA UN VEGETARIANISMO SALUDABLE



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N°

441-19

Salta, 26 AGO 2019
Expediente N° 12.372/19

Organiza: Facultad de Ciencias de la Salud en el marco del Proyecto de Investigación del CIUNSa N°: “2331 EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y PERFIL ALIMENTARIO DE PERSONAS CON DIETAS VEGETARIANAS” y el Instituto de Investigaciones Sensoriales de Alimentos (IISA)

Directora: Lic. Raquel Guanca

Docentes disertantes: Lic. Raquel Guanca, Lic. Silvana Yazlle.

Alumna: Carla Darán, Marisol Salazar.

Colaboradoras: Lic. Sandra Raquel Gasparini; Lic. María Alejandra Casermeiro.

FUNDAMENTACIÓN

En la actualidad existen evidencias de una tendencia mundial ascendente del número de personas que adoptan una alimentación vegetariana motivada por diversas causas. En nuestro país se estima que el 5 % de la población es vegetariana, y al parecer esta cifra va en aumento.

Estudios epidemiológicos poblacionales demuestran que la alimentación vegetariana estaría asociada a menor riesgo de patologías como la obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la alimentación y nutrición, por lo que estaría siendo aprobada por diferentes sociedades científicas.

Más allá de las razones por las cuales parte de la población decide adherir a este tipo de alimentación, es fundamental que reciba orientación profesional para que aprenda a planificar dietas adecuadas nutricionalmente, especialmente en momentos biológicos de alto riesgo por las necesidades nutricionales específicas como lo son las proteínas, los ácidos grasos omega-3, el hierro, el zinc, calcio, vitamina B12.

Es conveniente citar que alrededor de un 80% de los voluntarios que participaron del proyecto, tienen conocimientos limitados en lo que se refiere a estrategias o técnicas correctas en la preparación de alimentos.

Si bien es cierto más de la mitad de esta población presenta un estado de nutrición



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- Nº

441-19

26 AGO 2019
Salta,
Expediente Nº 12.372/19

normal, es preciso reconocer que un 31% padece de sobrepeso, lo cual representa un problema de salud pública.

Por lo expuesto, esta propuesta de taller tiene un doble propósito sobre la premisa de orientar a la población en la adopción de una alimentación saludable: capacitar a los usuarios de este estilo de alimentación, en técnicas de preparación adecuadas que minimicen las pérdidas de nutrientes para su mejor aprovechamiento.

Dicha capacitación estará basada en estrategias que contemple el conocimiento de los alimentos fuentes de nutrientes, sus combinaciones para lograr preparaciones alimenticias que respondan a un perfil saludable acorde a las necesidades nutricionales.

Fecha de Realización: 18/07/19 y 19/07/19

Lugar: Aula B Laboratorio de Dietotecnia

Duración/carga horaria: 8 hs, distribuidas en dos jornadas de 4hs.

Cupo: 40 asistentes

Destinatarios: población voluntaria del proyecto y vegetarianos interesados en la temática.

OBJETIVOS:

- Adquirir conocimientos específicos sobre las implicancias de las tipologías de la alimentación vegetariana.
- Conocer los nutrientes críticos para preservar al organismo de patologías ocasionadas por deficiencias o carencias.
- Aprender preparaciones básicas, variadas, atractivas, que respondan a los patrones de una alimentación saludables y con un correcto manejo de alimentos en su elaboración.
- Evaluar sensorialmente preparaciones alimenticias.



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N° **441-19**

26 AGO 2019

Salta,
Expediente N° 12.372/19

CRONOGRAMA

Fecha	Horario	Temas
01/08	15-18hs 17.00	- Posicionamiento y Aspectos nutricionales de la alimentación vegetariana. - Guía para la selección de alimentos y la elaboración de preparaciones saludables - Técnicas correctas en la elaboración de preparaciones para minimizar las pérdidas de nutrientes. - Evaluación Sensorial de galletitas de avena. BREAK - Presentación y demostración de preparaciones a base de cereales y vegetales
02/08	15-17hs	- Presentación y demostración de preparaciones a base de legumbres BREAK - Preparaciones con semillas como ingredientes. - Actividad Práctica Grupal: Propuesta de una alimentación saludable. - Aplicación de Encuesta de satisfacción de los asistentes.

METODOLOGIA: TALLER. Clases teórico –prácticas y Demostrativas

Se brindaron contenidos conceptuales y actividades demostrativas a fin de lograr la vinculación de teoría y práctica propiciando la comprensión de los contenidos a través la transferencia de conocimiento y habilidades.

RECURSOS: equipo informático, alimentos, utensilios, material gráfico, material de librería.

COSTO: Sin Arancel



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- Nº

441-19

26 AGO 2019

Salta,
Expediente Nº 12.372/19

CERTIFICACIÓN: Para recibir certificado de asistencia el participante deberá concurrir al 85% de las clases teórico-prácticas.

EVALUACIÓN: Se prevé una encuesta de satisfacción del curso.

INSCRIPCIÓN: Teléfono de la Salud 08004445488

Correo electrónico telsalud@unsa.edu.ar

HORARIO: 10-12 Y 16-19 HS

MATERIAL BIBLIOGRÁFICO:

1. Baladía, E.; Basulto, J.; y Comas, M.T.; "Postura de la Asociación Americana de Dietética y de la Asociación de Dietistas de Canadá: Dietas Vegetarianas" en *Journal of THE AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION*. Junio 2003 Volumen 103 Número 6. [En línea] Disponible en: <http://www.unionvegetariana.org/ADA.pdf> (consultado 1 de octubre de 2015)
2. Brignardello, J.; Lisu Heredia, P.; Ocharán, S. y Durán, S. "Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos" en *Revista chilena de nutrición*. Vol. 40. Nº 2. Junio, 2013. [En línea] Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182013000200006&script=sci_arttext (Consultado el 10 de septiembre de 2015).
3. Britos, S.; Saraví, A. y Vilella, F. "Buenas Prácticas para una alimentación saludable de los argentinos" (2010) [En línea]. Disponible en: <https://sites.google.com/a/agro.uba.ar/paa/> (Consultado el 4 de octubre de 2015).
4. Buil Arasanza, M. E.; Bobé Arantib, F.; Allué Builc, A.I. y Trubat Muñoz, G. "Vitamina B12 y dieta vegetariana" en *SEMERGEN*. 2009. Vol 35. Nº 8. [En línea] Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-semergen-medicina-familia-40-articulo-vitamina-b-sub12-su-b-dieta-vegetariana-13143187> (Consultado el 2 de octubre de 2015).
5. Cacciabure, M. F.; Malenda, A. B.; Paleo, M. N.; Peñalba, A. J. y Procopio G. "La Alimentación de los Adventistas del Séptimo Día como modelo de una Dieta Ovolacteovegetariana". 2005. Tesis de grado de Licenciatura en Nutrición, Escuela de



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N°

441-19

Salta, 26 AGO 2019
Expediente N° 12.372/19

Nutrición, Universidad de Buenos Aires. [En línea] Disponible en:

http://www.fmed.uba.ar/depto/nutrnormal/monografia_adventistas.pdf (Consultado el 25 de septiembre de 2015).

6. Craig, W. J. "Nutrition concerns and health effects of vegetarian diets" en *Nutrition in Clinical Practice*. 2010. Vol 25. N° 6. [En línea] Disponible en:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21139125>. (Consultado el 30 de septiembre de 2015)

7. Craig, W. J. "American Society for Nutrition Health effects of vegan diets" en *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2009. Vol. 89. N° 5. [En línea] Disponible en:

<http://ajcn.nutrition.org/content/89/5/1627S.full.pdf+html> (Consultado el 3 de octubre de 2015).

8. Craig, W. J. y Mangels, A. R. American Dietetic Association "Postura de la Asociación Americana de Dietética: dietas vegetarianas: Documento de postura" en *Actividad Dietética*. 2010. Vol. 14. N° 1. [En línea]. Disponible en:

<http://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-nutricion-humana-dietetica-283-pdf-13149398-S300> (Consultado el 3 de octubre de 2015).

9. Driggers, J. (2013) "Vegetarian? Vegan? Raw Diet! What's the difference?" en *Vegetarian Nutrition*. [En línea] Disponible en:

<http://vegetariannutrition.net/vegetarian-diets/vegetarian-vegan-raw> (Consultado el 10 de septiembre de 2015).

10. European Food Information Council (EUFIC). "Vegetarianismo – Aspectos nutricionales a tener en cuenta para ser vegetariano" 2011. [En línea] Disponible en:

<http://www.eufic.org/article/es/artid/vegetarianismo-aspectos-nutricionales/> (Consultado el 23 de septiembre de 2015).

11. Gargallo, M.; Basulto, J.; Breton, I.; Quiles Izquierdo, J.; Formiguera Sala, X. y Salas Salvadó, S. "Recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos (consenso FESNAD-SEEDO).



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- Nº

441-19

26 AGO 2019

Salta,
Expediente Nº 12.372/19

Metodología y resumen ejecutivo (I/III) en *Nutrición Hospitalaria*. 2012. Vol. 27. Nº3. [En línea] Disponible en:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021216112012000300016&script=sci_arttext&tlng=es
(Consultado el 23 de septiembre de 2015).

12. González Miranda, D. M. "Estudio exploratorio del vegetarianismo en adultos de 20 a 50 años de edad en la ciudad de Guatemala". 2014. Tesis de grado de Licenciatura en Nutrición, Guatemala, Universidad Rafael Landívar. [En línea] Disponible en: biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/09/15/Gonzalez-Dyana.pdf (Consultado el 1 de octubre de 2015).

13. Hamlin, C.; Michalek, J. y Stahler, C. "How Often Do Americans Eat Vegetarian Meals? And How Many Adults in the U.S. Are Vegetarian?" en *Vegetarian Journal*. 2012 [En línea] Disponible en: <http://www.vrg.org/journal/vj2012issue4/VJIssue42012.pdf> (Consultado el 3 de octubre de 2015).

14. Hernández Triana, M. "Recomendaciones nutricionales para el ser humano: Actualización" en *Invest Biomed* 2004; 23 (4): 266- 92.

15. Irei, V. "Alimentación del Vegetariano. Curso de Actualización". 2014. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas. [En línea] Disponible en: www.nutrinfo.com/curso_alimentacion_vegetariano.../mod1_clase1.pdf (Consultado el 12 de septiembre de 2015).

16. Katz, M. "Somos lo que comemos: Verdades y mentiras de la alimentación". Año 2013. Editorial Aguilar. [En línea] Disponible en: https://books.google.com.ar/books?id=IPWXwB426rAC&pg=PT148&lpg=PT148&dq=La+vita+mina+C+y+otros+%C3%A1cidos+org%C3%A1nicos+presentes+en+las+frutas+y+verduras+pueden+favorecer+considerablemente+la+absorci%C3%B3n+de+hierro&source=bl&ots=NA dLsd1sz6&sig=D_R767D9EBfExcU8g3g3ZISdKSo&hl=es&sa=X&ved=0CCEQ6AEwAWoVC hMI96aJxcuuyAIVBYaQCh0HVwDR#v=onepage&q. (Consultado el 6 de octubre de 2015).



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- Nº **441-19**

Salta, **26 AGO 2019**
Expediente Nº 12.372/19

17. Kizlansky AE; Durotovich ME. "Diseño de una guía y gráfica de alimentación propuesta para la población ovolactovegetariana" en *DIAETA*. vol. 29. nº 135. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, abr-jun 2011.
18. Mangels, R. "Iron in the vegan diet" en *The Vegetarian Resource Group: Raising a vegetarian family*. 2015. [En línea] Disponible en: <http://www.vrg.org/nutrition/iron.php>. (Consultado el 2 de octubre de 2015).
19. Mangels, R. "Vegetarian Diets during Pregnancy, Lactation, and Infancy" en *The Vegetarian Resource Group: Raising a vegetarian family*. 1997. [En línea] Disponible en: <http://www.vrg.org/family/adatranscript.htm>. (Consultado el 6 de octubre de 2015).
20. Otegui, A.; Martínez Sanz, J. M. y González Muniesa, P. "Intervención dietético-nutricional en la prevención de la deficiencia de hierro" en *Nutrición Clínica y dietética hospitalaria*. 2010. Vol. 30. Nº 3. [En línea] Disponible en: http://www.nutricion.org/publicaciones/revista_2010_03/Intervencion_dietetico_nutricional.pdf (Consultado el 3 de octubre de 2015).
21. Porrata Maury, C.; Hernández Triana, M.; Abuín Landín, A.; Campa Huergo, C.; Pianesi M. "Caracterización y evaluación nutricional de las dietas macrobióticas Ma-Pi" en *Rev Cubana Invest Bioméd.* v. 27. n. 3-4. Ciudad de La Habana. Jul. Dic. 2008.
22. Román, L.; Aller, R. y Castaño, O. "Dietas vegetarianas: repercusión sobre la salud" en *Revista Clínica Española*. Vol 207. Nº 3. 2007. [En línea] Disponible en: <http://www.revclinesp.es/es/dietas-vegetarianas-repercusion-sobre-salud/articulo/13100230/> (Consultado el 12 de septiembre de 2015).
23. Sanjurjo, P. y Ojembarrena, E. "Problemática nutricional del vegetarianismo en el embarazo, la lactancia y la edad infantil". 2001. [En línea] Disponible en: <https://www.gastroinf.es/sites/default/files/files/SecciNutri/PROBLEMATICA.pdf>. (Consultado



Universidad Nacional de Salta FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCION -CD- N° **441-19**

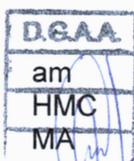
26 AGO 2019
Salta,
Expediente N° 12.372/19

el 30 de septiembre de 2015).

24. Sociedad Argentina de Nutrición (SAN). "Alimentación vegetariana: posición de la Sociedad Argentina de Nutrición" 2014. [En línea] Disponible en:
http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Alimentacion_Vegetariana_Posicion_SAN.pdf
(Consultado el 3 de octubre de 2015).

25. Young, V.R. y Pellett, P.L. "Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition" en *The American Journal of Clinical Nutrition*. 1994. Vol 59. [En línea]. Disponible en: <http://ajcn.nutrition.org/content/59/5/1203S.full.pdf>. (Consultado el 2 de octubre de 2015).

ARTÍCULO 3º. Hágase saber y remítase copia a: Coordinador de la Actividad, Secretaría de Postgrado, Investigación y Extensión al Medio, y siga a Dirección General Administrativa Académica – Dirección de Postgrado, a sus efectos.



Lic. ENZO GONZALEZ de OLIVEIRA
Secretario de Postgrado, Investigación
y Extensión al Medio
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa



Lic. Maria Silvia Forsyth
Decana
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa