

Curso de Postgrado
NUTRICIÓN, GASTRONOMÍA Y SALUD
Confluencia de saberes para el éxito terapéutico

A DISTANCIA

Inicia:

12 de abril

Director: Dr. Marcos Ordóñez

Objetivo:

Aportar al conocimiento nutricional herramientas de la gastronomía para acrecentar las posibilidades de intervención, de modificación de hábitos y de adherencia al tratamiento.

El panorama sanitario actual evidencia de manera contundente el predominio de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y éstas a su vez presentan un nexo ineludible con la alimentación. Obesidad, diabetes tipo II, dislipemias, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, osteoporosis y hasta ciertos tipos de cáncer.

La transición alimentaria que hemos vivido con su consecuente modificación de los hábitos de consumo, determinó que diversos cuadros patológicos que otrora eran patrimonio casi exclusivo de los adultos, en nuestros días los encontremos, cada vez con más frecuencia, en niños y adolescentes. Lo que nos habla de un futuro ominoso para la salud de las próximas generaciones.

La nutrición ha tomado un rol cada vez más relevante ya que en la actualidad se considera a la alimentación como un factor prepatológico por excelencia, ya que la misma interviene directamente en el desarrollo y/o evolución de numerosas enfermedades.

La nutrición como ciencia en pos de una alimentación ideal hizo hincapié en los mejores alimentos y combinaciones para concretar una alimentación equilibrada y saludable, pero en este intento se obvió un hecho central de la nutrición humana, y es que la misma responde no solo a la búsqueda de saciar la necesidad fisiológica de nutrientes, que se expresa a través del hambre, sino que responde fundamentalmente a factores culturales y sensitivos. Comemos también para disfrutar, por el placer que brindan los sabores y el ritual de comer y compartir.

De esta manera son habituales las dietas detalladas y minuciosas que lejos están de ser una oferta apetitosa, culturalmente aceptable y viable en nuestras costumbres. Esto se traduce en el consultorio en una gran dificultad para que los pacientes mantengan en el tiempo los cambios alimentarios propuestos.

En este sentido el abordaje nutricional actualizado en conjunción con la gastronomía, se convierte en una alianza estratégica para afrontar estos nuevos escenarios y necesidades en salud.

PROGRAMA

MODULO I: Nutrición y Gastronomía

Fundamentos nutricionales, clínicos y gastronómicos

La alimentación como factor predisponente de enfermedad. Transición alimentaria y sanitaria. La irrupción de los alimentos industrializados y la comida rápida. La cocina en la construcción de la salud.

Gastronomía científica

Biodisponibilidad de los nutrientes según sus formas de preparación. Correcto tratamiento de los alimentos para su óptimo aprovechamiento. Errores en la cocina que atentan contra la calidad nutricional de los alimentos. Factores antinutrientes. Técnicas culinarias básicas. Métodos de cocción. Demostraciones prácticas.

MODULO II: Grasas terapéuticas

Empleo saludable de las materias grasas en la cocina diaria.

Nuevos paradigmas nutricionales en el consumo de lípidos. Ácidos grasos esenciales. Uso adecuado de los medios grasos en la preparación de platos. Textura y palatabilidad. Abordaje nutricional y gastronómico de patologías asociadas a las dislipemias y las enfermedades cardiovasculares.

Empleo saludable de las materias grasas en la cocina diaria.

Uso gastronómico de las grasas (terapéutico y preventivo). Elaboración de platos y recetas.

MODULO III: Hidratos de carbono: un equilibrio necesario.

Consumo adecuado de los carbohidratos en la prevención y tratamiento de enfermedades.

Los carbohidratos como factor determinante en la epidemia de obesidad, diabetes tipo II y síndrome metabólico. Métodos de cocción de los hidratos de carbono y su influencia en la absorción e índice glucémico.

Respuestas nutricionales y gastronómicas a las patologías asociadas. Elaboración de platos y recetas.

MODULO IV: Proteínas: pilares de la salud y la vida

La importancia biológica del aporte proteico en la alimentación.

Requerimientos proteicos: nuevas evidencias y recomendaciones. Calidad proteica y valor biológico. Influencia de los métodos de cocción en la digestión, absorción y valor nutritivo de las proteínas. Reemplazo de las proteínas de origen animal en pacientes vegetarianos, veganos.

Inclusión gastronómica de las proteínas animales y vegetales. Formas de preparación para una óptima asimilación.

MODULO V: Fibra alimentaria en beneficio de la salud

Incorporación de fibras en las preparaciones culinarias.

El valor preventivo y terapéutico de la fibra dietaria. Beneficios y contraindicaciones. Técnicas gastronómicas para aumentar el consumo de fibra en la alimentación habitual. Empleo de las distintas fuentes de fibras en la cocina.

MODULO VI: Nutrición antioxidante

Antioxidantes: moléculas indispensables para una buena salud.

El valor de los antioxidantes para la salud, el bienestar y la prevención de enfermedades. Uso culinario de los nutrientes antioxidantes. Utilización de alimentos y nutrientes en la prevención de enfermedades crónicas. Cocina antioxidante

MODULO VII: Gastronomía para la salud infantil

Herramienta en la construcción de hábitos saludables

La problemática del sobrepeso y la malnutrición en la infancia. El marketing dirigido a los niños, y las publicidades engañosas. Alimentos que ayudan al desarrollo físico e intelectual. Influencia de los alimentos en el comportamiento y la conducta de los niños.

Como generar hábitos alimentarios adecuados en la niñez: alternativas creativas y saludables. Elaboración de platos ricos y nutritivos adaptados a los nuevos gustos y preferencias. La incorporación de las verduras. Recetas y elaboración de platos en clases prácticas. La presentación como recurso. Armado de viandas escolares.

Evaluación

Docentes:

Dr. Marcos Ordóñez

Dr. Carlos Washington Castells

Lic. Lorena Viola

Lic. Sonia Polidori

Lic. Romina Boggio

Lic. Silvana Donozo Martins

Cocineros: Natacha Laurino

Marcos Valentino

Organiza: Sociedad Argentina de Nutrición Clínica

Destinatarios: Profesionales de la Nutrición, la Salud y la Gastronomía.

Modalidad: a Distancia.

Cada alumno podrá acceder al Campus Virtual de la SANC (www.nutricion-clinica.org/campus) con su usuario y contraseña. Encontrará allí todo el material de estudio. El curso constará de 7 módulos y una evaluación final. Se harán entregas periódicas cada 2 semanas.

Los módulos constarán de clases teóricas y clases prácticas en video, como así también de audios, material escrito y bibliografía recomendada. Las clases de gastronomía se desarrollarán paso a paso, tanto la técnica culinaria como la elaboración de los platos.

En la plataforma podrá contactarse con los docentes y evacuar toda duda o consulta respecto al tema a tratar.

Fechas de entrega de los módulos: 12 y 26 de abril, 10 y 24 de mayo, 7 y 21 de junio, 5 de julio. 26 de julio entrega de Trabajo final.

Duración: 4 meses.-

Carga horaria: 150 horas.-

Requisitos para la aprobación del curso:

Cada módulo contendrá un examen con preguntas múltiple opción. Se deberá tener aprobado 5 de los 7 exámenes parciales Múltiple Opción. De esta manera, estará habilitado para elaborar el Trabajo Final.

El Trabajo final constará de una propuesta gastronómica original y creativa teniendo en cuenta los parámetros y fundamentos abordados en el curso. El objetivo del plato a desarrollar deberá estar fundamentado de manera científica y nutricional en todos sus ingredientes.

Requisitos para la obtención del certificado:

Abonar todas las cuotas.

Aprobar 5 de los 7 exámenes parciales.

Aprobar el Trabajo final.

Acreditación: oficial de la **Sociedad Argentina de Nutrición Clínica.**

Profesionales: Certificación de Postgrado.

Estudiantes: Certificación de Asistencia al Curso.



Aranceles:

Para residentes Argentinos: (en pesos argentinos)

Profesionales:

Pago único: \$ 5100

Pago en cuotas: 1 pago inicial de \$ 1800 + 3 cuotas de \$ 1200. (total: 4 cuotas)

Estudiantes:

Pago único: \$ 4700

Pago en cuotas: 1 pago inicial de \$ 1700 + 3 cuotas de \$ 1100 (total: 4 cuotas)

El primer pago se realiza antes de comenzar el Curso. Las cuotas restantes se abonan en mayo, junio y julio de 2017, del 1 al 10 de cada mes.

Para residentes fuera de Argentina: (en dólares americanos)

Profesionales:

Pago único: U\$S 450

Pago en cuotas: 2 cuotas de U\$S 250

Estudiantes:

Pago único: U\$S 410

Pago en cuotas: 2 cuotas de U\$S 230

El primer pago se realiza antes de comenzar el Curso. La segunda cuota se abona en junio, del 1 al 10.

Importante: El costo del curso incluye solo 1 envío sin cargo del Certificado (por carta certificada). En caso que el certificado vuelva al remitente por ausencia del destinatario, para enviarlo nuevamente se deberá abonar un costo de \$ 250 (pesos argentinos) para residentes argentinos, ó USD 30 (dólares americanos) para residentes extranjeros.

Formas de pago:

Para residentes Argentinos:

➤ **PayU:** Le enviará la solicitud de pago a su correo electrónico. Deberá ingresar al correo y elegir su forma de pago:

* con **Tarjeta de crédito/tarjeta VISA débito:** Visa, Martercard, American Express, Naranja, Cabal, Shopping, Cencosud, Argencard.

* ó en **Efectivo**: a través de Rapipago, Pago fácil, Cobro Express, Provincia Net o Ripsa pagos.

Luego de elegir la opción de pago, debe seguir las instrucciones.

Si elige la forma de pago en efectivo, el sistema le emitirá un recibo de pago donde deberá imprimirlo con el código de barras (si no le aparece, desactive el bloqueador de elementos emergentes de su computadora). Podrá abonarlo en cualquier sucursal de Rapipago, Pago fácil, Cobro Express, Provincia Net o Ripsa pagos.

➤ **Depósito o Transferencia bancaria.**

Para residentes Extranjeros:

➤ **PayU:** Solo con **Tarjeta de crédito**

Informes: sancgastronomia@gmail.com

Secretaría: Llamados nacionales: (0351) 152050684

(0351) 156542024

Llamados internacionales: (+549 351) 2050684

(+549 351) 6542024

Sociedad Argentina de Nutrición Clínica. Tel: (+54 351) 4224716. De lunes a viernes de 10 a 14 hs.

Inscripción:

Escribir a: sancgastronomia@gmail.com solicitando la ficha de inscripción.

- ✓ Indicar si es **profesional o estudiante**.
- ✓ Residente **argentino o extranjero**
- ✓ Detallar la **forma de pago**:

* Pago único o en cuotas.

* PayU / Depósito ó Transferencia bancaria.