



Resolución de Consejo Directivo **547 / 2025 - SAL -UNSa**

Expte. N° 579 / 2025 - SAL -UNSa - Aprobar la realización del Curso titulado:
**VEGETARIANISMO Y NUTRICIÓN BASADA EN PLANTAS: CONCEPTOS
BASICOS PARA LA FUTURA PRACTICA PROFESIONAL**

De: Salud - Dpto. Posgrado



Salta,
29/09/2025

VISTO: El proyecto del Curso de Extensión titulado: **VEGETARIANISMO Y NUTRICIÓN BASADA EN PLANTAS: CONCEPTOS BÁSICOS PARA LA FUTURA PRÁCTICA PROFESIONAL** elevado por la Lic. Josefina GUTIÉRREZ; y,

CONSIDERANDO:

Que tiene como objetivo general: Facilitar contenidos teóricos a estudiantes universitarios de la carrera de Nutrición de Universidades de la región del NOA, referidos a vegetarianismo y alimentación basada en plantas.

Que la actividad está destinada a estudiantes de carreras de Nutrición de Universidades de la región del NOA.

Que cuenta con el informe de la Dirección General Administrativa Económica y de la Secretaría de Posgrado, Investigación y Extensión al Medio.

Que las Comisiones de "Docencia, Investigación y Disciplina" y "Hacienda y Finanzas" en su despacho conjunto N° 66/25 aconsejan aprobar la realización de la mencionada actividad.

POR ELLO: y en uso de las atribuciones que le son propias,

EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

(En Sesión Ordinaria N° 15-25 realizada el 23/09/25)

RESUELVE

ARTÍCULO 1°. – Aprobar la realización del Curso titulado: **VEGETARIANISMO Y NUTRICIÓN BASADA EN PLANTAS: CONCEPTOS BÁSICOS PARA LA FUTURA PRÁCTICA PROFESIONAL**, que se realizará durante el 22 de octubre al 05 de noviembre del corriente año de acuerdo a las especificaciones detalladas en el ANEXO I de la presente.

ARTÍCULO 2°. – Publíquese en el Boletín Oficial y comuníquese a: Lic. Josefina Gutiérrez, Secretaria de Posgrado, Investigación y Extensión al Medio, y siga a la Dirección de Posgrado y Carrera Docente a sus efectos.

HMC.


Esp. Patricia Costes Ozarnecki
Sec. Posgrado, Investigación y
Extensión al Medio
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa




Prof. Nancy Cardozo
Decana
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa

ANEXO I**PROYECTO CURSO DE EXTENSIÓN**

Título: “Vegetarianismos y Nutrición basada en plantas: conceptos básicos para la futura práctica profesional”

Tipo de actividad: Actividad académica arancelada. Curso de extensión.

Modalidad: Virtual sincrónico y asincrónico

Coordinación:

Josefina Gutiérrez – DNI 33.997.497 - josefinagutierreznutrisalta@gmail.com - 3875236208

Colaboradores:

Apellido y Nombre	DNI	Correo electrónico	N° Celular
Lotufo Haddad Agustina	32.805.270	agustinalotufohaddad@gmail.com	3874030675
Domínguez, Claudia María del Valle	20.881.492	cdominguez08.cd@gmail.com	3874869211
Saracho, Cecilia Emilse	29.820.388	sarachocecilia2014@gmail.com	3875382795
Rodríguez, Sergio Iván	42.552.584	ivanlateoriarodriguez123@gmail.com	3873606701

Disertante:

Lic. Josefina Gutiérrez - DNI 33997497 - josefinagutierreznutrisalta@gmail.com

Duración y fecha: el curso tendrá una duración de 10 hs. Se llevará a cabo en 2 instancias, la primera tendrá una duración de 3 hs y consistirá en un encuentro a través de la plataforma zoom y la segunda constará de 7 horas estimadas de actividades en aula virtual. El encuentro zoom está planificado para el día jueves 23 de octubre de 2025, de 14 a 17 hs.

Destinatarios: estudiantes de carreras de Nutrición de Universidades de la región del NOA.

Cupo mínimo: 80 estudiantes.

Carga Horaria: 10 horas.

Cronograma:

Horario	Tema	Fecha	Carga horaria
14:00 a 14:05 hs	Bienvenida, presentación del curso y de la disertante (a cargo de la Lic. Agustina Lotufo Haddad)	23 de octubre de 2025	5 minutos



14:05 a 14:35 hs	Primera parte a cargo de la Lic. Josefina Gutiérrez Introducción a la Alimentación Basada en Plantas -Definiciones y tipos de dietas: vegana, vegetariana (ovo-lacto, lacto, ovo), pescetariana, flexitariana. -Alimentación basada en plantas. Evidencia Científica y Beneficios. -Posicionamientos de sociedades científicas	23 de octubre de 2025	30 minutos
14:35 a 14:40 hs	Pausa de 5 minutos	23 de octubre de 2025	5 minutos
14:40 a 15:40 hs	Segunda parte a cargo de la Lic. Josefina Gutiérrez Consideraciones sobre Nutrientes claves. Proteínas: Fuentes vegetales de Proteína, calidad proteica, requerimientos. Hierro: Fuentes vegetales, biodisponibilidad, potenciadores e inhibidores de la absorción. Calcio: Fuentes vegetales, biodisponibilidad, potenciadores e Inhibidores de la absorción.	23 de octubre de 2025	60 minutos
15:40 a 15:50 hs	Espacio de preguntas	23 de octubre de 2025	10 minutos
15:50 a 16:10 hs	Vitamina B12: consideraciones básicas.	23 de octubre de 2025	20 minutos
16:10 a 16:40 hs	Alimentación basada en plantas, de la teoría a la práctica -Alimentos claves. -Desafíos para llevar y acompañar una alimentación basada en plantas.	23 de octubre de 2025	30 minutos
16:40 a 17 hs	Espacio de preguntas, reflexiones y despedida	23 de octubre de 2025	20 minutos

	Trabajo en aula virtual (lectura de material recomendado, foro de consulta, cuestionario de evaluación)	22 de octubre al 5 de noviembre de 2025	Se prevén 7 horas de trabajo en aula virtual
--	--	---	--

Fundamentación:

El sistema de producción de alimentos fué cambiando notablemente en las últimas décadas. El modelo productivo agroindustrial actual, tiene un alto impacto en el medio ambiente, afectando de manera notable los bienes comunes y salud de las personas, acentuando las desigualdades en la accesibilidad a alimentos de calidad, nutritivos e inocuos.

La cadena de suministros de alimentos actual, como así también la producción de alimentos de origen animal, tienen un alto costo medioambiental, tanto por las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) como por la explotación de recursos como el agua dulce y el uso de tierras (Poore, 2018).

Diversos organismos e instituciones a nivel nacional e internacional, hacen mención a la necesidad inmediata de modificar los estilos de vida y elecciones alimentarias para poder contrarrestar el cambio climático y hacer frente a las problemáticas nutricionales. Incluso, dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), se destaca la necesidad de un enfoque pluridimensional que contemple la transformación de los sistemas alimentarios para lograr un mundo más inclusivo y sostenible (ODS, 2016).

En las últimas décadas, la alimentación basada en plantas (ABP) ha experimentado un crecimiento exponencial, tanto por motivos éticos y medioambientales como por sus probados beneficios para la salud. Dietas vegetarianas y veganas, correctamente planificadas son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud, incluso para la prevención de ciertas enfermedades (Vesanto et al., 2016).

Para futuros profesionales de la nutrición, es indispensable introducirse en el estudio de alimentaciones basadas en plantas, nutrientes claves, la adecuación nutricional en distintas etapas de la vida, no solo por las recomendaciones a nivel global que surgen desde diversos organismos respecto a adoptar dietas más sostenibles para el planeta sino porque cada vez más personas optan por diferentes motivos, llevar este estilo de alimentación. La falta de formación específica en esta área puede llevar a mitos, desinformación y, lo que es más importante, a la incapacidad de brindar una atención integral y basada en evidencia a una población creciente con intereses y necesidades nutricionales específicas.

Objetivos:**General:**

- Facilitar contenidos teóricos a estudiantes universitarios de la carrera de Nutrición de Universidades de la región del NOA, referidos a vegetarianismo y alimentación basada en plantas.

Específicos:

- Describir las características de diferentes patrones alimentarios vegetarianos y

de la alimentación basada en plantas.

- Exponer los posicionamientos de sociedades científicas y organismos de referencia a nivel nacional e internacional respecto a patrones alimentarios vegetarianos.
- Caracterizar a las proteínas, hierro, calcio y vitamina B12 como nutrientes claves y sus consideraciones.
- Especificar claves para una dieta basada en plantas equilibrada y completa.
- Analizar los desafíos y el papel del profesional de la salud, en el acompañamiento de personas con patrones alimentarios vegetarianos.

Metodología:

El curso se desarrollará mediante un encuentro sincrónico a través de plataforma zoom con exposición oral por parte de la disertante. El espacio zoom será proporcionado por la Facultad de Ciencias de la Salud. Se utilizará además, como apoyo para el desarrollo de la exposición en el encuentro sincrónico, una presentación a través powerpoint.

Se solicitará al Dpto de Informática, la creación de un aula virtual en el Data Center de la Facultad de Ciencias de la Salud.

En el aula virtual se dejará a disposición de los inscriptos al curso, material bibliográfico para ampliar contenidos, la grabación de la presentación de la disertante y un espacio de foro de consultas a cargo de la disertante y los docentes colaboradores del curso.

En el aula virtual se dejará disponible un cuestionario tipo múltiple opción de evaluación final del curso cuya aprobación será requisito para obtener certificado de aprobación del curso.

Programa de contenidos:

- **Introducción a la Alimentación Basada en Plantas**
 - Definiciones y tipos de dietas: vegana, vegetariana (ovo-lacto, lacto, ovo), pescetariana, flexitariana.
 - Alimentación basada en plantas.
- **Evidencia Científica y Beneficios.**
 - Posicionamientos de sociedades científicas
- **Consideraciones sobre Nutrientes claves.**
 - **Proteínas:** Fuentes vegetales de proteína, calidad proteica, requerimientos.
 - **Hierro:** Fuentes vegetales, biodisponibilidad, potenciadores e inhibidores de la absorción.
 - **Calcio:** Fuentes vegetales, biodisponibilidad, potenciadores e inhibidores de la absorción.
- **Vitamina B12:** consideraciones básicas.
- **Alimentación basada en plantas, de la teoría a la práctica**
 - Alimentos claves.
 - Desafíos para llevar y acompañar una alimentación basada en plantas.

Financiamiento (ver presupuesto): Actividad arancelada. Cada asistente estudiante deberá abonar la suma de \$5000 (Cinco mil pesos).

Certificación: la Facultad certificará a la Disertante, a Docente Coordinadora, a Docentes y estudiantes colaboradores y a estudiantes, según lo dispuesto en

Resolución CD No 345/18 (Exp.12730/17).

Se emitirán certificados de aprobación a los estudiantes que prueben el cuestionario de evaluación propuesto en el aula virtual.

Estos certificados serán emitidos en formato digital.

Presupuesto: Para el presente presupuesto se define la cantidad mínima de participantes para poder realizar el curso. Ver ANEXO II

Destino de fondos: Compra de reactivos para análisis bioquímicos del Proyecto A N°2911/0. CIUNSA. "Valoración del estado nutricional, riesgo cardiovascular y prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles en la población vegetariana de la comunidad universitaria".

Bibliografía:

- Objetivos de Desarrollo Sostenible (2016). Cumbre histórica de las Naciones Unidas. Disponible en

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

- Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360(6392), 987-992. • Vesanto M, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*. 2016

Dec;116(12):1970-1980. doi: 10.1016/j.jand.2016.09.025. PMID: 27886704.

Esp. Paula Costas Ozameck
Sec. Posgrado, Investigación y
Extensión Medio
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa



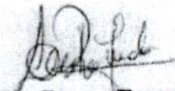
Prof. Nanci Cardozo
Decana
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa

ANEXO I I

VEGETARIANISMO Y NUTRICIÓN BASADA EN PLANTAS: CONCEPTO BÁSICOS PARA LA FUTURA PRÁCTICA PROFESIONAL

	CONCEPTO	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	TOTAL PRESUPUESTADO	
INGRESOS PREVISTOS	Inscripción	80	\$ 5.000,00	\$ 400.000,00	
	Retención Facultad 10%			\$ 40.000,00	
	Total de Ingresos netos			\$ 360.000,00	
EGRESOS PREVISTOS	\$		-	\$	
TOTAL DE INGRESOS NETOS - EGRESOS				\$ 360.000,00	SUPERAVIT ESPERADO

El saldo remanente será destinado para la compra de reactivos para análisis bioquímicos del Proyecto A N° 2911/0 CIUNSA " Valoración del estado nutricional, riesgo cardiovascular y prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles en la población vegetariana de la comunidad universitaria"


Lic. Laura Raquel Jurado


Cra. Claudia R. Aranda
Directora Económica Financiera
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa


Lic. María Cecilia Ibáñez Álvarez
Directora Gral. Económica
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa