

CURS DE FORMACIÓ CONTINUADA

FITXA DEL CURS

Títol: Actualització en alimentació vegetariana (2na edició)

Destinataris: titulades i titulats en Nutrició Humana i Dietètica, així com estudiants de 3r i 4t curs del Grau.

Justificació: El nombre de persones que segueix una alimentació vegetariana està augmentant, així com les consultes mèdiques i a dietistes-nutricionistes. Per una banda, la formació de grau en aquesta matèria en la majoria de carreres sanitàries és clarament insuficient per atendre de forma rigorosa i ètica les demandes i necessitats d'aquest col·lectiu. Per l'altra, sovint apareix als mitjans de comunicació i a les xarxes socials informació relacionada amb el vegetarianisme que resulta controvertida, alarmista i sovint poc recolzada per l'evidència científica. Això pot generar inquietud i preocupació entre els i les professionals sanitaris, que cal resoldre amb una formació actualitzada en alimentació i nutrició vegetariana.

Objectius:

- Potenciar la formació en les recomanacions dietètiques en alimentació vegetariana en base a les evidències científiques més actuals, tenint en compte els tipus de dietes vegetarianes habituals al nostre entorn i el perfil de les persones que sol·licita assessorament.
- Saber aplicar i manejar els recursos disponibles: taules de composició d'aliments, espais web, bibliografia, etc.
- Reconèixer els nutrients clau en l'alimentació vegetariana i conèixer les seves vies d'obtenció i biodisponibilitat.
- Conèixer les particularitats, composició, racions... dels aliments clau en la dieta vegetariana.
- Adaptar les pautes alimentàries en la dieta vegetariana en persones adultes sanes, a diferents edats, situacions fisiològiques i patològiques (embaràs, infància, gent gran, patologies, etc.).

Programa:

- **Sessió 1: de 15:00h a 20:00h (5 hores) Divendres 28 de gener:**
Introducció al vegetarianisme. Maria Blanquer 30'
Nutrients clau en la dieta vegetariana. Maria Manera 3h
Aliments d'interès en l'alimentació vegetariana. Maria Blanquer 1h 30'
- **Sessió 2: de 9:00h a 14:00h (5 hores) Dissabte 29 de gener:**

Recomanacions generals en persones adultes sanes. Maria Blanquer 1h 30'

Recomanacions alimentàries, nutricionals i dietètiques en diferents etapes de la vida. Maria Manera. 2h

Recomanacions alimentàries, nutricionals i dietètiques en situacions especials i patologies. Maria Blanquer. 1h 30'

Docents:

- **Maria Manera:** Dietista-Nutricionista. Màster en Medicina Preventiva i Promoció de la Salut (UB). Col·laboradora del PAAS (Pla Integral per a la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable) de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (Generalitat de Catalunya).
- **Maria Blanquer:** Dietista-Nutricionista. Màster en Salut Pública (UPF). Col·laboradora de la UVE (Unión Vegetariana Española). Col·laboradora del PAAS (Pla Integral per a la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable) de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (Generalitat de Catalunya).

Durada: 10 hores, online