

Diplomado Nutrición Integrativa 2020

para profesionales de la salud



CONTENIDOS

01 INTRODUCCIÓN Y FUNDAMENTOS

02 PROPUESTA DEL PROGRAMA

03 PLAN DE ESTUDIOS

— ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

— DURACIÓN Y METODOLOGÍA 04 EVALUACIONES Y CERTIFICACIÓN

05 ADMISIÓN Y PAGO

06 CONTENIDOS POR MÓDULO

01 INTRODUCCIÓN AL DIPLOMADO

La Nutrición Integrativa nace como uno de los pilares esenciales en la práctica de una Medicina Integrativa, que a su vez tiene su punto de partida en la integración de la ciencia convencional, culturas ancestrales y sistemas médicos no convencionales.

La Nutrición Integrativa revaloriza fuertemente la utilización de los alimentos como agentes terapéuticos esenciales en el ejercicio de la nutrición y medicina moderna. Trabaja desde una visión sistémica -al alero de la biología de sistemas y la medicina de redes -permitiendo desarrollar una mirada global de la salud de la persona. La Nutrición Integrativa no adscribe a un único método, dieta o sistema de alimentación, ni menos aun impone recomendaciones estándares o protocolos pre-establecidos. Muy por el contrario, la Nutrición Integrativa es altamente individualizada, destacando como una práctica centrada en la persona (y no en la enfermedad), y en la particularidad del propio proceso de vida y de salud que cada persona está viviendo.

En Chile y en el mundo hemos sido testigos de cómo en los últimos años ha existido un interés creciente en aspectos relativos al estilo de vida, siendo principalmente la nutrición el de mayor relevancia y quizás también de mayor discordia. Aspectos bioquímicos, antropométricos, psicológicos, evolutivos, sociales, medioambientales y filosóficos se entremezclan cuando queremos hablar con propiedad de la nutrición en el siglo XXI. Como profesionales de la salud, nuestra formación básica proviene desde una mirada científica reduccionista, que carece muchas veces de la visión global y sistémica que propone la Medicina Integrativa. La Nutrición Integrativa – enmarcada dentro del concepto amplio de Salud Integrativa – revaloriza y considera todos estos aspectos relativos a la nutrición, siempre poniendo en el centro a la persona y su individualidad.

Las bases científicas de la nutrición son fundamentales y dan el sustento para que se pueda desarrollar una Nutrición Integrativa verdaderamente reflexiva y crítica, alejada de dogmatismos y rigideces. La nutrición traslacional y los avances científicos recientes, también permiten entender mejor la relación que tenemos con alimentos desde una perspectiva bioquímica y epigenética. Esto último, nos lleva a entender mejor las repercusiones directas e indirectas que los alimentos tienen a todo nivel en nuestra salud, desde un plano netamente orgánico hasta aspectos neuropsiquiátricos y emocionales. De la misma forma, desde la perspectiva cultural de sistemas tradicionales de oriente y de occidente, también existe una relación muy estrecha

con la alimentación, que va más allá de el análisis molecular o de los macro y micronutrientes. En estos sistemas se concibe la alimentación dentro de un modelo ecológico del ser humano, donde el desarrollo de la persona, de su comunidad y del medio ambiente van estrechamente de la mano. Se consideran aspectos sutiles, muy importantes a ser tomados en cuenta para el entendimiento global de estas tradiciones, abriendo así la posibilidad para su estudio, análisis y posible aplicación.

En los últimos años, han ido apareciendo en las revistas científicas muchas voces autorizadas para hablar sobre nutrición, pero muchas veces las recomendaciones y propuestas nutricionales de distintos expertos terminan siendo contradictorias entre ellas. Este mismo debate ha sido replicado en los medios de comunicación masivos, generando muchas veces confusión, ideologización e incluso desconfianza en la comunidad no experta. En Nutrición Integrativa nos esforzamos por entender las bases de distintas propuestas nutricionales y terapéuticas, que mantengan el criterio de la visión integrativa de la salud. Es decir, entendiendo la individualidad de los procesos particulares de cada uno, en un contexto sistémico e integral.

Como lo mencionamos recientemente, no es posible hablar de Nutrición Integrativa sin desarrollar el concepto y visión de lo que hoy conocemos como Medicina Integrativa. Es por esto que en nuestro diplomado abordaremos temáticas generales que reforzarán la visión integrativa de la persona y de la salud, remarcando la multidimensionalidad del ser humano. La Nutrición Integrativa emerge como uno de los principales pilares terapéuticos de la salud integrativa, por lo que desarrollaremos su concepto a lo largo de todo el diplomado, revisando aspectos bioquímicos, fisiológicos, sistémicos, aspectos psico- neuro-inmuno-endocrinológicos (PNIE), aspectos emocionales y mentales relativos a la alimentación, y por supuesto también revisaremos la importancia de la nutrición en el desarrollo espiritual de la persona y en la relación que tenemos con el medio ambiente.

Veremos y analizaremos experiencia y evidencia disponible en temáticas controversiales de la nutrición moderna, como lo son el consumo de lácteos, alimentos procesados, el gluten, disruptores endocrinos, el uso de endulcorantes, o la necesidad de suplementación, entre otros temas. También revisaremos al alero de una mirada integrativa desideologizada, distintos sistemas de nutrición en boga, como los son la alimentación integral basada en vegetales, alimentación basada en la dieta paleolítica o la nutrición antiinflamatoria.

La nutrición no debe importar sólo a nutricionistas o especialistas en esta área. Nuestra labor como profesionales de la salud es poder ayudar y guiar de manera global y sostenible en el tiempo a nuestros consultantes, para que juntos podamos promover un estado de bienestar y salud óptima. En Medicina Integrativa trabajamos como equipo transdisciplinario en el acompañamiento terapéutico de nuestros consultantes, donde por supuesto existen

especialistas en distintas áreas. Aun así todos los miembros del equipo conocen y orientan coherentemente respecto a hábitos y estilo de vida, donde destaca como principal pilar la nutrición. La invitación, por lo tanto, la hacemos a todos los profesionales de la salud a conocer la mirada de la Nutrición Integrativa en este diplomado anual que hemos desarrollado desde nuestra experiencia en CasaFen.

02 PROPUESTA DE PROGRAMA

Entregar bases teóricas y prácticas que permitan a los alumnos entender la visión sistémica de la nutrición integrativa, contrastando su propuesta con la visión de la nutrición convencional, permitiendo aplicar clínicamente las intervenciones nutricionales propuestas. Analizar críticamente las principales indicaciones nutricionales propuestas tanto desde las ciencias de la nutrición convencional como desde en la mirada integrativa de la persona y su salud.

03 PLAN DE ESTUDIOS

El presente diplomado se orienta a profesionales de la salud, particularmente quienes trabajan en campo clínico con pacientes, aportándole una mirada crítica constructiva a la visión convencional de la nutrición clínica, entregando a los alumnos nuevas herramientas de juicio clínico y nutricional, que mejoren sus competencias profesionales, y por ende la salud de los consultantes.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

El Plan de Estudios del diplomado de Nutrición Integrativa está organizado en módulos teóricos, incorporando dentro de varios módulos talleres prácticos específicos asociados a la teoría. Se contemplan horas de estudio personal y de lectura de bibliografía recomendada por los docentes.

DURACIÓN Y METODOLOGÍA

El programa se lleva a cabo a lo largo de 6 fines de semana, con clases sábado y domingo, de 9:30 a 18:30 hrs. El programa comprende 132 horas de estudio, 72 presenciales y 60 de revisión de material de estudio y preparación de casos clínicos.

La metodología de estudio contempla.

- Clases presenciales teórico-prácticas.
- Material estudio y lectura.
- Revisión de casos clínicos, análisis y discusión.

04 EVALUACIONES Y CERTIFICACIÓN

Se contemplan evaluaciones escritas en formato múltiple elección y la entrega de una memoria al finalizar el diplomado.

Para aprobar el diplomado se requiere una asistencia mínima de un 80%, además de una nota mínima de 5.0 en la ponderación final de las evaluaciones. La certificación la emite el Centro de Medicina Integrativa CasaFen.

05 ADMISIÓN Y PAGO

El programa completo tiene un arancel de 780.000 pesos, más una matrícula correspondiente a 115.000 pesos.

El pago de la matrícula reserva el cupo para asistir a la formación y debe realizarse previo al comienzo de la misma en Abril del año 2020. El arancel del diplomado podrá ser documentado en 6 cheques, de Marzo a Agosto del año 2020.

El diplomado está abierto únicamente a profesionales de la salud. La realización del diplomado estará sujeta a una inscripción mínima de alumnos

RESUMEN DE MÓDULOS

El diplomado contempla 12 módulos, de aproximadamente 6 horas cronológicas cada uno. La dinámica general será de 2 clases en las mañanas y 2 clases en las tardes. El diplomado incluye un coffee break en los descansos de la mañana y tarde. No incluye el almuerzo.

06 CONTENIDOS POR MÓDULO

MÓDULO 1

SÁBADO 18 DE ABRIL

CLASE: PRESENTACIÓN DIPLOMADO

Docentes: Nutricionista Nicole Braquenier – Nutricionista Karin Spencer Ruff Temáticas: Objetivo del diplomado, programa, evaluaciones, actividades

CLASE: PARADIGMA DE LA SALUD INTEGRATIVA

Docente: Dr. Cristóbal Carrasco

Temáticas: Medicina Integrativa: historia y desarrollo, realidad actual, acercamiento, contrastes entre la visión integrativa y la convencional, diagnóstico versus proceso, complejidad versus reduccionismo, farmacología “magic bullet” versus efecto multicomponente multi-objetivo, estrés y relación con la salud, principios de la salud integrativa

CLASE: NUTRICIÓN INTEGRATIVA I

Docente: Nutricionista Nicole Braquenier

Temáticas: Desarrollo concepto de nutrición integrativa, experiencias internacionales, experiencias nacionales, visión del ser humano en salud y enfermedad, interrelaciones de sistemas corporales, patologías y nutrición.

CLASE: NUTRICIÓN INTEGRATIVA II- MESA REDONDA

Docentes: Nutricionista Nicole Braquenier

Temáticas: Pilares de la nutrición convencional y la integrativa, objetivos de la nutrición clínica, nutrición en atención primaria y objetivos de la nutrición integrativa, diferencias en el diagnóstico nutricional, objetivos del tratamiento y principalmente en las estrategias nutricionales, requerimientos y nutriente v/s alimentos, poder terapéutico e impacto en el medioambiente, Importancia y efectos de la nutrición y alimentación en la medicina convencional v/s la integrativa

MÓDULO 2

DOMINGO 19 DE ABRIL

CLASE: COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS I

Docente: Nutricionista Stephanie Riedel: Temáticas: Composición química según grupos de alimentos (cereales, verduras, leguminosas, frutas, etc), ley de etiquetado nutricional.

CLASE: COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS II

Docente: Nutricionista Stephanie Riedel Temáticas: Evidencia científica sobre el consumo de alimentos claves en nutrición integrativa

CLASE: NUTRICIÓN Y EVOLUCIÓN

Docente: Dra. Evelyn Calderón

Temáticas: Inicios de la alimentación del hombre (homo sapiens, omega 3 y desarrollo cerebral etc.) Alimentación en las primeras civilizaciones. Técnicas culinarias ancestrales y desarrollo de civilizaciones. Alimentación indígena y post llegada de españoles. Alimentación era industrial y cambios importantes últimas décadas.

CLASE: NUTRICIÓN EN LA ERA MODERNA

Docente: Nutricionista Anita Vidaurre

Temáticas: Situación actual de la nutrición en Chile, diferentes realidades alimentarias de la era moderna) sustancias toxicas, alimentos procesados

MÓDULO 3

SÁBADO 16 DE MAYO

CLASE: SISTEMA DIGESTIVO - MUCOSAS – MICROBIOTA

Docente: Dr. Cristóbal Carrasco

Temáticas: Historia y desarrollo del estudio de la microbiota, estado actual del conocimiento de la microbiota, relación general de enfermedades asociadas a la microbiota, con énfasis en la fisiología digestiva.

CLASE: SISTEMA DIGESTIVO - MUCOSAS – MICROBIOTA

Docente: Dr. Cristóbal Carrasco

Temáticas: Alergias, enfermedades autoinmunes, dismetabolismo, psico neurológicos, uso de probióticos en la práctica clínica, sistema inmunológico asociado a las mucosas, síndrome de inflamación de mucosas y relación con alimentación y microbiota, permeabilidad aumentada de mucosas, SIBO.

CLASE: FODMAPS

Docente: Nutricionista Nicole Braquenier

Temáticas: definición, ¿Qué es la inflamación de mucosas? Disbiosis intestinal, evidencia científica de disbiosis en diversas patologías, relación entre intestino-inmunidad-sistema nervioso-nutrición. Propuestas de intervenciones nutricionales a corto y largo plazo. Plan de alimentación basado en FOODMAPS

TALLER - ALIMENTOS FERMENTADOS Docente: Nutricionista Nazira Docmac . Temáticas: Vegetales fermentados: Chucrut, Kimchi vegetariano Temáticas: Bebidas fermentadas: Rejuvelac, Naranja de Rejuvelac, Yogurt Kefirado (hongos Tibicos)

MÓDULO 4

DOMINGO 17 DE MAYO

CLASE: NUTRICIÓN ANTIINFLAMATORIA I

Docente: Nutricionista Karin Spencer

Temáticas: Concepto de Nutrición antiinflamatoria, mecanismos de la inflamación, concepto de inflamming, fundamentos científicos, epigenética e inflamación, omega 6 y omega 3 su rol en la inflamación, microbiota inflamación y metabolismo

CLASE: NUTRICIÓN ANTIINFLAMATORIA II

Docente: Nutricionista Karin Spencer

Temáticas: Concepto de alimentación antiinflamatoria, bases de alimentación antiinflamatoria, suplementación antiinflamatoria, omega 3 y antioxidantes, casos clínicos

CLASE: NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR I

Docente: Dra. Evelyn Calderón

Temáticas: Concepto, patologías en donde se aplica la terapia y suplementación, nutrientes y dosis. Aspectos legales ligados a los suplementos orto moleculares

CLASE: NUTRICION ORTOMOLECULAR II

Docente: Dra. Evelyn Calderón

Temáticas: Beneficios, dosis, utilidad en patologías de Vitamina C, Vitaminas complejo B (todas juntas) Vitamina D, Vitamina K, Minerales: Calcio, Fierro, Magnesio, Potasio, entre otros.

MÓDULO 5

CLASE: LÁCTEOS

Docente: Nutricionista Nicole Braquenier

Temáticas: definición, tratamientos de la leche, composición química, requerimientos de calcio, controversia, IGF1, Caseomorfinas.

CLASE: GLUTEN

Docente: Nutricionista Karin Spencer Temáticas: conceptos básicos, efectos inmunológicos, sensibilidad no celiaca al gluten, controversias

TALLER - LECHE VEGETALES/SIN CASEINA

Docente: Nutricionista Nazira Docmac

Temáticas: Lácteos vegetales: Leche de almendras y sésamo, Leche vegetal con plátano, Bomboncitos (usando la pulpa de la leche vegetal), Yogurt vegetal con probióticos, Smoothie con yogurt vegetal

TALLER - SIN GLUTEN

Docente: Nutricionista Nazira Docmac

Temáticas: Masa dulce: Brownie de cacao, almendras y nueces. Masas saladas: Pan de garbanzos, Panqueques de quinoa con manjar de dátiles y mermelada de chía y frutos rojos, Arepas

MÓDULO 6

DOMINGO 21 DE JUNIO

CLASE: CONTROVERSIAS EN NUTRICIÓN: AZÚCARES Y EDULCORANTES

Docente: Dr. Cristián Carrasco

Temáticas: ¿Usar azúcar o endulzantes... que es mejor? Efecto de diferentes azúcares (estudios) y efecto de los edulcorantes (efecto insulina, microbiota y saciedad) a largo plazo.

CLASE: NUTRICIÓN EN EMBARAZO Y LACTANCIA MATERNA

Docente: Matrona Pía Villarroel Vergara

Temáticas: importancia del parto en la futura lactancia, requerimientos nutricionales (nutrientes críticos), suplementación, controversias alimentos y hierbas prohibidas en embarazo y lactancia. Manejo nutricional adecuado y ganancia de peso en embarazo. Alimentación adecuada en lactancia. Ejemplo pauta y guía de alimentación natural en embarazo y lactancia

CLASE: INFERTILIDAD

Docente: Nutricionista Dawn Cooper

Temáticas: Relación entre la nutrición e infertilidad, fundamento del tratamiento nutricional, ejemplos de pauta y guía alimentaria. Otras intervenciones (ejemplo biorregulación, ortomolecular, etc)

CLASE: DISRUPTORES ENDOCRINOS

Docente: Dr. Nicolás Vásquez

Temáticas: Que son, donde los encontramos, es posible evitarlos, mecanismo de acción y relación con enfermedades relevantes.

MÓDULO 7

SÁBADO 11 DE JULIO

CLASE: DESINTOXICACION Y SUS CONTROVERSIAS

Docente: Naturópata Nicolas Alfsen

Temáticas: ¿Dietas desintoxicantes, que alimentos se pueden consumir? ¿Para quienes es recomendable? ¿Ayunos terapéuticos, ayurvedas, existe evidencia científica?

CLASE: VEGANISMO VEGETARIANISMO I

Docente: Nutricionista Nelba Villagrán

Temáticas: Definición y concepto de la nutrición vegetariana, diferentes conceptos de vegano, ovo lácteo vegetariano, pisci-vegetariano, poblaciones vegetarianas y nivel de salud, nutrientes críticos en vegetarianos, suplementación en vegetarianos, guía semanal con recomendaciones de alimentación vegetariana

CLASE: VEGANISMO VEGETARIANISMO II

Docente: Nutricionista Nelba Villagrán

Temáticas: alimentación basada en plantas, fundamento e, impacto de alimentación sobre la salud cardiovascular y patologías prevalentes de la población (Cáncer y Enfermedades cardiovasculares, infarto miocardio, ACV, diabetes, obesidad, dislipidemia, síndrome metabólico)

TALLER DETOX

Docente: Nutricionista Nazira Docmac

Temáticas: Zumo de germinados, Jugo antioxidante, Batido verde. Timbal de amaranto, Tallarines de verduras, Pesto de albahaca y semillas, Ceviche de cochayuyo

MÓDULO 8

DOMINGO 12 DE JULIO

CLASE: NUTRICIÓN LCHF I

Docente: Dra. Paulina Vega

Temáticas: Definición LCHF (Low Carb High Fat), Definición LCHF, The sugar roller coaster, Resistencia a la Insulina e Intolerancia a los carbohidratos, Tipos de alimentación Low Carb, Cuerpos cetónicos, Beneficios LCHF, Subpartículas de LDL, Grasas saturadas dietarias y salud cardiovascular, Cómo aplicar LCHF, Grasas en LCHF, Carbohidratos en LCHF, Proteína en LCHF, Mitos en LCHF

CLASE: NUTRICIÓN LCHF II, Dietoterapia aplicada

Docente: Dra. Paulina Vega

Temáticas: Cómo aplicar LCHF, Grasas en LCHF, Carbohidratos en LCHF, Proteína en LCHF, Mitos en LCHF

CLASE: ACTIVIDAD FÍSICA EN SALUD I

Docente: Dr. Carlos Saavedra

Temáticas: impacto de la actividad física sobre el metabolismo, recomendaciones de actividad física según riesgo metabólico

CLASE: ACTIVIDAD FÍSICA EN SALUD II – TALLER PRÁCTICO

Docente: Dr. Carlos Saavedra

MÓDULO 9

SÁBADO 8 DE AGOSTO

CLASE: NUTRICIÓN EN ALERGIAS ALIMENTARIAS

Docente: Dr. Carla de la Fuente

Temáticas: Mecanismo inmunológico de las alergias alimentarias, exámenes de detección de alergias y de intolerancias, diferencia entre alergia e intolerancia, casos clínicos.

CLASE: NUTRICIÓN INTEGRATIVA EN PEDIATRÍA

Docente: Nut Anita Vidaurre

Temáticas: desafíos para la alimentación infantil en contexto actual, requerimientos nutricionales (nutrientes críticos), suplementación, controversias alimentos (leches vegetales o cabra) Ganancia de peso y crecimiento óptimo, controversias y curvas estandarizadas. Evidencia científica sobre alimentación infantil

Ejemplo pauta y guía de alimentación natural en niños

CLASE: TRASTORNO ESPECTRO AUTISTA – TDA

Docente: Nutricionista Nicole Braquenier

Temáticas: causas y diagnóstico del autismo, intervención biomédica, pilares de la intervención nutricional, evaluación nutricional, requerimientos, guía y pauta alimentaria

CLASE: TALLER SG SC SA - SIN ALERGÉNICOS

Docente: Nutricionista Nazira Docmac

Temáticas: Snacks salados: Crackers de semillas, Hummus de garbanzos. Snacks dulces: Pudding de leche de coco y frutas, Barritas de limón, Helado cremoso

MÓDULO 10

DOMINGO 9 DE AGOSTO

CLASE: NUTRICIÓN Y ENFERMEDADES AUTOINMUNES

Docente: Dr. Cristian Carrasco

Temáticas: Epidemiología, multifactorialidad, prevención, epigenética. Evidencia, experiencias. Relación emociones y enfermedades autoinmunes, enfoque preventivo Casos clínicos.

CLASE: AYUNOS TERAPÉUTICOS

Docente: Dr. Cristian Carrasco

Temáticas: Definición e historia, Fisiología del ayuno, Tipos de ayunos terapéuticos, evidencia actual del uso del ayuno terapéutico, ventajas y restricciones del uso del ayuno terapéutico, Cáncer y dieta cetogénica visión general.

CLASE: NUTRICIÓN Y CANCER

Docente: Nutricionista Karin Spencer

Temáticas: Epidemiología, multifactorialidad, prevención, epigenética. Evidencia, experiencias. Casos clínicos.

CLASE: NUTRICIÓN, ESTRÉS Y SALUD MENTAL

Docente: Dr. Gustavo González

Temáticas: Relación entre la nutrición y el estrés (intestino y neurotransmisores), enfermedades neurodegenerativas y vínculo con nutrición, efecto de una intervención nutricional en estrés.

MÓDULO 11

SÁBADO 5 DE SEPTIEMBRE

CLASE: NUTRICIÓN EN DISTINTAS COSMOVISIONES

Docente: Nutricionista Anita Vidaurre

Temáticas: La nutrición desde el punto de vista de la ayurveda y antroposofía, nutrición y medicina china, nutrición mapuche e indígena

CLASE: CONSUMO LOCAL- MEDIO AMBIENTE

Docente: Agrónomo Rodrigo Vásquez

Temáticas: Deterioro medioambiental en el planeta y su efecto en la salud del ser humano, el impacto de cierto tipo de dietas y modelos de producción de alimentos

CLASE: NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO ESPIRITUAL

Docente: Psicóloga Edith Saa

Temáticas: La espiritualidad como parte del organismo humano (existimos más allá del cuerpo), conciencia y estilos de alimentación, alimentación y disposición para la conexión con la vida contemplativa o espiritual, la alimentación y el ayuno como herramientas para el trabajo interno.

CLASE: PSICOLOGIA Y NUTRICION

Docente: Psicólogo Rodrigo Hagar

Temáticas: Estilos de personalidad y alimentación (hábitos y problemas de alimentación, propensión a trastornos alimentarios), factores psicológicos para el cambio de hábitos nutricionales (creencias y actitudes en relación con la alimentación, creencias y actitudes en relación con el cuerpo, emociones y vivencia emocional), generación de un hábito (disciplina, refuerzos y autocompasión (en relación con la culpa y el logro de la auto orientación)

MÓDULO 12

DOMINGO 6 DE SEPTIEMBRE

CLASE: MINDFUL EATING

Docentes: Psicóloga Pamela Maercovich

Temáticas: Introducción al Mindful Eating y la Psicología de la alimentación consciente, reconocimiento y aplicación de los 9 tipos de hambre

CLASE: MINDFUL EATING

Docentes: Psicóloga Pamela Maercovich Temáticas: Introducción a las prácticas y herramientas de aplicación

CLASE: INTEGRACION

Docentes: Nutricionista Nicole Braquenier -Nutricionista Karin Spencer

*El programa puede estar sujeto a cambios, tanto en las clases como en el cuerpo docente de ser necesario