



**JORNADA INTENSIVA**

# **ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS EN DEPORTES**

**DIRIGIDO A PROFESIONALES DE LA SALUD**

**DIRECTOR: Dr. Eugenio "Toto" Viviani Rossi**

Médico especialista universitario en nutrición. Director de posgrado

Plant Based Diet, UNLP, Argentina y PBD en deportes, Nutrinfo

Coordinador del área de Nutrición, Microbiar

Docente de Fisiología, Nutrición, EURHES, UNLP

**AÑO 2022**



# OBJETIVOS GENERALES DE LA JORNADA

Se estima que a nivel mundial un 5-10% de la población es vegetariana-vegana, cifra con tendencia al aumento <sup>1</sup>. En países como Estados Unidos, una encuesta nacional realizada en 2016 se reportó que el 3.3% de la población era vegetariana o vegana, cifra que asciende al 6 % si se toma en cuenta el rango etario de adultos jóvenes (18 a 34 años) <sup>2</sup> Por otro lado, en la Unión Europea se estima que la población vegetariana ronda entre el 5 al 10% <sup>3</sup>.

Según publicó la JISSN en el año 2017, se estima que un 8% de los atletas de elite son vegetarianos-veganos; cifra que va en aumento.

Las motivaciones de los sujetos que se inclinan por este tipo de alimentación no solo abarcan temas de salud, sino que incluyen cuestiones religiosas, éticas, filosóficas, políticas, sustentabilidad planetaria y moda.

Las dietas vegetarianas y veganas se asocian con diversas ventajas para la salud, como por ejemplo menor riesgo de hipertensión, menor prevalencia de diabetes tipo 2, valores más saludables de lípidos en sangre, menor incidencia de algunos tipos de cáncer, entre otros beneficios. Estas y otras ventajas son atribuibles a varios factores como por ejemplo mayor ingesta de fibra dietética, mayor consumo de vitaminas como la C y el complejo B (excepto B12), magnesio, potasio, flavonoides y demás fitoquímicos.

No obstante, un sujeto que adopta esta alimentación puede tener ciertas deficiencias tales como vitamina B12, calcio, vitamina D, zinc y omega 3 de cadena larga (EPA y DHA).

<sup>1</sup> Posición de la Sociedad Argentina de Nutrición: sobre la alimentación vegetariana.  
En: [http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Posicion\\_SAN\\_consensuada\\_GTA\\_Alimentacion\\_vegetariana.pdf](http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Posicion_SAN_consensuada_GTA_Alimentacion_vegetariana.pdf). 2014

<sup>2</sup> Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. 2016

<sup>3</sup> Vinnari M, Montonen J, Harkanen T, Mannisto S (2009). Identifying vegetarians and their food consumption according to self-identification and operationalized definition in Finland. Public Health Nutr 12, 481-488.

Según la American Dietetic Association, las dietas vegetarianas y veganas bien planificadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluido el embarazo, lactancia, infancia, niñez y adolescencia como así también para los atletas. Similar postura adopta la Sociedad Argentina de Nutrición y la BDA del Reino Unido.

Por lo expuesto, consideramos fundamental y necesario contar con profesionales de la salud capacitados para abordar a esta población de pacientes y poder brindarles acompañamiento, asesoramiento y las herramientas necesarias para que puedan llevar a cabo su elección de forma saludable cubriendo sus requerimientos nutricionales diarios según necesidades concretas en cada grupo etario y momento específico.



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA JORNADA

- Desarrollar las habilidades y conocimientos adecuados para la valoración integral del paciente vegetariano/vegano-plantbased
- Desarrollar y actualizar el conocimiento sobre las posibles carencias nutricionales de mayor prevalencia en este grupo poblacional.
- Incorporar las herramientas necesarias para la planificación alimentaria de este tipo de pacientes.
- Reconocer y abordar los aspectos críticos de las distintas situaciones especiales del paciente vegetariano/vegano
- Actualizar y profundizar el conocimiento sobre la temática promoviendo un abordaje crítico de textos científicos relacionados con la temática.



# MODALIDAD DE LA JORNADA

JORNADA DOBLE (viernes y sábado) EN FORMATO HÍBRIDO  
(presencial y por streaming)

## DÍAS Y HORARIOS DE LA JORNADA

XXX

## LUGARA REALIZARTE

XXXX



# VALOR DE LA JORNADA

XXXX



COMO REALIZAR  
LA INSCRIPCIÓN

XXXXX



# TEMAS A DESARROLLAR POR CLASE

## MÓDULO 1

### 1. VEGETARIANISMO, VEGANISMO, PLANT BASED DIET

Definiciones de los diferentes patrones dietarios. Historia. Estadísticas mundiales. Impacto en el proceso salud-enfermedad de las dietas basadas en plantas. Impacto ambiental de las dietas. Grupos de alimentos Plant Based. Valoración del estado nutricional del consultante plant based: encuesta, análisis clínico, valoración de laboratorio.

### 2. ANÁLISIS CRÍTICO DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA. ASPECTOS BÁSICOS SOBRE METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Tipos de estudios científicos, buscadores académicos, estadística aplicada a lectura de papers.



## MÓDULO 2

### 1. PROTEÍNAS

Fisiología. Fuentes dietarias plant based. Análisis cualitativo por PDCASS y DIAAS. Búsqueda en USDA. Requerimientos proteicos según población analizada. Impacto de las proteínas en la salud

### 2. GRASAS Y OMEGA 3

Implicancias de las dietas de bajo contenido en grasas.

Fuentes alimentarias. Metabolismo de los w3.

Importancia para la salud. Requerimientos diarios y suplementación de

ALA, DHA y EPA. Genes FADS.

Suplementación con W3 en deportistas: situaciones particulares

## MÓDULO 3

### 1. CALCIO Y SALUD ÓSEA

Requerimientos diarios. Salud ósea en vegetarianos y veganos. Fuentes de calcio no lácteas. Facilitadores e inhibidores. Factores moduladores de la salud ósea. Suplementación. **La salud ósea más allá del calcio: ¿Que otros factores debemos considerar?**

### 2. VITAMINA D

Fisiología. Fuentes alimentarias, exposición solar. Requerimientos diarios.

Situación poblacional mundial y particular de la población vegana. Suplementos aptos, forma de suplementar. Valores de laboratorio.

Vit. D como ayuda ergogénica

## MÓDULO 4

### 1. VITAMINA B 12

Postura de la diferentes sociedades e instituciones de nutrición y salud. Recomendaciones diarias. Fuentes alimentarias. Suplementos. Cuadro clínico de la carencia de B12. Bioquímica analítica. Análisis de casos clínicos. Homocisteína y rendimiento deportivo.

### 2. HIERRO Y ANEMIAS

Fisiología. Hefcidina. Fuentes alimentarias. Facilitadores e inhibidores. Requerimientos diarios. Anemia y déficit no anémico: definición, prevalencia, situación en vegetarianos. Clínica de anemia. Análisis bioquímico. Suplementos.

## MÓDULO 5

### 1. MICROBIOTA EN DEPORTISTAS

Generalidades y factores de modulación de la microbiota. Importancia en el desarrollo de salud y enfermedad. Disbiosis. Implicancias deportivas. Probióticos en deportistas: uso estratégico.





# MÓDULO 6

## 1. PBD EN LOS DEPORTES DE FUERZA

Nutrición para la hipertrofia y el incremento de la fuerza. Consideraciones sobre macronutrientes y micronutrientes. Suplementación (evaluación crítica).

Aspectos prácticos para deportistas plant based de fuerza.

## PBD EN LOS DEPORTES DE ENDURANCE

2. Nutrición para los deportes de endurance. Macro y micronutrientes. Suplementación. Aspectos prácticos para deportistas plant based en resistencia



# Dr. Eugenio Viviani Rossi



## FORMACIÓN ACADÉMICA

- Curso de Posgrado en Alimentación Basada en Plantas y deportes  
**Nutrinfo. 2021 y 2022**
- Curso de Posgrado en Alimentación Basada en Plantas  
**Nutrinfo. 2020-2021-2022**
- Curso de Especialista en Medicina del Estilo de Vida  
**Universidad Ricardo Palma. 2021**
- Curso de Posgrado en Nutrición Deportiva  
**Francis Holway. 2018**
- Curso de posgrado en Nutrición Vegetariana  
**UBA. 2017**
- Curso de posgrado de Soporte Nutricional Enteral y Parenteral  
**Hospital Italiano de Buenos Aires. 2017**
- Carrera de especialización médica en Nutrición  
**Fundación Barceló. 2016-2017**
- Curso anual de Posgrado de Medicina Ayurveda  
**Fundación Prema. 2015**
- Curso de Posgrado de Fitomedicina.  
**Dirigido por Dr. Jorge Alonso. 2014**  
Médico, Facultad de Ciencias Médicas
- Universidad Nacional de La Plata. Promedio con aplazos 8.42. 2004-2012**



## EXPERIENCIA PROFESIONAL

- Director de Curso de Posgrado en Nutrición Vegetariana y Vegana. Facultad de Medicina. UNLP. 4 ediciones (2019, 2020, 2021, 2022)
- Miembro fundador de SAMEV (Sociedad Arg. de Medicina del Estilo de Vida). Tesorero. 2018-actualidad
- Director de CENI (Centro Educativo de Nutrición Integral). 2014-actualidad
- Director de Curso de Posgrado en Alimentación Basada en Plantas, NUTRINFO. 2020, 2021, 2022
- Director de Posgrado Alimentación Basada en Plantas en Deportes, Nutrinfo. 2021, 2022
- Comité científico-organizador del 2do Congreso Argentino de Nutrición Vegetariana. 2021
- Docente de Posgrado de Nutrición para la práctica clínica, Facultad de Medicina, UNLP. 2019-actualidad
- Docente en Cátedra de Fisiología de EURHES, Univ. Nacional de La Plata; carrera de Nutrición. 2016- actualidad
- Docente de Posgrado de Nutrición Vegetariana y Vegana. UBA (Universidad de Buenos Aires). 2018-2019-2022
- Docente de Posgrado Nutrición basada en Plantas. Salud ética y soberanía alimentaria. UNR. Actualidad
- Docente Diplomatura Universitaria Nutrición aplicada al alto rendimiento deportivo. UCAM Spanish Sport University.
- Investigador en Microbiar: Caracterización y seguimiento de microbiota intestinal y parámetros clínicos, metabólicos y de biomarcadores en cohortes de referencia, con obesidad, prediabetes y diabetes tipo 2 en Argentina. Actualmente en desarrollo. Año de culminación: 2024. Proyecto interinstitucional CONICET-Universidad Austral.

## TUTORIA Y EVALUACIÓN DE TESIS, EURHES, UNLP

- Alimentación basada en plantas: comparación con un plan alimentario omnívoro de referencia argentino. Octubre 2020.  
Autora: Scheffer Azcona, Geraldine.
- Revisión bibliográfica sobre el papel preventivo de la alimentación en el cáncer de mama. Marzo 2021. Autoras: Amengual, María Cielo; Andreani Jorgelina; Motagna, Nicole
- Alimentación restringida en tiempo (TRF) como estrategia en el tratamiento de la obesidad: una revisión bibliográfica. En curso.  
Autoras: Bottiglieri Rocío, Contreras Dalma, Rodríguez Rocío, Romero Julieta.

## ÚLTIMAS DISERTACIONES

- Micronutrientes en el rendimiento deportivo (hierro, zinc, vitamina D, selenio, yodo). XXIII Jornadas Internacionales de Nutrición, salud y deporte Nutrinfo 2022.
- Medicina del estilo de vida, generalidades. Microbiar. Agosto 2022.
- Nutrición deportiva en pacientes plant based. Posgrado "alimentación basada en plantas, ética y soberanía alimentaria. UNR. 2022
- Nutrición y cáncer. Posgrado Alimentación basada en plantas en las enfermedades crónicas no transmisibles. UBA. 2022
- PBD en deportes. Diplomatura en deportes. UNR. Febrero 2022
- Efecto de la microbiota en el rendimiento Deportivo. Congreso Gatorade. 2021
- Efecto de la microbiota en el rendimiento Deportivo. Uso estratégico de probióticos. XXII Jornadas Internacionales de Nutrición, salud y deporte Nutrinfo. 2021
- Alimentación basada en plantas en el deportista. Congreso Internacional del Colegio Mexicano de Nutriólogos 2021

- Alimentación Basada en Plantas y deporte. Segundo seminario internacional de Nutrición Basada en Plantas, Perú Plant Based 2021, Febrero 2021
- Vitamina D en una alimentación basada en plantas, Conferencia Iberoamericana de Nutrición, Colegio Mexicano de Nutriólogos, Febrero 2021
- Capacitación “Nutrientes críticos en una dieta basada en plantas” Conceptual Rosario, Noviembre y Diciembre 2020.
- “Bases para una alimentación Plant Based en Lifestyle Medicine” Noviembre 2020. Curso de Especialista en Medicina del estilo de Vida, Universidad Ricardo Palma.
- Seminario Intensivo Alimentación Basada en Plantas PCyT Agronomía UBA, Septiembre 2020.
- Congreso FeedYourBrain, Universidad Tecnológica de Monterrey. Plant Based en deportistas. 23/05/2020
- Capacitación Intensiva de Plant Based Diet para profesionales Monterrey, México, 7-13 de Febrero de 2020
- Capacitación en Plant Based Diet para deportistas destinado a profesionales de la salud, Club Atlético River Plate, 7 de Diciembre de 2019
- Capacitación Intensiva para profesionales en Nutrición Vegetariana y Vegana Plant Based Diet, 29 y 30 de Noviembre de 2019, Concordia, Arg.
- Capacitación Intensiva de Nutrición Vegetariana y Vegana Plant Based para profesionales, 22 y 23 de Noviembre de 2019, Resistencia, Argentina
- Conferencia en VegFest 15 Edición, Noviembre de 2019. Nutrición vegana en el deportista.
- Primer Congreso de Nutrición Vegetariana y Vegana de Argentina, Universidad Adventista del Plata, Octubre de 2019: Nutrición vegana en deportistas, Microbiota el órgano desconocido, Cáncer y Nutrición

# BIBLIOGRAFÍA PRINCIPAL A UTILIZAR

1. Anderson J. B., (1999): Plant-based diets and bone health: nutritional implications. *Am J Clin Nutr* 1999;70(suppl):539S–42S.
2. Academy of Nutrition and Dietetics (2016): Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 2016. 116: 1970-1980
3. Bahadir, A., Gökçe Reis, P. and Erdura, E. (2014): Oral vitamin B12 treatment is effective for children with nutritional vitamin B12 deficiency. *Journal of Paediatrics and Child Health* 50 (2014) 721–725
4. Burke, L., (2010): *Nutrición en el deporte: Un enfoque práctico*. Madrid, España. Editorial Medica Panamericana.
5. Campbell, T. C. y Campbell T. M., (2006): *The China Study*. Dallas, Estados Unidos. Ben Bella Book Inc.
6. Craig, W. J. (2009): Health effects of vegan diets. *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 89, Issue 5, 1 May 2009, Pages 1627S–1633S.
7. Harold J Marlow, William K Hayes, Samuel Soret, Ronald L Carter, Ernest R Schwab, and Joan Sabate ´ Diet and the environment: does what you eat matter? *Am J Clin Nutr* 2009;89(suppl):1699S–703S.
8. Karl Michaëlsson, K., Wolk, A., Langenskiöld, S., Basu, S., Warensjö L., Melhus, A., Byberg, L., (2014): Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies. *British Medical Journal*, 2014.
9. Leitzmann, C., (2003): Nutrition ecology: the contribution of vegetarian diets. *Am J Clin Nutr* 2003;78(suppl):657S–9S.
10. Leitzmann, C., (2014): Vegetarian nutrition: past, present, future. *Am J Clin Nutr* 2014
11. Martínez Arguelles, L. (2016): *Vegetarianos conciencia*. España. Ed. Arcopress.
12. McArdle, W. D., Katch F. I. y Katch, V. L (2015): *Fisiología del ejercicio. Nutrición, rendimiento y salud* (8va. Edición). Barcelona, España. Ed. Wolters Kluwer.
13. Moll R, Davis B, Iron, vitamin B12 and folate, *Medicine* (2017)
14. Rabuñal Rey, R., Monte Secades, R., Peña Zemsch M., Bal Alvaredo, M. y Gómez Gigirey A., (2007): ¿Debemos utilizar la vía oral como primera opción para el tratamiento del déficit de vitamina B12? *Rev Clin Esp*. 2007;207(4):179-82

15. Reynolds, A., Mann, J., Cummings, J., Winter, N., Mete, E. And Morenga, L. T. (2018): Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses.  
<http://www.thelancet.com>. January 10, 2018
16. Rubio Herrera, M. A., Ballesteros Pomar, M. D., Sánchez Pernaute, A. y Torres García, A. J., (2015): Manual de Obesidad Mórbida. Madrid, España. Editorial Medica Panamericana
17. Sabate, J., (2001): The public health risk-to-benefit ratio of vegetarian diets: changing paradigms. In: Sabate J, ed. Vegetarian nutrition. 2001:19–30.
18. Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (2016) Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. Barcelona, España. Ed. Ergon
19. Pawlak, R., Vos, P., Shahab-Ferdows, S., Hampel, D., Allen L.H, y Tigchelaar Perrin, M., (2018): Vitamin B-12 content in breast milk of vegan, vegetarian, and nonvegetarian lactating women in the United States. *Am J Clin Nutr* 2018;108:1–7.
20. Pimentel, D. and Pimentel, M. (2003): Sustainability of meat-based and plant-based diets and the environment. *Am J Clin Nutr* 2003;78(suppl):660S–3S.
21. Pollan, M., (2006) : The omnivore´s dilemma. Estados Unidos. The penguin press.
22. Sabaté, J., (2005): Nutrición Vegetariana. Toledo, España. Ed. Safeliz
23. Salas-Salvado, J., Bonada i Sanjaume, A., Trallero Casañas, R., Saló i Solá, M.E. y Burgos Peláez (2014): Nutrición y dietética y clínica. Barcelona, España. Ed. Elsevier Masson.
24. Sinnott, P. F. And Cols (1973): Epidemiological studies in a total Highland population, Tuki-senta, New Guinea: Cardiovascular disease and relevant clinical, electrocardiographic, radiological and biochemical findings. *J Chron Dis* 1973, Vol. 26, pp. 265-290.
25. Sociedad Argentina de Nutrición (2014): Posición de la S.A.N sobre alimentación Vegetariana.  
[http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Posicion\\_SAN\\_consensuada\\_GTA\\_Alimentacion\\_vegetariana.pdf](http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Posicion_SAN_consensuada_GTA_Alimentacion_vegetariana.pdf)
26. The Lancet (2018): We need to talk about meat.  
<http://www.thelancet.com>. Vol 392 November 24, 2018
27. Vanduchova, A., Anzenbacher, P., and Anzenbacherova, E., (2018): Isothiocyanate from Broccoli, Sulforaphane, and Its Properties. *JOURNAL OF MEDICINAL FOOD*. 2018, 1–6.