

Curso de Alimentación Basada en Plantas Ofertado en Español para Profesionales de la Salud Por MCN Odette Olivares

En octubre y noviembre del 2021, Alimentando El Mañana ofreció su primer curso de actualización profesional "Alimentación Basada en Plantas: Salud, Cultura y Sustentabilidad" dirigido a profesionales de la salud latinoamericanos, con una duración de 40 horas y otorgado en español. El curso ofreció una actualización sobre la alimentación integral basada en plantas y su respectiva preparación culinaria. La dieta integral basada en plantas puede verse como una dieta vegana compuesta principalmente por alimentos integrales, es decir, mínimamente procesados. El curso se llevó a cabo virtualmente en sesiones semanales de tres horas durante 7 semanas, alcanzando aproximadamente 200 participantes. Éste incluyó los beneficios a la salud pública y a la ecología, el abordaje nutricional y las recomendaciones culinarias para una dieta integral basada en plantas. Consistió en 5 módulos basados en evidencia científica: 1. Alimentación y Salud Pública; 2. Alimentación y Cultura; 3. Alimentación e impacto socioambiental; 4. Alimentación Basada en Plantas y Abordaje Clínico-Nutricional; y 5. Cocina Basada en Plantas.

Las clases fueron dinámicas, pues muchas de ellas contuvieron actividades que permitían la interacción entre numerosos participantes. Al final de cada clase, hubo una sección de preguntas de alrededor de 15 minutos. En caso de ser necesario, podías contactar a los profesores por correo electrónico y recibir una pronta respuesta.

Alimentando el Mañana seleccionó reconocidos profesores sudamericanos expertos en los temas que enseñaron. Además, se buscó incluir profesores diversos para satisfacer políticas de inclusividad por Sinergia Animal. No pudieron haber escogido un mejor equipo.

Constanza Romero Waldhorn explicó brillantemente la primera parte del módulo 1. Patrones Alimentarios y Enfermedades Crónico-No Transmisibles, y todo el módulo 4. Alimentación Basada en Plantas y Abordaje Clínico-Nutricional. Siendo nutrióloga desde el 2017, Constanza es presidenta de la Asociación Chilena de Nutricionistas Vegetarianos.

La profesora Romero Waldhorn explicó con claridad y dinamismo estudios epidemiológicos sobresalientes como el estudio EPIC (por sus siglas en inglés, Investigación Prospectiva Europea de Cáncer y Nutrición) – Oxford, y el Estudio sobre Salud Adventista-2. Debido a sus muestras de gran tamaño, que incluyen miles de participantes, estos estudios permiten hacer comparaciones significativas en los niveles de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónico-no transmisibles entre omnívoros, vegetarianos y veganos. La profesora Romero Waldhorn también compartió las declaraciones de posiciones oficiales respecto a las dietas basadas en plantas de asociaciones nutricionales oficiales alrededor del mundo, como la Academia de Nutrición y Dietética (AND) de los Estados Unidos, la Asociación Dietética Británica (BDA), la Sociedad Italiana de Nutrición Humana (SINU), la Sociedad Argentina de Nutrición, el Ministerio de Salud de Nueva Zelanda y los Dietistas de Canadá. Todas estas asociaciones establecen firmemente que las dietas vegetarianas son saludables y nutricionalmente adecuadas. Algunas asociaciones enfatizan los beneficios de estas dietas para el tratamiento y prevención de las enfermedades crónico-no transmisibles, además de subrayar su superioridad ecológica.

La Dra. Cynthia Schuck-Paim fue la profesora de la segunda parte del módulo 1. Sistemas de Producción de Alimentos: Impactos en la Salud Global, Epidemias y Otros Riesgos Epidemiológicos. La Dra. es una investigadora sobresaliente con más de 50 artículos científicos publicados en revistas internacionales con revisión por pares. Su investigación se enfoca en epidemiología, enfermedades respiratorias y pandemias, y su último trabajo trató sobre la salud y el bienestar de los animales de granja.

Su presentación nos llevó a los orígenes de muchas pandemias derivadas por la alimentación, como la pandemia del coronavirus, el SARS, la gripe aviar y la gripe porcina. La Dra. nos enseñó cómo una dieta basada en plantas puede reducir el riesgo de desarrollar el siguiente brote pandémico.

En el módulo 2. Alimentación y Cultura, tuvimos el placer de trabajar con la Dra. Alexandra Navarro, una de las dos gerentes de Políticas Alimentarias de Argentina, junto

con la Dra. María Marta Andreatta. La tesis doctoral de la Dra. Navarro se enfocó en las representaciones, la cultura y las identidades que sostienen el consumo de productos de origen animal en Argentina. Su objetivo fue entender qué elementos eran fundamentales para crear un impacto positivo en las percepciones culturales de las dietas basadas en plantas.

Un ejemplo de las barreras más difíciles de cambiar, es la educación basada en el Especismo. El Especismo es la ideología discriminatoria en la cual algunas especies son más importantes que otras. La educación basada en el Especismo continúa con la violencia hacia los animales de granja al invisibilizarlos, degradarlos al nivel de cosas y creando una ficción en la que ellos voluntariamente renuncian a su carne. El antropocentrismo se encuentra en el centro del modelo de la Dra. Alexandra, lo que significa que ésta es la barrera más difícil de superar.

MGA Lia Alviar Ramírez y la Dra. Paula Mira Bohorquez enseñaron juntas el módulo 3. Alimentación e Impacto Socioambiental. La profesora Alviar Ramírez es una experimentada profesora en ciencias agrícolas, quien ha recibido múltiples premios a lo largo de su carrera. La Dra. Mira Bohorquez obtuvo su doctorado en la Universidad de Mannheim y ha publicado cinco artículos científicos y un libro, entre otras publicaciones. Además, ha sido profesora en la Universidad de Antioquía desde el 2005.

Tanto la profesora Lia Alviar Ramírez como la Dra. Paula Mira Bohorquez, apasionadamente explican de manera fácil cómo los sistemas alimentarios y económicos actuales son insostenibles. La profesora Alviar Ramírez se concentró en las ventajas de los métodos de cultivo tradicionales usados por los indígenas, y las desventajas y peligros de continuar con los métodos convencionales. Por su parte, la Dra. Mira Bohorquez claramente expuso el tema del cambio climático junto con las debilidades de los sistemas económicos actuales, argumentando que deberían de regularse de acuerdo a la salud humana, los límites planetarios, la soberanía alimentaria de las naciones y los derechos humanos básicos que cada persona merece.

La profesora Romero Waldhorn regresó en el módulo 4 para compartir la evidencia científica más actualizada en materia de alimentación basada en plantas y el ciclo de la vida, ilustrando que es completamente posible y saludable seguir una alimentación basada en plantas en todas las etapas de vida, incluyendo la del embarazo. Asimismo, compartió con nosotros recomendaciones para la adherencia al tratamiento y el proceso de consulta.

Por último, la Chef María Camila Mosos, también conocida como Maca Bites, nos guió amablemente a través de un viaje culinario. Ella ha dirigido talleres de cocina personalizada desde 2019. Su pasión es inspirar a otras personas por medio de sus creaciones culinarias basadas en plantas, mientras muestra la gran diversidad de alimentos latinoamericanos y resalta el valioso trabajo de los agricultores.

En el módulo 5, Maca nos alentó a crear con confianza deliciosas y saludables comidas basadas en plantas. Desde simples cambios a transiciones increíblemente inspiradoras, ella derribó el mito de que la comida basada en plantas es aburrida y desabrida.

Durante el curso, se les permitió a los participantes el acceso a libros, artículos científicos y otros recursos virtuales para prepararse con anticipación para cada clase o estudiar más a fondo. Además, una semana antes del examen virtual, se dio acceso a las clases grabadas. Una calificación satisfactoria en el examen final, conduciría a una certificación internacional.

El siguiente curso para nutriólogos y profesionales de la salud tendrá lugar en abril y septiembre del 2022. Las instituciones pueden participar inscribiendo a sus nutriólogos en el sitio de internet del curso "<https://www.alimentandoelmanana.org/>", o pueden visitar la página de Facebook "Alimentando el Mañana". Para poder participar, las instituciones necesitan tener una cafetería donde sus empleados coman por lo menos una vez al día, y tienen que comprometerse a ofrecer un menú basado en plantas al menos una vez a la semana. Alimentando el Mañana es consciente de que cada institución tiene sus necesidades y requerimientos, por lo que negociaciones son posibles, siempre y cuando el objetivo de un menú basado en plantas por semana se logre a largo plazo.

Alimentando el Mañana es uno de los programas de Sinergia Animal, una organización internacional no gubernamental. Este joven programa fundado en 2019, tiene el objetivo de promover la reducción en el consumo de alimentos de origen animal, al enseñar cómo crear menús más sanos, sustentables y económicos, de modo que se asegure que las futuras generaciones hereden un planeta habitable y justo. A pesar de que el programa Alimentando el Mañana es bastante joven, ya ha logrado convencer a nueve instituciones en Colombia para que ofrezcan menús basados en plantas una vez a la semana, y al menos nueve instituciones en Argentina están interesadas en el programa.

Estos países no son los únicos en donde Alimentando el Mañana está trabajando. Dos demostraciones culinarias se han realizado en un monasterio en Tailandia, y 19 escuelas y seis compañías también han sido informadas sobre el programa. Asimismo, ya se han contactado a 50 instituciones en Indonesia.

En el futuro, Alimentando el Mañana planea entrenar al máximo número posible de nutriólogos, profesionales de la salud, e instituciones públicas y privadas en Argentina, Colombia, Indonesia y Tailandia. Sin embargo, después de haber asistido a su curso profesional de actualización para profesionales de la salud, considero que muy pronto van a llegar a otros países donde haya hispanohablantes, ya que muchos estudiantes, incluyéndome a mí, expresaron su gran satisfacción con el curso.

Odette es de México y recientemente completó su maestría en Nutrición y Salud en la Universidad de Wageningen, en los Países Bajos. También completó sus prácticas profesionales con The Vegetarian Resource Group bajo la supervisión de la Dra. y Dietista Registrada, Reed Mangels, y escribió los siguientes artículos:

https://www.vrg.org/nutrition/foods_calcium.htm

https://www.vrg.org/nutrition/best_latin_american_websites.htm

<https://www.vrg.org/nutrition/Best-Websites-in-English-with-Information-on-Calcium-in-the-Vegan-Diet-for-Latin-Americans.pdf>

<https://www.vrg.org/nutrition/Evaluation-of-Calcium-Information-for-Latin-American-Vegans-in-Governmental-Entities.pdf>