



Il corso fornisce ai professionisti della nutrizione le conoscenze per comprendere appieno i vantaggi di un'alimentazione a base vegetale, per la prevenzione delle più diffuse malattie degenerative.

Saranno esaminati i macro e micronutrienti dei cibi vegetali e illustrate in dettaglio le linee guida del PiattoVeg per l'impostazione di una dieta vegetariana ottimale. Verranno anche date indicazioni sull'uso degli ingredienti vegetali in cucina, utili da veicolare ai pazienti. Un'esercitazione pratica chiuderà la giornata.

Il corso fornirà ai discenti gli strumenti per poter correttamente consigliare i propri pazienti vegetariani e far spostare la dieta dei pazienti onnivori verso una maggiormente plant-based, per una migliore salute sul breve e lungo termine.

Milano
sabato 11 novembre
ore 10-19

Corso base di nutrizione vegetale nell'adulto

Corso ECM con 8 crediti,
per tutte le professioni sanitarie
Disponibile anche in diretta video,
per seguire il corso comodamente
da casa (senza crediti ECM).

Costo di iscrizione: 108 euro (iva inclusa),
compreso un gustoso pranzo a buffet
(il menù è 100% vegetale).

Senza crediti ECM (sul posto o in diretta
video): **83 euro**

Sede del corso: Centro Congressi
Synergyco, via Mambretti 11

Organizzatori: AgireOra Edizioni e Società
Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSVN

Iscrizioni on-line:

www.agireoraedizioni.org/corsi/ecm

Contatti: info@agireoraedizioni.org

Programma del corso

10.00 - 10.30 I macro nutrienti nei cibi

vegetali: glucidi, lipidi, proteine.

(dr.ssa Denise Filippin)

10.30 - 11.00 Vitamine, minerali, fibre e fitocomposti.

(dr.ssa Denise Filippin)

11.00 - 11.30 Il PiattoVeg, linee guida per l'alimentazione vegetariana, parte I: Cos'è il PiattoVeg; i cereali; i cibi proteici (legumi e altri cibi ricchi di proteine).

(dr.ssa Luciana Baroni)

11.30 - 12.00 Cucinare legumi e cereali: le informazioni pratiche da fornire ai pazienti per una dieta sana e appetitosa.

(Francesco Castorina)

12.00 - 12.30 Il PiattoVeg, linee guida per l'alimentazione vegetariana, parte II:

la verdura; la frutta; la frutta secca e i semi oleaginosi; i grassi; i cibi ricchi di calcio.

(dr.ssa Luciana Baroni)

12.30 - 13.00 Ortaggi, frutta e frutta secca in cucina: come utilizzarli.

(Francesco Castorina)

13.00 - 13.30 Sessione di domande/risposte sulle lezioni della mattinata.

13.30 - 14.30 PAUSA PRANZO - BUFFET

14.30 - 15.15 Le fonti scientifiche favorevoli all'alimentazione a base vegetale; Alimenti vegetali come prevenzione delle principali patologie.

(dr.ssa Luciana Baroni)

15.15 - 15.45 Ecologia della Nutrizione: l'impatto ambientale delle scelte alimentari.

(dr.ssa Denise Filippin)

15.45 - 16.30 Raccomandazioni su ferro, calcio, vitamina B12, vitamina D, zinco, iodio, acidi grassi omega-3.

(dr.ssa Luciana Baroni)

16.30 - 17.15 Adeguatezza nutrizionale delle diete vegetariane nelle diverse fasi del ciclo vitale: gravidanza, allattamento, divezzamento, infanzia, adolescenza.

(dr.ssa Denise Filippin)

17.15 - 17.45 Sessione di domande/risposte sulle lezioni del pomeriggio.

17.45 - 18.30 Esercitazione pratica: realizzazione di un menù vegetale secondo le linee guida del Piatto Veg. (Tutti i relatori)

18.30 - 19.00 Chiusura lavori e compilazione test ECM

Relatori

DR.SSA LUCIANA BARONI

Geriatra, Neurologa

Master internazionale di II livello in Nutrizione e dietetica.

Presidente di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana. Coautrice e tutor del Master in alimentazione e dietetica Vegetariana dell'Università Politecnica delle Marche.

Ha realizzato le prime Linee Guida per vegetariani italiani (VegPyramid, 2005), e il loro aggiornamento nel 2015 (il PiattoVeg).

Autrice di articoli scientifici e divulgativi e di libri sull'alimentazione vegetariana.

Relatrice in convegni e corsi sull'alimentazione vegetariana.

DR.SSA DENISE FILIPPIN

Biologa Nutrizionista

Laurea in Scienze Biologiche, corso di perfezionamento in Dietologia e Nutrizione, master universitario di I livello in Alimentazione e Dietetica Vegetariana.

Biologa Nutrizionista libero professionista e docente in conferenze per il pubblico generale, e in workshop e corsi ECM per i professionisti della sanità.

FRANCESCO CASTORINA

Divulgatore, docente di cucina

Da 15 anni si occupa di divulgazione sul tema della scelta vegetariana dal punto di vista della salute, dell'ambiente, dell'etica, della cucina. Ha organizzato negli ultimi 10 anni svariati corsi di cucina 100% vegetale in veste di docente e organizzatore.