Ya llegó!

# CURSO ONLINE
# **DIETA BAJA EN FODMAPs**
# 3ra EDICION

Los trastornos digestivos funcionales, específicamente el SII (síndrome de intestino irritable) están cada vez en boca de todos. Desde lo alimentario, hay varias cosas que se pueden hacer.
El abordaje nutricional de la dieta baja en FODMAPs creció bastante y junto con eso la mala información y las confusiones tanto para el público general como para profesionales y colegas. La información sobre esta temática en español escasea y dado que fue un pedido que tuve durante mucho tiempo, se me ocurrió acercarles algunas herramientas.
El objetivo de este curso es brindar a los participantes información científica, actualizada y herramientas prácticas para indicar y guiar la práctica segura del abordaje bajo en FODMAPs.
El curso está orientado a profesionales de la salud, Lic. en nutrición y estudiantes del último año de la carrera.

**IMPORTANTE:** Bajo ningún punto este curso reemplaza la certificación oficial de la univ. de Monash ni tiene carácter formal.

## ¿Quién soy?

Mi nombre es **Gina de Piccoli** y soy Licenciada en nutrición. Soy la creadora de A Vivir Aprendamos, un espacio en redes sociales orientado a la divulgación y educación alimentaria sobre temáticas gastrointestinales. En el 2018 hice la certificación en dieta baja en FODMAPs en la Universidad de Monash, Australia. Si te interesa más info sobre mi experiencia y formación podes verlo **acá** . ¡No te quiero aburrir!

## *El curso consta de 3 clases asincrónicas, un encuentro en vivo y un grupo privado:*

### CLASE 1 :
### Introducción y lineamientos básicos

•Repaso : Sistema digestivo y microbiota. Concepto de fibra alimentaria, prebióticos y AGCC.
•FODMAPs ¿Qué son?
•Subgrupos y su mecanismo de acción.
•Eficacia
•Dieta baja en FODMAPs
-Fase 1 : Contenido de FODMAPs de los alimentos. Alimentos altos y bajos. Reemplazos culinarios. Técnicas que modifican el contenido de FODMAPs de los alimentos.
-Fase 2: Reintroducción y sus métodos.
-Fase 3: Etapa de personalización
•Herramientas para el profesional : la app, la certificación y material de consultorio.
•La importancia del profesional capacitado. Posibles efectos adversos/ puntos críticos.
•Aplicaciones y contraindicaciones (introducción a la parte 2)

### CLASE 2 :
### Aplicación de la dieta baja en FODMAPs en la práctica clínica

•Trastornos funcionales digestivos. Espectro de los TFD. Síndrome de intestino irritable
•Diagnóstico diferencial
•Cuadro clínico del SII
•Perfil del paciente
•Tratamiento y enfoques terapéuticos. El enfoque alimentario.
•¿Qué pasa en la primer consulta? Anamnesis. Criterios para la indicación de la dieta y banderas rojas.
•Método simplificado. ¿Cuando usarlo?
•¿Qué pasa si la dieta no funciona? Estrategias para medir y mejorar la adherencia al tratamiento. Registro alimentario. (Introducción a la parte 3 )

### CLASE 3 :
### ¿Siempre la mejor opción es FODMAPs? Distintos escenarios en el consultorio.

•Otros factores a considerar que pueden cooperar en la sintomatología del paciente.
•Confusiones con el trigo: enf. celíaca, sensibilidad al gluten/trigo no celíaca, alergia al trigo e intolerancia a los fructanos. Diferencias en los abordajes.
•El papel de las grasas, el café y el alcohol
•Puntos críticos del abordaje
•Fibra ¿ Cómo mantener un buen aporte?
•Guías NICE. ¿Qué dicen?
•Abordaje del paciente restrictivo. Enfoque expansivo.
•FODMAPs en pacientes vegetarianos y veganos
•Tercera etapa : la oportunidad para reforzar el intestino
•Probióticos y SII ¿Qué sabemos?
•Conclusiones

• Encuentro en VIVO durante el mes de Mayo para conocernos, responder preguntas y resolver un caso clínico. Este encuentro será grabado en caso de no poder estar.

• Grupo privado en la página web que servirá de foro para compartir preguntas y despejar las dudas que necesites, tanto conmigo como para generar debates sobre temas afines con los demás colegas que participen. **¡La idea es enriquecernos entre todos!**

A VIVIR APRENDAMOS
Nutrición & Bienestar Consciente