



# Dieta baja en FODMAPs

Actualización y aplicación clínica



## FUNDAMENTACION

Este curso de 6 módulos sintetiza los últimos hallazgos de la literatura científica para brindar una comprensión teórica y práctica profunda de la fisiopatología del Síndrome de intestino irritable (SII) y la prescripción e implementación adecuadas de una dieta baja en FODMAP (DBF).



## DESTINATARIOS

Licenciados en Nutrición, otros profesionales de la salud interesados en el tema y alumnos del último año de carreras afines.

No se requieren conocimientos previos del tema.

## OBJETIVOS

Que el alumno...

Obtenga una comprensión detallada y habilidades prácticas en las siguientes áreas:

- ◆ La fisiopatología del SII, incluidas las causas, los síntomas, los métodos diagnóstico, diagnósticos diferenciales y las pautas de alarma .
- ◆ El concepto FODMAP y la composición FODMAP de los alimentos
- ◆ La implementación de la DBF en la práctica clínica, desde la evaluación hasta la educación del paciente.
- ◆ Las estrategias de solución de problemas y consideraciones cuando los pacientes no responden bien a una DBF.
- ◆ Las terapias complementarias: terapia cognitiva conductual, manejo del estrés, probióticos y terapias farmacológicas.
- ◆ Los otros enfoques dietéticos para el control del SII.
- ◆ Las otras aplicaciones posibles de la dieta DBF.



## ESTRUCTURA CURRICULAR

El curso se desarrolla en 6 módulos teóricos y sus ejercitaciones prácticas respectivas

### ◆ Módulo 1

*SII y otros trastornos funcionales del intestino: Cuando pensar en SIBO?*

Contenidos: qué son los trastornos funcionales del intestino, las diversas manifestaciones de los síntomas y los mecanismos fisiopatológicos que impulsan la aparición de los síntomas. Descripción general del SII, prevalencia, causas, síntomas principales, diagnóstico, rol de las pruebas de aire espirado, señales de alerta/alarma, diagnósticos diferenciales.

### ◆ Módulo 2

*Manejo dietético del SII*

Contenidos: desencadenantes de síntomas propuestos en el SII: grasas, gluten y otras proteínas de trigo, fibra, lactosa, fructosa, polioles de azúcar y oligosacáridos. Concepto de FODMAP. Eficacia de una dieta FODMAP en el tratamiento del SII. Otros manejos dietéticos del SII. Guías NICE. Efectividad de la dieta baja en Fodmap en pacientes con SIBO

### ◆ Módulo 3

*Composición FODMAP de los alimentos*

Contenidos: composición FODMAP de los alimentos. Técnicas utilizadas para medir la composición de FODMAP, límites utilizados para definir un alimento como bajo en FODMAP; composición en FODMAP de diferentes grupos de alimentos; efectos del procesamiento de alimentos



## ESTRUCTURA CURRICULAR (CONT.):

### ◆ Módulo 4

#### *Valoración nutricional*

Contenidos: evaluación nutricional inicial antes de comenzar una dieta FODMAP en pacientes con sospecha o diagnóstico de SII. Evaluación clínica (síntomas intestinales y gastrointestinales, antecedentes familiares, antecedentes médicos, estudios y señales de alerta); diagnósticos diferenciales: trastornos relacionados al gluten/trigo. Evaluación dietética (ingesta de fibra, líquidos, FODMAP y desencadenantes dietéticos conocidos o sospechados); posibles problemas de cumplimiento y hábitos de vida.

### ◆ Módulo 5

#### *Dieta baja en FODMAP. Implementación y habilidades prácticas*

Contenido: ideas prácticas sobre cómo implementar la dieta baja en FODMAP (Fase 1,2 y 3). Educación alimentaria nutricional. Selección de alimentos. Técnicas de cocción y modificación de recetas; lectura de etiquetas; reintroducción y personalización. Interpretación de respuestas a desafíos y dieta para la salud intestinal a largo plazo.

*SIMULACION DE CONSULTA*



## ESTRUCTURA CURRICULAR (CONT.):

### ◆ Módulo 6

#### *Resolución de problemas o dificultades de implementación*

Contenido: problemas de cumplimiento; razones fisiológicas de una mala respuesta; anamnesis orientada; el papel de otros desencadenantes dietéticos; manejo de síntomas específicos del SII y otras comorbilidades que pueden estar contribuyendo a la continuidad de síntomas. Terapias complementarias (psicológicas, farmacológicas, suplementos, probióticos)



## MODALIDAD DE CURSADA

El curso se dictará de manera 100% virtual a través de la plataforma Moodle de SNC capacitación profesional.

- ◆ Videos con clases teóricas grabadas.
- ◆ Archivos para lectura complementaria
- ◆ Foro de preguntas y respuestas
- ◆ 3 Encuentros sincrónicos de intercambio que no son obligatorios y que los mismos quedaran grabados
- ◆ Ejercicios parciales y evaluación final obligatorios

## FECHA DE INICIO Y DURACIÓN

- ◆ 13 semanas
- ◆ Fecha de inicio: 19/03/24
- ◆ Fecha de fin: 10/06/24
- ◆ Carga horaria: 60 hs

## AUSPICIANTES

- ◆ Federación Argentina de Gastroenterología (FAGE)
- ◆ Sociedad Argentina de Nutrición (SAN)



## MODALIDAD DE EVALUACIÓN

◆ El curso se evaluará a través de la resolución de actividades prácticas que se deberán realizar de manera obligatoria una vez finalizado cada módulo, con el objetivo de conocer si los estudiantes van alcanzando los objetivos planteados.

Se tomará un examen final obligatorio con modalidad Multiple Choice. La certificación del curso será otorgada con la condición de realización del 80% las actividades prácticas y aprobación del examen final (70% respuestas correctas).

## EQUIPO DOCENTE

Lic. Constanza Echevarria  
**Directora y Docente del Curso**

Dr. Juan Pablo Stefanolo  
**Docente invitado**

Lic. Paula Cabrera  
**Docente invitada**



## CUERPO DOCENTE: CV RESUMIDO

### ◆ Lic. Constanza Echevarría

- *Lic. en Nutrición (UBA)*
- *Ex Residente de Nutrición en el Hospital de Clínicas José de San Martín.*
- *Ex Staff Unidad de Falla Intestinal (2007-2017). Fundación Favoloro.*
- *Certificada en Dieta baja en Fodmap por la Universidad Monash. Canadá.*
- *Fundadora y co-diretora de “NP- Nutrición Personalizada”*
- *Nutricionista Staff Instituto de Hepatología y Cirugía Digestiva (IHEC).*
- *Docente de la Carrera de Especialista en Nutrición Clínica de la Universidad de Buenos Aires.*
- *Docente Titular. Fisiopatología y Dietoterapia del Adulto. Licenciatura en Nutrición. Facultad de ciencias biomédicas. Universidad Austral.*
- *Directora y Docente del Curso de Posgrado: Actualización en Nutrición y Microbiota. Conceptual Rosario.*
- *CoDirectora y Docente del Curso de Posgrado: Microbiota y Nutrición clínica. Nutrinfo.*
- *Autora de múltiples publicaciones en revistas nacionales e internacionales.*
- *Participación en múltiples eventos científicos del área de Nutrición Clínica.*





## CUERPO DOCENTE: CV RESUMIDO

### ◆ Dr. Juan Pablo Stefanolo

- *Médico egresado de la Universidad Nacional del Nordeste-UNNE.*
- *Especialista en gastroenterología (Hospital Carlos Bonorino Udaondo-SAGE-UBA).*
- *Fellowship en Neurogastroenterología y Motilidad (Hospital de Clínicas José de San Martín).*
- *Programa de Efectividad Clínica (Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria-IECS).*
- *Miembro de la Comisión Directiva de la Sociedad Argentina de Gastroenterología (SAGE) durante el período 2019-2020.*
- *Disertante en numerosos congresos y eventos científicos de carácter nacional e internacional y publicaciones en revistas científicas internacionales.*
- *Actualmente médico de planta de la Sección de Intestino Delgado del Hospital Carlos Bonorino Udaondo.*
- *Editor asociado de la Revista ACTA Gastroenterológica Latinoamericana*
- *Miembro de la Subcomisión Joven de la SAGE (SAGE Joven).*



## CUERPO DOCENTE: CV RESUMIDO

### ◆ Lic. Paula Cabrera

- *Lic. en Nutrición (UBA)*
- *Nutricionista Staff en CEBRA*
- *CoDirectora y Staff en NUTRIR Gluten Free*
- *Ex Nutricionista Staff del Hospital Italiano de Buenos Aires*
- *Ex Residente / Jefa de Residentes en Nutrición en el Hospital de Clínicas José de San Martín.*
- *Ex docente de la Universidad de Buenos Aires.*
- *Disertante en Congresos y Cursos de la especialidad.*



# ARANCELES E INSCRIPCIÓN

## ◆ Residentes argentinos

- Precio hasta el 21/02/24: \$97.000 pesos argentinos
- Precio a partir del 22/02/24: \$110.000 pesos argentinos

## ◆ Los métodos de pago disponibles son:

- Transferencia bancaria y/o cuenta DNI (con 15% off del precio publicado)
- Mercadopago con tarjeta de crédito bancarizada en 3 cuotas sin interés

## ◆ La Inscripción se realiza a través de la Tienda online

- [www.snccapacitaciones.empretienda.com.ar](http://www.snccapacitaciones.empretienda.com.ar)

## ◆ En la tienda online ud podrá seleccionar el método de pago.

◆ Si opta por transferencia bancaria ó cuenta DNI le aparecerá los datos a donde realizar la transferencia y el descuento se realiza automáticamente cuando selecciona dicha forma de pago.

Luego deberá enviar el comprobante a [snc.comprobantes@gmail.com](mailto:snc.comprobantes@gmail.com) para efectivizar la inscripción

## ◆ Residentes extranjeros:



- Precio hasta el 21/02/24: USD 170 dólares estadounidenses
- Precio a partir del 22/02/24: USD 210 dólares estadounidenses
- Se deberá solicitar el link de pago de Paypal a [snc.comprobantes@gmail.com](mailto:snc.comprobantes@gmail.com)