

# CURSO DE COCINA Y ALIMENTACIÓN SANA



Te presentamos un curso teórico y práctico que te ayudará a comprender la importancia que tiene la alimentación con la salud, tanto física como emocional y mental.

No es solo un curso de recetas, si no que es un curso sobre alimentación y nutrición en el que se hace hincapié en la responsabilidad personal que cada uno tiene con su salud. Es lo que llamaríamos tomar conciencia de lo que comemos y su relación con la salud y nuestro bienestar, sin renunciar al placer de cocinar y elaborar sabrosos y exquisitos platos.

En este curso aprenderás a:

- Cocinar de una forma práctica y saludable.
- A conocer los alimentos que te ayudaran a mantener tu equilibrio y tu salud.
- Alimentarte de una forma equilibrada y mantener tu peso ideal.
- A mantenerte con energía y vitalidad.

El curso contará con clases teóricas y prácticas.

Las clases se realizarán en el Restaurante Madruixes C/ Daoíz y Velarde, 4.

El curso se realizará un domingo al mes en horario de mañana y tarde durante 6 meses entre los meses de Enero y Junio de 2011

CLASES TEÓRICAS: Manuel, experto en alimentación sana y macrobiótica.

CLASES PRACTICAS: Nuria, cocinera restaurante Les Madruixes

## TEMA 1: LA ENERGÍA DE LOS ALIMENTOS

La dieta moderna y sus efectos en la salud • Como dar el paso a una alimentación más saludable • La cocina estacional • Verduras, frutas y sus beneficios • Cómo cocinar las verduras, métodos de cortado y estilos de cocción.

## TEMA 2: CEREALES INTEGRALES Y PROTEÍNAS VEGETALES.

Los cereales integrales y sus beneficios • Cómo cocinar correctamente los cereales integrales • Alternativas naturales a la carne y los productos lácteos • Las proteínas vegetales y sus beneficios • Cómo cocinar correctamente las proteínas vegetales • Tipos de proteínas vegetales • Las proteínas animales • Proteínas y ecología.

## TEMA 3: NECESIDADES DE NUTRIENTES Y LAS GRASAS

Necesidades de nutrientes y cómo satisfacerlas de forma natural • Las grasas: ¿Buenas o malas? • Las margarinas • Los aceites vegetales • Las semillas y frutos secos y sus propiedades • La sal y el aceite en la cocina • Menús equilibrados • Platos completos y nutritivos.

## TEMA 4: LAS ALGAS, EL PESO IDEAL

Las algas, sus beneficios y su uso en la cocina • Tipos de algas • Organización de la cocina • Conservación de los alimentos • Adaptación de los menús a nuestras necesidades personales • Los problemas de peso • Como mantener el peso ideal • Pautas a seguir para reducir peso

## TEMA 5: LOS FERMENTADOS, EL EQUILIBRIO ACIDO ALCALINO

Los alimentos fermentados y sus beneficios • Tipos de alimentos fermentados • El proceso digestivo y la importancia de la masticación y la relajación • Fases del proceso digestivo • El equilibrio ácido alcalino y su papel en la salud • Alimentos alcalinizantes, acidificantes y neutros • Cómo mantener el equilibrio ácido-alcalino en nuestra alimentación • El desayuno, meriendas y tentempiés

## TEMA 6: LAS ESTACIONES Y LA ENERGIA

Los cinco elementos de la filosofía china.



# CURSO DE COCINA Y ALIMENTACIÓN SANA



Te presentamos un curso teórico y práctico que te ayudará a comprender la importancia que tiene la alimentación con la salud, tanto física como emocional y mental.

No es solo un curso de recetas, si no que es un curso sobre alimentación y nutrición en el que se hace hincapié en la responsabilidad personal que cada uno tiene con su salud. Es lo que llamaríamos tomar conciencia de lo que comemos y su relación con la salud y nuestro bienestar, sin renunciar al placer de cocinar y elaborar sabrosos y exquisitos platos.

En este curso aprenderás a:

- Cocinar de una forma práctica y saludable.
- A conocer los alimentos que te ayudaran a mantener tu equilibrio y tu salud.
- Alimentarte de una forma equilibrada y mantener tu peso ideal.
- A mantenerte con energía y vitalidad.

El curso contará con clases teóricas y prácticas.

Las clases se realizarán en el Restaurante Madruixes C/ Daoíz y Velarde, 4.

El curso se realizará un domingo al mes en horario de mañana y tarde durante 6 meses entre los meses de Enero y Junio de 2011

CLASES TEÓRICAS: Manuel, experto en alimentación sana y macrobiótica.

CLASES PRACTICAS: Nuria, cocinera restaurante Les Madruixes

## TEMA 1: LA ENERGÍA DE LOS ALIMENTOS

La dieta moderna y sus efectos en la salud • Como dar el paso a una alimentación más saludable • La cocina estacional • Verduras, frutas y sus beneficios • Cómo cocinar las verduras, métodos de cortado y estilos de cocción.

## TEMA 2: CEREALES INTEGRALES Y PROTEÍNAS VEGETALES.

Los cereales integrales y sus beneficios • Cómo cocinar correctamente los cereales integrales • Alternativas naturales a la carne y los productos lácteos • Las proteínas vegetales y sus beneficios • Cómo cocinar correctamente las proteínas vegetales • Tipos de proteínas vegetales • Las proteínas animales • Proteínas y ecología.

## TEMA 3: NECESIDADES DE NUTRIENTES Y LAS GRASAS

Necesidades de nutrientes y cómo satisfacerlas de forma natural • Las grasas: ¿Buenas o malas? • Las margarinas • Los aceites vegetales • Las semillas y frutos secos y sus propiedades • La sal y el aceite en la cocina • Menús equilibrados • Platos completos y nutritivos.

## TEMA 4: LAS ALGAS, EL PESO IDEAL

Las algas, sus beneficios y su uso en la cocina • Tipos de algas • Organización de la cocina • Conservación de los alimentos • Adaptación de los menús a nuestras necesidades personales • Los problemas de peso • Como mantener el peso ideal • Pautas a seguir para reducir peso

## TEMA 5: LOS FERMENTADOS, EL EQUILIBRIO ACIDO ALCALINO

Los alimentos fermentados y sus beneficios • Tipos de alimentos fermentados • El proceso digestivo y la importancia de la masticación y la relajación • Fases del proceso digestivo • El equilibrio ácido alcalino y su papel en la salud • Alimentos alcalinizantes, acidificantes y neutros • Cómo mantener el equilibrio ácido-alcalino en nuestra alimentación • El desayuno, meriendas y tentempiés

## TEMA 6: LAS ESTACIONES Y LA ENERGIA

Los cinco elementos de la filosofía china.

