

Curso básico de cocina natural y saludable



Objetivo: crear platos equilibrados, utilizando la amplia variedad de alimentos naturales integrales con técnicas culinarias saludables

PROGRAMA

1. Concepción holística de la alimentación

2. Criterios para una selección saludable de los alimentos

No dependen de estudios de laboratorio, tablas de calorías y cantidades de grasa o nutrientes individuales, todos ellos sujetos a revisiones y cambios interminables. Están basados en antiguos principios y observaciones, y aprobados por el laboratorio de la vida. Un estilo de comer alimentos completos a prueba de modas pasajeras, flexible y liberador, pues ayuda a escoger la comida correcta sin cohibición, culpabilidad ni ansiedad.

3. Explora la cocina de los productos integrales

Una manera fácil de familiarizarte con la amplia variedad de alimentos saludables y de técnicas culinarias para preparar platos principalmente vegetarianos, deliciosos y satisfactorios.

4. Cómo planificar un menú equilibrado y satisfactorio

Cómo crear un menú adaptado a tus necesidades, equilibrado y satisfactorio que te libere de deseos locos y atracones, aumente tu energía y mejore tu salud en general.

5. Principios para el equilibrio. Los alimentos y la ley de los contrarios:

- cantidad – calidad
- alimentos expansivos – contractivos
- alimentos acidificantes – alcalinizantes
- alimentos caloríficos – refrescantes
- alimentos fortalecedores – depurativos

6. En la variedad está el gusto

Aprende el arte de crear platos con chispa, combinando variedad de sabores, colores, texturas y métodos de cocción.

El Diario de Ingredientes: un sistema fácil para gestionar la variedad.

7. La cocina práctica, sana y ecológica

Utensilios de cocina y aparatos recomendables. Principios de higiene en la manipulación y conservación de alimentos. Ideas y trucos para una cocina.

Curso básico de cocina natural y saludable

Lugar

Aula de cocina del Instituto de FP Sanitaria Roger de Llúria
c/ Mare de Déu del Coll 43, Barcelona (zona Lesseps)



Horario sábado 10-18h y domingo 10-17h

Fechas

	Fin de semana 1	Fin de semana 2
Curso otoño 2010	13-14 noviembre	27-28 noviembre
Curso invierno 2011	29-30 enero	26-27 febrero

Precio 350€ / 2 fines de semana

El precio incluye:

- 11 horas de práctica culinaria
- 9 horas de teórica
- dossier de apuntes
- recetario de la práctica culinaria
- degustación

Inscripciones

La inscripción se considerará formalizada cuando el alumno haya abonado el importe correspondiente al curso. Conviene hacerla con tiempo, dado el número limitado de plazas. No se hace reserva de plaza.

La transferencia bancaria del importe del curso debe realizarse, **como mínimo, una semana antes de la fecha de inicio.**

Transferencia bancaria

La Caixa: 2100-0886-09-0100769661

Procedimiento:

- 1) Hacer constar nombre, apellido y opción de curso en el justificante.
- 2) Enviar el justificante por mail a mvallory@gmail.com o por sms al 678 908 477.



Montse Vallory

Chef especializada en alimentación saludable,
graduada en el *Natural Gourmet Institute*, New York