



Programa Universitario de Alimentos Curso

“Principios de cocina sana y planeación de menús”

Imparte: Cecilia García Schinkel

Licenciada en Nutrición egresada de la Universidad Iberoamericana. Consultora independiente en Nutrición y Ciencia de los Alimentos; especialista en cocina sana.

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar la capacidad de combinar correctamente los alimentos para lograr una alimentación equilibrada, además de conocer los métodos de cocción, ingredientes y preparaciones de alimentos que fomenten la salud.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL CURSO:

- Identificar los principios de la alimentación correcta.
- Identificar algunos alimentos cuyo aporte nutrimental es importante y sus equivalentes dentro del mismo grupo.
- Conocer los nutrimentos que componen los alimentos y sus funciones e importancia para el organismo.
- Identificar la correcta combinación de los alimentos para lograr una dieta balanceada.
- Definir y valorar los buenos hábitos de alimentación.
- Identificar los métodos de cocción que incorporan menos grasa y protegen más a los alimentos.
- Elaborar una dieta utilizando hierbas, especias, frutas y verduras.
- Elaborar menús que puedan ser utilizados por cada uno de los alumnos en su circunstancia particular.



DIRIGIDO A:

Personas interesadas en la alimentación correcta y el bienestar, profesionales de la salud o la actividad física, maestros y capacitadores de todos los niveles.

No existe **prerrequisito** para este curso.

CONTENIDO TEMÁTICO:

1. Los nutrimentos y sus funciones.
2. Características de la dieta:
 - a. Adecuada
 - b. Equilibrada
 - c. Suficiente
 - d. Inocua
 - e. Variada
3. Los grupos de alimentos.
 - a. La alimentación correcta.
 - b. Guías de alimentación de distintas regiones del mundo.
4. Buenos hábitos alimenticios.
 - a. Métodos de cocción que fomentan la correcta alimentación.
 - b. Ingredientes adecuados y sustitución de ingredientes en recetas para conservar atributos sensoriales y mejorar el aporte nutrimental.
 - c. Porciones en un platillo sano.
5. Principios de la planeación de menús.
6. Interacciones entre nutrimentos que potencian el bienestar.
7. Como cuidar los nutrimentos durante las operaciones culinarias.
8. Cocinando con hierbas y especias.
 - a. Uso de flores comestibles, chiles y otros elementos aromáticos en los platillos saludable



9. Salsas y vinagretas ligeras.
10. Postres ligeros y adecuados para diabéticos.
11. Menús y platillos adecuados para los diferentes integrantes de la familia.
 - a. Platillos para personas con necesidades especiales.

FECHA: Sábado 28 de octubre de 2017.

DURACIÓN: 5 horas (de 9:00 a 14:00 horas)

COSTO: \$1,000.00 M.N (incluye material y servicio de café)

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: **16 DE OCTUBRE DE 2017**

CUPO LIMITADO

SEDE: Sala de Seminarios del Edificio de Programas Universitarios. Circuito de la Investigación Científica, Ciudad Universitaria, Ciudad de México. (Cerca del metro Universidad, a espaldas del **Edificio D** de la Facultad de Química).

INFORMES:

info.cursos.pual@gmail.com

www.alimentos.unam.mx

 **Programa Universitario de Alimentos UNAM**

Teléfonos: 5622 5208 / 5622 5217

Horario de atención: de lunes a viernes, de 9:00 a 15:00 y de 17:00 a 20:00 horas.

INSCRIPCIONES Y FORMAS DE PAGO:

1. Solicitar mediante correo electrónico, vía telefónica o personalmente, una ficha de depósito para la inscripción del curso de su interés.



2. Recibirá por correo electrónico o, en su defecto, se le entregará una ficha de depósito que contiene la información necesaria para efectuar el pago en ventanilla o realizar una transferencia electrónica en el banco BBVA Bancomer, S.A. En caso de que usted reciba la ficha a través de correo electrónico, deberá confirmar por este mismo medio, la recepción de la misma.

Es importante aclarar que:

- a partir de la fecha en que reciba la ficha de depósito, cuenta con un **plazo de ocho días hábiles para realizar su pago**, periodo de vigencia de la ficha.
 - la ficha de depósito ampara la inscripción a **un solo curso**. En caso de que esté interesado en tomar más de uno, deberá solicitar una ficha para cubrir el importe de cada curso.
3. Una vez realizado el pago, enviar el comprobante de depósito escaneado de forma clara y legible, a la siguiente dirección electrónica: info.cursos.pual@gmail.com

En caso de requerir factura, es necesario incluir en el correo de envío del comprobante, los datos fiscales para la elaboración del CFD, de lo contrario, únicamente se emitirá un comprobante de pago.

4. **MUY IMPORTANTE:** El día del curso deberá presentar el **comprobante de depósito ORIGINAL** y traer una **identificación con fotografía**, como requisitos indispensables para recibir su constancia de asistencia.

POLÍTICAS:

- Las constancias de asistencia se otorgarán con el 80% de asistencia al curso.
- Únicamente se aceptan cancelaciones de inscripción cuando éstas se realicen mediante aviso previo con una anticipación mínima de tres días hábiles al desarrollo del curso.
- El Programa Universitario de Alimentos se reserva el derecho de:



- suspender la realización del evento cuando por causas de fuerza mayor el curso no pueda impartirse reintegrando la cuota correspondiente.
- sustituir al instructor, conservando el mismo nivel académico.