

## APRENDE A COMER PARA CUIDAR TU SALUD

Curso: ABC DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y COCINA

Dirigido a: todo aquel que quiera cuidar su salud de manera natural y esté dispuesto a cambiar su alimentación. Mejore y fortalezca su salud. Comparta con su familia una nueva forma de cuidar su cuerpo, creando juntos hábitos de alimentación más sanos, con alimentos naturales y recetas nuevas.

En este taller teórico práctico

Durante cinco meses te llevaremos de la mano hacia la recuperación y construcción de tu salud a partir de entender cómo funciona la nutrición del cuerpo por medio de alimentos sanos y ricos en información y nutrientes.

Duración: 5 meses una clase semanal.

.Temario

Octubre

Sesión 1: Bienvenida. Proceso de salud- enfermedad. La importancia de la alimentación en la salud del cuerpo.

Sesión 2 Las fuentes de energía. Alimentación química y alimentación de los sentidos. Carbohidratos simples.

Sesión 3: Carbohidratos simples y complejos. Carbohidratos naturales y sintéticos.

Noviembre<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>

Sesión 4: Identificación de semillas y cereales. Propiedades terapéuticas de los cereales. Las semillas transgénicas.

Sesión 5 Clase de cocina con cereales. Conservación de alimentos, germinación de semillas.<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>

Sesión 6: Proteínas, estructura y funciones.

<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub> Sesión 7: Proteínas, valor biológico. Aminoácidos esenciales y no esenciales. Cantidades recomendadas.

Diciembre<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>

<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub> Sesión 8: Revisión de distintos tipos dietas. Identificación de semillas de leguminosas y sus propiedades terapéuticas.

<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub> Sesión 9: Clase de cocina con leguminosas y germinados.

Sesión 10 Grasas omega 3, 6, 9 y triglicéridos.<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>

Enero

Sesión 11: Forma de extracción de los aceites. Fuentes de grasa saludable de los alimentos. Propiedades terapéuticas de las oleaginosas.

Sesión 12: Grasa: colesterol, Vitaminas solubles en grasas

Sesión 13: Clase de cocina con oleaginosas.

Sesión 14: Verduras y frutas. Vitaminas hidrosolubles y minerales. Los fitonutrientes.<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>

Febrero

Sesión 15, 16 y 17: Exposiciones de las Propiedades de frutas y verduras

Marzo<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>

Sesión 18: Combinaciones y mezcla de alimentos.<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>

Sesión 19: Fin de curso.<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>

Comparte: Nutrióloga Gabriela Jiménez Porta. Directora de la Salud Interior.

Necesaria inscripción previa

Tel: 55 5579 2525

WhatsApp: 55 6176 7012

informes@lasaludinterior.com

\*\$300 inscripción \*

\$1,700 mensuales presencial o en línea

La Salud interior

Escuela de nutrición y cocina

Calle Laura #83, Col. Villa de Cortés, Benito Juárez, CDMX, C.P. 03500

#TuSaludDependeDeLoQueComes

#LaSaludInterior