



Cuernavaca 1ra generación

Plan de Estudios



Hábitos Saludables

Tomar conciencia que la salud depende de una correcta elección de alimentos, basada en factores fisiológicos, emocionales, sociales, culturales, etc.



Junio 9 y 10

- Hábitos alimenticios y errores comunes en la sociedad
- La alimentación como evento social y cultural
- Pirámides alimenticias y guías nutricionales
- Función y fuente de macro y micronutrientes
- Lectura de etiquetas de alimentos
- Fundamentos de los diferentes tipos de dietas en el mundo
- Bioindividualidad e Historial Clínico



Bases de cocina

Conocer el organigrama de una cocina consciente y el kit básico de hierbas potencializadoras de sabor. Practicar tipos de corte y cocción



Julio 7 y 8

- Organigrama de una cocina
- Tipos de cortes
- Tipos de cocción
- Kit básico de hierbas potencializadoras del sabor para el hogar
- Preparación de recetas
 - Tabule
 - Ensalada de Quínoa o Lentejas con Frutos Rojos
 - Humus o Baba Ganoush
 - Champiñones al Ajillo
 - Sopa Marroquí
 - Albóndigas de Semilla o Falafel

- Lasaña de Quelites o Ratatouille
- Hot Cakes veganos
- Brownie de Frijol o de Almendra







Grupos de Alimentos

Saber combinar los grupos de alimentos y conocer el uso de los Superalimentos para experimentar mejoras en rendimiento físico y salud



Agosto 11 y 12

- Grupos de alimentos. Historia y función biológica
 - Cereales, Leguminosas,
 Verduras, Semillas, Carnes,
 Lácteos, etc.
- Germinación casera
- Alimentos funcionales

- Las dietas modernas
 - Omnívora, vegetariana, macrobiótica, vegana, orgánica, trofológica
- Súper alimentos, complementos nutricionales naturales



Superfoods en la cocina

Implementar en cocina una correcta combinación de los grupos de alimentos y los Superalimentos, a través de recetas prácticas y deliciosas

Septiembre 8 y 9

- Kit avanzado de hierbas potencializadoras del sabor para el hogar
- Uso de ingredientes inteligentes en la cocina
- Preparación de recetas vegetarianas:
 - Tortas de Camarón o de Plátano Macho
 - Sopa Thai con Leche de Coco o Sopa de Algas Arroz Integral con Leche de Coco o con Almendras y Arándanos
 - Rollos Vietnamita con Salsa de Cacahuate
 - Ensalada Garapiñada con Vinagreta de Jamaica

- Chop Suey o Rollos Teriyaki con Salsa Hawaiana
 - Coliflor Búfalo Empanizado con Semillas
 - Hamburguesa de Lenteja,
 Brócoli o Cereales con
 Veganesa
 - Mouse de Frutas o Crumble de Avena y Manzana
 - Atoles Veganos
 - Tés e Infusion







Bioindividualidad

Diseñar planes de alimentación de acuerdo a los principios de Bioindividualidad, analizando tanto modelos tradicionales como teorías modernas



Octubre 13 y 14

- Alimentación y los grupos sanguíneos
- Alimentación y los genotipos
- Configuración Dietética

- Programas de reducción de peso
- Pros y contras de Dietas Paleo, De la Zona, Atkins, etc.



Cocina Ayurvédica

Crear platillos gourmet, saludables y deliciosos para motivar el cambio de vida de la familia o impresionar invitados, con ingredientes sencillos



Nov 10 y 11

- Preparación de recetas
- Carpaccio de Betabel o de Portobello
- Sopa Mestiza o Minestrone
- Pasta Zuchini de Calabaza y
 Zanahoria al Pesto o Paella de Quinoa
- Berenjena a la Jardinera o Quinoa al Curry
- o Ceviche de Coco o Coliflor
- Pozole Verde Michoacano o Frijoles Charros Veganos

- Pastel de Champiñones o Enchiladas con Tortilla de Nopal
- Sushi Integral de Quinoa, Poblano y Aguacate
- Pay de Tofu o Gelatina con Agar
 Agar
- Panques de Chocolate Veganos o Tarta Vegana
- Café Vegano
- Tisanas e Infusiones





Hambre Emocional

Practicar atención plena para darse cuenta que las emociones son parte de la elección de alimentos y que ciertos alimentos inducen una emoción



Diciembre 8 y 9

- Atención plena aplicada a la escucha activa con un cliente, paciente, familia.
- Emociones ligadas a lo que comemos
- Bases para entrevistar y asesorar nutricionalmente a una persona
- Inteligencia emocional y espiritual



Cocina curativa Detox

Aprender planes de desintoxicación basados en jugoterapia, dieta alcalina y herbolaria para acelerar procesos de curación y rejuvenecimiento



Enero 12 y 13 2018

- El eje de la dieta alcalina. Sistema básico de Pischinger
- La acidez y los parásitos (Desparasitación con aceites y plantas medicinales)
- Ciclo trofológico y menús alcalinos
- Preparación de jugoterapias y licuados





Nutrición Terapéutica

Comprender la relación entre enfermedades (diabetes, hipertensión, cáncer, gastritis, asma, etc.) y la ausencia o presencia de nutrientes



Febrero 9 y 10 2018

- Binomio Salud-Enfermedad
- Los diversos sistemas y sus alimentos terapéuticos:
 - Síndrome metabólico (diabetes, hipercolesterolemia, hipertensión, obesidad, hígado graso)
 - Sistema inmunológico base de la salud (cáncer,

- alergias, sida, artritis, asma)
- Sistema gastrointestinal (gastritis, colitis)
- El sodio, la proteína y riñones
- Esquemas de función de los alimentos en base a los colores de los alimentos





ESPECIALIDADES



Repostería y Panadería Saludable

Mostrar una panadería y repostería alternativa, con opciones libres de gluten y con endulzantes naturales



2 Comida Saludable para Niños y Adolescentes

Capacitar a los alumnos a preparar recetas agradables a los niños y adolescentes, pero altamente nutritivas



Recetas Express Saludables
Conocer la preparación de recetas saludables en menos de 15 minutos incluye

Conocer la preparación de recetas saludables en menos de 15 minutos, incluyendo ingredientes fáciles de conseguir



4 Recetas para Control de Peso

Conocer recetas que ayudan a controlar el peso; bajar, mantener o incrementar, de acuerdo a las necesidades específicas



Cocina Anti-Diabetes Cocinar recetas deliciosas para prevención o control de Diabetes



6 Cocina Ancestral Ayurvédica

Aprender a usar ciertos ingredientes, sazonadores y preparaciones de alimentos ayurvédicos

