

CURSOS 2020
MASTER DE NUTRICIÓN Y COCINA ENERGÉTICA
INTEGRATIVA NIVEL I
FORMACIÓN EN ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA
INTEGRATIVA CON PRÁCTICA CULINARIA

EDICIÓN SABADO MAÑANA

La formación consta de 11 seminarios teórico-prácticos donde se aprenderá a conocer todos los alimentos más adecuados para el ser humano y cómo prepararlos adecuadamente teniendo en cuenta todos los factores que intervienen en la alimentación para poder obtener los mejores beneficios para nuestro bienestar tanto físico como emocional.

Esta formación pretende **aunar los puntos de vista de ver el ser humano de la cultura oriental y occidental para recuperar la globalidad del enfoque terapéutico**, para ello la teoría se compone del conocimiento de la **Dietética Energética según la MTC**, la Dietética energética según la **Macrobiótica** y la **Dietética con enfoque Naturista**.

En la primera parte de los seminarios se ofrece una exposición teórica del tema a tratar complementada con un soporte de apuntes y un menú y recetas equilibradas sin gluten y sin lácteos. La segunda parte es completamente práctica, donde los alumnos realizarán ellos mismos más de 6 platos en cada seminario bajo la supervisión y enseñanza del profesor. Finalizaremos el seminario degustando todo lo elaborado.

No dejes pasar esta oportunidad, es una **Formación sin igual que incluye:**

-**Teoría** actualizada con las últimas investigaciones en Nutrición Integrativa

-**Bioquímica** del alimento, para conocer qué grupos de nutrientes tenemos y cómo podemos combinarlos para elaborar platos deliciosos y saludables

-**Técnica culinaria**, para aprender a cocinar y sacar el máximo provecho a todos los alimentos.

-**Energética del alimento** para entender qué energía tiene cada alimento, qué órgano trabaja, qué emoción nos puede ayudar a equilibrar y qué efecto de regulación va a provocar en nuestro cuerpo.

-Apuntes con **bibliografía** de primeras referencias

-**Práctica culinaria** individualizada, cocináis vosotros, no es showcooking

-**Recetas** flexiterianas sin gluten y sin lácteos

-**Consejos** de organización culinaria, compra saludable, organización del **menú semanal**

-**Grupos muy reducidos** y alta calidad educativa y nutricional.

15 FEBRERO: SEMINARIO 1 “La energía de los alimentos:El rey desayuno”

Que es lo más adecuado comer para el ser humano

Cómo mantener la energía estable todo el día. La superación del cansancio

Los desayunos, snacks, comidas y cenas.

Cómo organizar la lista de la compra, los menús y el plato.

Opciones saludables para desayunar según la persona y la época del año.

Iniciando el día con energía: Práctica de desayunos saludables: cremas, bocadillos, tentempiés, patés y bebidas

22 FEBRERO: SEMINARIO 2 “Alimentación Saludable, bases y recomendaciones”

Los principales grupos de nutrientes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, agua, vitaminas y minerales.

Apuntes energéticos de cada nutriente para entender como interactúan en cada órgano de nuestro cuerpo. ¿Dónde los encontramos?

¿Cuales son los más saludables? ¿Qué cantidad hemos de tomar de cada uno de ellos a diario?

Cómo elaborar un menú saludable para tu día a día

Práctica culinaria de menú terapéutico

21 MARZO: SEMINARIO 3 :” LOS CEREALES”

-tipos de cereales: mijo, quínoa, amaranto, cebada, trigo, trigo sarraceno, bulgur, polenta, cous-cous, arroz, avena, udon, soba, pasta

-la cocción de los cereales: en paellas, en hamburguesas, en croquetas, en pizzas, en crepes...

-La energía y los cereales

-El gluten, qué es, dónde se encuentra, alternativas al gluten

-Elaboración de pan sin gluten

-Cómo elaborar deliciosos platos con cereales integrales

Práctica de menú completo saludable

25 ABRIL: SEMINARIO 4: LAS VERDURAS DE RAÍZ“ El peso saludable”

El peso saludable, los alimentos que debe de contener nuestra alimentación diaria para regular nuestro peso. El peso emocional.

Apuntes energéticos de las verduras de raíz

Las verduras de raíz, el dulzor natural que nos equilibra emocionalmente

Los fitonutrientes. ¿Dónde los encontramos y cómo los favorecemos?

Taller de corte de verduras

Práctica: Recetas para mantenerse en el peso saludable

23 MAYO: SEMINARIO 5:“LAS VERDURAS VERDES: fuente de flexibilidad y vitaminas”

Tipos de verduras verdes.Cómo procesar, guardar y cocinar todas las verduras para preservar sus máximos beneficios. Las verduras verdes y su energía.

Las solanáceas ¿qué son? y ¿cuando y cómo comerlas?

Los oxalatos, donde los encontramos?, ¿cómo los podemos reducir?

El hierro no hemo de los vegetales cómo aprovecharlo

Elaboración de fermentos caseros de verduras.

La germinación, cómo elaborar germinados en casa.

Práctica de menú completo saludable

20 JUNIO: SEMINARIO 6: GRASAS Y MINERALES DE BUENA CALIDAD

Las principales grasas saludables: aceite de oliva, frutos secos, semillas, omega 3, omega 6, aguacate, aceite de coco...¿Cómo comerlas, cómo cocinarlas para preservarlas?

Las grasas TRANS, el aceite de Palma, ¿dónde están, cómo evitarlos?

El pescado, como preservar el omega 3 en la cocción

LOS LÁCTEOS: su necesidad emocional y el sustituto natural. ¿Dónde está el calcio?

Alimentos ricos en calcio en los vegetales

Práctica de menú completo saludable

11 JULIO: SEMINARIO 7 LOS POSTRES “Alimentación y emociones”La alimentación y las emociones, cuales son las emociones básicas, qué sabores las pueden ayudar a curar y cómo comer lo que nuestro cuerpo necesita y no lo que nuestras emociones desean.

Sustitución de los ingredientes comunes para elaborar dulces por ingredientes saludables

Los dulces: imprescindibles para el bienestar

Tipos de endulzantes naturales

Sustitutos del huevo en los postres

Prácticas de dulces saludables sin azúcar, sin leche, sin harinas y sin huevos

5 SEPTIEMBRE: SEMINARIO 8: "Las Algas, fuentes de minerales y salud"

Dulse, wakame, nori, agar-agar, kombu, lechuga de mar, espagueti de mar, arame, cochayuyo, hiziki...

¿Cómo se cocinan, dónde las incorporo, qué beneficios tiene comer algas?

El calcio de las verduras del mar

Las algas a nivel energético

Práctica de menú saludable con algas

19 SEPTIEMBRE: SEMINARIO 9 “Alimentación terapéutica: El botiquín casero”

La alimentación terapéutica. Los alimentos medicina, los remedios naturales en algunas patologías.

Recetas estacionales para prevenir patologías y aumentar la inmunidad.

Práctica de cocina medicinal

3 OCTUBRE:SEMINARIO 10: LAS PROTEÍNAS VEGETALES 1. TOFU, TEMPEH, SEITAN

-Características de las proteínas vegetales, cómo cocinarlas y cuando es mejor comerlas.

-Proteínas completas y proteínas a complementar.

-Cantidad y calidad de proteínas a comer cada día dependiendo de nuestro momento vital y nuestra constitución

-Tofu, seitan y tempeh.

-Elaboración de seitan casero.

Mitos y realidades sobre el tofu y el tempeh

Recetas deliciosas con proteínas vegetales

7 NOVIEMBRE SEMINARIO 11: PROTEINAS VEGETALES 2. ESPECIAL COCINA FESTIVA.

Las legumbres: tipos y beneficios.

Las diferentes tipos de cocciones y su efecto energético en cada estación del año.

¿Cómo evitar los antinutrientes de las legumbres?

¿Cómo reducir la flatulencia de las legumbres?

La proteína animal: cuando comerla y cuando no.

Las comidas festivas: cómo celebrar saludablemente. Recetas y trucos para no ganar peso ni perder vitalidad en las celebraciones.

Los seminarios se realizarán un sábado al mes de 10 a 15:30h. aproximadamente

El precio de la matrícula es de 195 eur

El precio de la formación es de 85 eur por 11 seminarios. Consultar las modalidades de pago y descuentos por único pago.

INSCRIPCIONES : gemmahortet@gmail.com 629247792

Al finalizar la Formación se entregará una titulación acreditativa de la realización del curso con las horas correspondientes.

DOCENTES:

Gemma Hortet. Antropóloga y Dietista. Coach de Nutrición y Salud. Naturópata. Especializada en Dietética Energética según la MTC y Consultora Macrobiótica. Chef de cocina Naturista.