

ANEXO:

estructura de la formación

COCINA VEGETARIANA Y SALUDABLE

TEÓRICO-PRÁCTICO | 192 HORAS + 100 ONLINE | 8 PROFESIONALES | 16 MESES

NEAC

NUTRICIÓN EMOCIONAL Y
ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



AROA FERNÁNDEZ
cocina vegetariana

AVALADO POR



INSTITUTO VALENCIANO DE
TERAPIAS NATURALES

Estructura de la formación

Los seminarios están dispuestos para el buen funcionamiento de la formación, siendo susceptibles de cambio por parte de la dirección siempre que sea para la mejora del curso. El profesorado puede variar según el formato que se elija, de fines de semana o entre semana. Cada seminario tiene **una parte de teoría y una parte de práctica**, que se realiza en cocina.

Ofrecemos dos grupos distintos: **fin de semana o miércoles por la tarde** (de 16:00 a 20:00). El horario del grupo del fin de semana es: sábado de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 y domingo de 10:00 a 14:00, una vez al mes. El grupo de entre semana se reunirá tres veces al mes.

En este anexo figuran también las fechas y horarios de las **tutorías con ampliación de temario**. Durante las mismas, repasaremos las dudas que hayan podido surgir en clase, profundizaremos o ampliaremos el temario y observaremos el proceso personal de los alumnos. Las tutorías NO SON obligatorias, pero son recomendables como parte de la integración de la formación y por el contenido nuevo teórico que ofrecen a los alumnos (especificado en cada caso en este dossier).

La no asistencia a los seminarios no exime de su pago. Los seminarios tienen que estar abonados antes del mismo o en el mismo día. Si las circunstancias impiden por cualquier motivo asistir a un seminario, se podría recuperar en la próxima promoción o en otro grupo sin coste adicional para el alumno.

Si el alumno desea volver a asistir a algún seminario en el que ya ha tomado parte, podrá volver a hacerlo en otro grupo o promoción abonando la mitad del precio del seminario.

Seminario 1

Fin de semana: 28-29 septiembre 2019

Miércoles: 11, 18, 25 septiembre 2019

Revisión hábitos alimenticios. Hábitos saludables. Sugerencias para una alimentación saludable. Hábitos higienistas. El agua y su importancia. Materiales en la cocina saludable. Parte práctica: ensaladas y salsas.

Seminario 2

Fin de semana: 26-27 octubre 2019

Miércoles: 16, 23, 30 octubre 2019

El primer alimento: el amor. Hambre real y hambre emocional. Alimentación de los cuerpos por estaciones. Despensa emocional. Proyección de vídeos sobre alimentación y emociones. Parte práctica: sopas, purés y cremas.

Tutoría 1: 25 octubre 2019 de 18:30 a 20:30
Ampliación de temario: iniciación al huerto urbano y medicinal

Seminario 3

Fin de semana: 30 noviembre – 1 diciembre 2019

Miércoles: 13, 20, 27 noviembre 2019

Introducción a la nutrición y conceptos básicos. Materia y energía para la vida. Composición del cuerpo humano. Funciones de los nutrientes. Los procesos metabólicos. Las necesidades energéticas: ingresos y gastos. Fisiología de la digestión. Inflamación silenciosa y cómo evitarla. Parte práctica: cereales.

Tutoría 2: 29 noviembre 2019 de 18:30 a 20:30
Ampliación de temario: iniciación al huerto urbano y medicinal

Seminario 4

Fin de semana: 14-15 diciembre 2019

Miércoles: 4, 11, 18 diciembre 2019

Nutrientes: proteínas, carbohidratos, grasas, agua, vitaminas, minerales, enzimas. Pirámides alimentarias. Dieta ovolactovegetariana. Dieta vegana. El calcio en las dietas vegetarianas y veganas. La VB12 en las dietas vegetarianas y veganas. Los omegas en las dietas vegetarianas y veganas. Parte I. Parte práctica: legumbres.

Seminario 5

Fin de semana: 18-19 enero 2020

Miércoles: 15, 22, 29 enero 2020

Nutrientes: proteínas, carbohidratos, grasas, agua, vitaminas, minerales, enzimas. Pirámides alimentarias. Dieta ovolactovegetariana. Dieta vegana. El calcio en las dietas vegetarianas y veganas. La VB12 en las dietas vegetarianas y veganas. Los omegas en las dietas vegetarianas y veganas. Parte II. Parte práctica: raíces y tubérculos.

Tutoría 3: 17 enero 2020 de 18:30 a 20:30
Ampliación de temario: organización de menús semanales y compra

Seminario 6

Fin de semana: 15-16 febrero 2020

Miércoles: 12, 19, 26 febrero 2020

Enfermedad con alto índice de mortandad. Alimentos asociados a la prevención de enfermedades con alto índice de mortandad. Parte I. Parte práctica: setas.

Seminario 7

Fin de semana: 7-8 marzo 2020

Miércoles: 4, 11, 25 marzo 2020

Enfermedad con alto índice de mortandad. Alimentos asociados a la prevención de enfermedades con alto índice de mortandad. Parte II. Parte práctica: semillas, frutos secos y algas.

Tutoría 4: 6 marzo 2020 de 18:30 a 20:30
Ampliación de temario: botiquín medicinal

Seminario 8

Fin de semana: 18-19 abril 2020

Miércoles: 8, 15, 22 abril 2020

Propiedades y beneficios de las principales especias y hierbas que se utilizan en la cocina. Parte I. Parte práctica: panes y panes sin gluten.

Tutoría 5: 17 abril 2020 de 18:30 a 20:30
Ampliación de temario: botiquín medicinal

Seminario 9

Fin de semana: 9-10 mayo 2020

Miércoles: 6, 13, 20 mayo 2020

Propiedades y beneficios de las principales especias y hierbas que se utilizan en la cocina. Parte II. Prácticas de huerto urbano de reconocimiento y propiedades medicinales en cocina. Parte práctica: hamburguesas y acompañamientos, croquetas y acompañamientos.

Seminario 10

Fin de semana: 13-14 junio 2020

Miércoles: 10, 17, 24 junio 2020

Propiedades y beneficios de las principales especias y hierbas que se utilizan en la cocina. Parte III. Parte práctica: albóndigas y acompañamientos, comidas sanas para los fines de semana.

Seminario 11

Fin de semana: 11-12 julio 2020

Miércoles: 8, 15, 22 julio 2020

Introducción a la filosofía oriental: conceptos básicos de la filosofía oriental. Los 5 elementos de la MTC. Relación alimentos, estación del año y emociones. Parte I. Parte práctica: leches, yogures y quesos parte I y parte II.

Tutoría 6: 10 julio 2020 de 18:30 a 20:30
Ampliación de temario: prácticas higienistas

Seminario 12

Fin de semana: 5-6 septiembre 2020

Miércoles: 2, 9, 16 septiembre 2020

Introducción a la filosofía oriental: conceptos básicos de la filosofía oriental. Los 5 elementos de la MTC. Relación alimentos, estación del año y emociones. Parte II. Parte práctica: helados y chocolates.

Tutoría 7: 4 septiembre 2020 de 18:30 a 20:30
Repaso de temario

Seminario 13

Fin de semana: 3-4 octubre 2020

Miércoles: 7, 21, 28 octubre 2020

Introducción a la filosofía oriental: conceptos básicos de la filosofía oriental. Los 5 elementos de la MTC. Relación alimentos, estación del año y emociones. Parte III. Parte práctica: embutidos veganos.

Tutoría 8: 2 octubre 2020 de 18:30 a 20:30
Ampliación de temario: prácticas higienistas

Seminario 14

Fin de semana: 7-8 noviembre 2020

Miércoles: 11, 18, 25 noviembre 2020

Teoría sobre la elaboración, uso y beneficios de los germinados, deshidratados, fermentados, macerados y encurtidos. Parte práctica: germinados y deshidratados; fermentados, macerados y encurtidos.

Seminario 15

Fin de semana: 5-6 diciembre 2020

Miércoles: 2, 9, 16 diciembre 2020

Alimentación viva. Cocina sin fuego. Parte práctica: recetas raw.

Seminario 16

Fin de semana: 16-17 enero 2021

Miércoles: 13, 20, 27 enero 2021

Repostería ovo-vegetariana, repostería sin gluten, mermeladas y conservas.

Tutoría 9: 15 enero 2021 de 18:30 a 20:30
Repaso de temario