

## CURSO

### Planeación creativa de menús para el diseño del lunch escolar

<b>Reseña del programa</b>	Ofrece información necesaria para comprender que en el refrigerio escolar se encuentra una oportunidad única de cambio.
<b>Expositora</b>	Lic. Cecilia García Shinkel
<b>Currículum de la expositora</b>	Licenciada en Nutrición y Ciencia de los Alimentos por parte de la Universidad Iberoamericana. Ha laborado como profesora y coordinadora de diversas materias relacionadas con la nutrición y la gastronomía en varias instituciones, incluyendo el Centro Culinario Ambrosía y la Universidad Iberoamericana. Colaboradora con artículos en publicaciones como Restaurantes Gastronomía y Vinos, Alkimia el arte de transformarse y Gastronómica de México
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enlistar las características de la correcta alimentación, así como las guías alimentarias planteadas en la NOM 043 "el plato del bien comer".</li> <li>• Determinar las necesidades de los niños en edad preescolar y escolar; características biológicas, psicológicas y sociales; necesidades nutrimentales y sensoriales.</li> <li>• Comprender el proceso de planeación de menús como un proceso metodológico que implica conocimiento y creatividad.</li> <li>• Elaborar y resolver casos prácticos de planeación de menús para refrigerios escolares de preescolar, primaria y secundaria individuales y para cooperativas escolares.</li> <li>• Enlistar algunas herramientas para la creatividad que incluyen manejo de ingredientes, uso de hierbas y especias, manejo de sustitutos naturales del azúcar.</li> <li>• Elaborar de manera práctica recetas y menús para cada una de las etapas escolares y para situaciones individuales, familiares y de cooperativa escolar.</li> </ul>
<b>Contenido temático</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientación alimentaria básica: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nutrición y alimentación</li> <li>- Dieta correcta</li> <li>- El plato del bien comer</li> <li>- Grupos de alimentos</li> <li>- Como lograr una alimentación correcta</li> <li>- Traduciendo la correcta alimentación a platillos sanos y deliciosos: Práctica, cocina sana.</li> </ul> </li> </ul>

## CURSO

### Planeación creativa de menús para el diseño del lunch escolar

#### Contenido temático

- Alimentación correcta del niño en la etapa preescolar y escolar
  - Particularidades del niño preescolar y escolar
  - Crecimiento y desarrollo en esta etapa
  - Recomendaciones nutrimentales del niño en etapa preescolar y escolar
- Alimentación correcta en el niño preescolar y escolar
  - Conducta alimentaria del preescolar y del escolar
  - Horarios y comidas en familia
  - Presentación de los alimentos y métodos de alimentación
  - Recomendaciones para empezar a formar buenos hábitos alimenticios en niños preescolares y escolares
  - Prevención del sobrepeso y la obesidad en la niñez
    - Actividad física y ejercicio en esta edad
- El preescolar y el escolar
  - características biológicas,
  - características psicológicas
  - características sociales
  - necesidades nutrimentales y sensoriales
- Planeación de menús: un proceso metodológico que implica conocimiento y creatividad
- Casos prácticos de planeación de menús para refrigerios:
  - Para alumnos de preescolar
  - Para alumnos de primaria
  - Para alumnos de secundaria
  - Individuales
  - Para cooperativas escolares
- Herramientas para la creatividad:
- manejo de ingredientes
  - uso de hierbas y especias
  - manejo de sustitutos naturales del azúcar
- Elaboración de recetas y menús para cada una de las etapas escolares y para situaciones individuales, familiares y de cooperativa escolar

#### Informes

Julio A. Martínez Castillo  
Tel.: 59.50.40.00 Ext. 7249  
julio.martinez@uia.mx

#### Coordinador del área

Mtro. Héctor de la O Godínez  
Tel.: 59.50.40.00 Ext. 7601  
hector.delao@uia.mx