

## CURSO

### Alimentación sana para la familia

<b>Reseña del programa</b>	<p>La mayor parte de las personas piensan que una comida nutritiva no es sabrosa o visualmente atractiva, por lo que optan por alimentos que no siempre les proporcionan los nutrimentos, las vitaminas y los minerales necesarios.</p> <p>Aunado a esto, la mayoría de las personas responsables de la alimentación en la casa no saben preparar comida rápida, barata, nutritiva y sabrosa. Este curso ofrece alternativas y herramientas para elaborar menús variados y balanceados para la familia.</p>
<b>Expositora</b>	Lic. Cecilia García Shinkel
<b>Currículum de la Expositora</b>	<p>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 Gastronomía de México.</p>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser capaz de combinar correctamente los alimentos para lograr una alimentación balanceada</li> <li>• Conocer métodos de cocción, ingredientes y preparaciones de alimentos que fomenten la salud</li> </ul>
<b>Contenido temático</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Características de la dieta: adecuada, equilibrada, suficiente, inocua, variada.</li> <li>• Los grupos de alimentos.</li> <li>• La alimentación correcta. Guías de alimentación de distintas regiones del mundo.</li> <li>• Buenos hábitos alimenticios.</li> <li>• Métodos de cocción que fomentan la correcta alimentación. Ingredientes adecuados y sustitución de ingredientes en recetas para conservar atributos sensoriales y mejorar el aporte nutrimental. Porciones en un platillo sano</li> <li>• Cocinando con hierbas y especias. Uso de flores comestibles, chiles y otros elementos aromáticos en los platillos sanos</li> <li>• Salsas y vinagretas ligeras. Postres ligeros y adecuados para diabéticos</li> <li>• Menús y platillos adecuados para los diferentes integrantes de la familia. Platillos para personas con necesidades especiales.</li> </ul>
<b>Informes</b>	<p>Julio A. Martínez Castillo Tel.: 59.50.40.00 Ext. 7249 julio.martinez@uia.mx</p>
<b>Coordinador del área</b>	<p>Mtro. Héctor de la O Godínez Tel.: 59.50.40.00 Ext. 7601 hector.delao@uia.mx</p>