

CURSO

Los alimentos como agentes terapéuticos. Tendencias en cocina sana

Reseña del programa	Hoy en día sabemos que las sustancias presentes en los alimentos actúan no solo de forma sinérgica potenciando su acción y ayudando al cuerpo no solo a mantener sus funciones básicas, sino además como agentes terapéuticos que previenen y desaceleran la enfermedad. Este curso ofrecerá a los alumnos herramientas y conocimientos técnicos para saber combinar alimentos en platillos atractivos y novedosos adecuados a las diferentes características de salud de cada persona.
Expositora	Lic Cecilia Garcia Schinkel
Currículum de la Expositora	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.
Perfil de ingreso	Personas que deseen desarrollar o ampliar sus conocimientos sobre los efectos que tienen las sustancias presentes en los alimentos en el organismo humano y la manera de poder combinarlos obteniendo platillos novedosos y atractivos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Mencionar las funciones de los nutrimentos en el cuerpo. • Combinar alimentos para lograr una correcta alimentación. • Enlistar agentes fitoquímicos y otras sustancias presentes en los alimentos y sus efectos benéficos probados para el cuerpo. • Enlistar acciones recomendadas para preservar los agentes químicos terapéuticos en los alimentos durante la manipulación y la cocción. • Diseñar menús y platillos donde se conserven los agentes terapéuticos adecuados para distintos miembros de la familia.
Contenido temático	<ul style="list-style-type: none"> • Los nutrimentos y sus funciones. Características de la dieta: adecuada, equilibrada, suficiente, inocua, variada. • Los grupos de alimentos. La alimentación correcta. Guías de alimentación de distintas regiones del mundo. • Los fitoquímicos presentes en las frutas, verduras y cereales y su efecto en la salud. • Elementos químicos presentes en hierbas y especias y su efecto en la salud. • Elementos químicos presentes en otros grupos de alimentos. • Cómo proteger los elementos terapéuticos durante la manipulación, el almacenamiento y la cocción. • Diseño de menús para distintos grupos de edades: necesidades especiales de cada grupo etario; gustos y características especiales. • Diseño de platillos y menús para cada grupo de edad utilizando alimentos con fines terapéuticos.

CURSO**Los alimentos como agentes terapéuticos. Tendencias en cocina sana**

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
-----------------------------	--

La Universidad Iberoamericana se reserva el derecho de posponer o cancelar los programas. Todos los alumnos de la Dirección de Educación Continua quedan regidos por los reglamentos generales de la Universidad Iberoamericana, así como de los reglamentos particulares internos.