

## CURSO

### Desde niños... un estilo de vida diferente; alimentación saludable para todas las etapas de la vida

<b>Reseña del programa</b>	Permite conocer las necesidades biológicas y nutrimentales, gustos y preferencias más frecuentes de los comensales, brindando herramientas para diseñar platillos y menús adecuados para cada integrante de la familia.
<b>Expositora</b>	Lic. Cecilia Garcia Schinkel
<b>Currículo 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 Gastronomía 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>· Mencionar las funciones de los nutrimentos en el cuerpo</li> <li>· Combinar alimentos para lograr una correcta alimentación</li> <li>· Determinar las necesidades nutrimentales y particularidades de salud de cada grupo etario (de edad)</li> <li>· Determinar las características sociales y psicológicas de cada grupo de edad</li> <li>· Diseñar platillos y menús adecuados para cada grupo de edad</li> </ul>
<b>Contenido temático</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Alimentación correcta del niño en la etapa preescolar y escolar</li> <li>· Alimentación correcta en la adolescencia</li> <li>· Alimentación de los adultos en situaciones especiales</li> <li>· Logrando una alimentación correcta en la familia</li> </ul>
<b>Informes</b>	<p>Julio A. Martínez Castillo</p> <p>Tel.: 59.50.40.00 Ext. 7249</p> <p>julio.martinez@uia.mx</p>
<b>Coordinador del área</b>	<p>Mtro. Héctor de la O Godínez</p> <p>Tel.: 59.50.40.00 Ext. 7601</p> <p>hector.delao@uia.mx</p>

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.

**CURSO**  
**Cocina básica**

<b>Contenido temático</b>	<b>Clase 5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de cebolla</li> <li>· Espinacas a la crema</li> <li>· Filete a la pimienta</li> <li>· Bizcocho</li> </ul>
	<b>Clase 6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de calabacitas</li> <li>· Lasagna</li> <li>· Brócoli con salsa blanca</li> <li>· Trufas</li> </ul>
<b>Informes</b>	Julio A. Martínez Castillo Tel.: 59.50.40.00 Ext. 7249 julio.martinez@uia.mx
<b>Coordinador del área</b>	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.