

SEMINARIO DE COCINA SALUDABLE

DIA 1

INTRODUCCIÓN- TEÓRICA

- ¿Por qué se considera tan importante mantener una alimentación saludable?
- Cifras de enfermedades crónicas (sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión) actuales en el país y Cali.
- Factores de riesgo para padecer estas enfermedades
- ¿Cómo debe ser una alimentación saludable?
- ¿Cuáles son los grupos de alimentos?
- ¿Cuáles son y qué función tienen en el organismo los macronutrientes y micronutrientes?
- ¿Qué alimentos contienen estos macro y micronutrientes?

DÍA 2

TEÓRICO – PRÁCTICO

- Mitos y realidades sobre la alimentación (Conversatorio)
- Dietas de moda ventajas y desventajas

Se pretende aclarar dudas, mitos y afirmaciones más comunes que surgen alrededor de la alimentación y los alimentos más satanizados.

Planificación y organización previa para la alimentación saludable:

MEAL PREP:

- Mermelada de frutos rojos y chía con infusión de albacá y canela.
- Mantequilla de maní achocolatada
- Salsa pesto
- Fondo para cremas de verduras
- Salsa de tomate natural

DESAYUNOS:

- Huevos napolitanos con arepas de yuca
- Pancakes de manzana y mantequilla de maní achocolatada

DÍA 3

PRÁCTICO

Métodos de cocción saludables:

- Al horno
- Freidora de aire
- Salteado
- Al vapor
- Asar
- Blanquear

Preparaciones con estos métodos de cocción:

Preparación #1

- Salmón asado en cama de puré de plátano maduro
- Ensalada de col rizada masajeada con aceite de ajonjolí, queso mozzarella de búfala, manzana verde y nueces de brasil.

Preparación #2

- Contramuslos al horno en salsa de naranja
- Papas en cascos en Air Fryer
- Vegetales asados: Espárragos, portobellos, calabacín, tomates cherry y piña.

Preparación #3

- Lasagna de vegetales

Preparación #4

- Crema de ahuyama en leche de coco y germinados.

DÍA 4

PRÁCTICO

3 tipos de Snacks saludables

- Montaditos de plátano verde con guacamole y camarones con ajonjolí negro.
- Tapas de pan de centeno tostado con salsa pesto, pavo y tomates cherry asados.

- Tapas de pan de integral tostado con mantequilla de maní, bananos asados y blue berrys.

Postre sin azúcar

- Cheese cake de frutos rojos, sin azúcar añadida

Bebidas saludables para acompañar comidas

- Agua fresca de menta y fresa
- Soda saborizada
- Sangría de vino tinto

TRANSFERENCIA, RECAUDO, CONSIGNACIÓN

Cuentas corrientes, a Nombre de Escuela
Gastronómica de Occidente Nit: 805031131-1

Cuenta corriente:
DAVIVIENDA: 406698294-6

Cuenta corriente:
BANCO DE OCCIDENTE: 013-88462-2

PAGOS ONLINE EN NUESTRA PÁGINA WEB
www.egocali.edu.co

INCLUYE

- Materia prima
- Fichas técnicas
- Delantal
- Diploma
- Degustaciones

PBX: (57 2) 556 0666 FAX: (57 2)556 0666



whatsapp Comercial: (57) 315-583 1196 (57) 316-3506436

www.egocali.edu.co

@escuelaego

@EscuelaEGO