



**TALLER TEORICO-PRÁCTICO**  
**“COMPETENCIAS GASTRONÓMICAS PARA EL PROFESIONAL DE LA SALUD”**

Una base sólida para las recomendaciones culinarias en consulta

**PROFESORA TITULAR Y COORDINADORA:**

LG Karen Willard Quevedo

**Objetivo general**

Al finalizar el curso los participantes tendrán los conocimientos básicos para combinar de manera adecuada los alimentos a fin de realizar preparaciones equilibradas, con adecuadas técnicas culinarias para resaltar el sabor y presentación de los platillos.

**Introducción**

De acuerdo a Lona Sando vocera de la *American Dietetic Association*:

- La percepción de una dieta complicada de seguir generará poca adherencia al tratamiento.
- El plan de alimentación deberá adaptarse al estilo de vida de los pacientes.
- En la consulta deberá tomarse en cuenta las habilidades culinarias de los pacientes.
- Utilizar en las recomendaciones dietéticas alimentos difíciles de conseguir pone en riesgo el seguimiento de la dieta.
- Un plan de alimentación monótono y sin sabor puede disminuir el apego.

**Dirigido a:**

Nutriólogos y profesionales de la salud, titulados o pasantes interesados en la gastronomía saludablemente gourmet

**Fecha:** Del 13 al 17 de Febrero del 2012

**Duración total:**

5 sesiones de 4 horas (9:00 a 13:00)

20 hrs en total

**Requisitos para obtener constancia:**

Asistencia mínima de 90%



**Temario:**

Sesión	Tema	Docente / Fecha
<b>Sesión 1</b>	Al finalizar la sesión, el participante comprenderá los principios básicos de nutrición y las bases para una cocina saludable <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen diagnóstico</li> <li>• Principios básicos de nutrición               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Plato del Bien Comer</li> </ul> </li> <li>• Higiene en la preparación de alimentos               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Zona peligro de temperaturas</li> <li>○ Almacenamiento de materia prima</li> </ul> </li> <li>• Métodos de cocción               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Calor húmedo</li> <li>○ Calor seco</li> <li>○ Estofados</li> </ul> </li> </ul>	LN Georgina Gómez Martínez LG Karen Willard Quevedo 13 / feb
<b>Sesión 2</b>	Al finalizar la sesión, el participante tendrá las bases para preparar y cocinar las verduras, frutas y leguminosas de uso común para la población mexicana. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras y frutas               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cortes básicos</li> <li>○ Métodos de cocción</li> <li>○ Ensaladas y caldillos</li> <li>○ Especias</li> </ul> </li> <li>• Cereales y leguminosas               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Métodos de cocción</li> <li>○ Platos con leguminosas</li> <li>○ Especias</li> </ul> </li> </ul>	LG Karen Willard Quevedo 14 / feb
<b>Sesión 3</b>	Al finalizar la sesión el participante elegirá el método más adecuado para cocinar los diferentes tipos de carne según el corte proveniente. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes rojas y blancas (pollo, cerdo, res)               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cortes de cada animal</li> <li>○ Métodos de cocción</li> <li>○ Caldos</li> <li>○ Especias</li> </ul> </li> </ul>	LG Karen Willard Quevedo 15 / feb
<b>Sesión 4</b>	Al finalizar la sesión el participante será capaz de elaborar recetas a base de pescados o mariscos con las técnicas adecuadas de cocción. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pescados y mariscos               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Clasificación de pescados y mariscos</li> <li>○ Métodos de cocción</li> <li>○ Caldos</li> <li>○ Especias</li> </ul> </li> </ul>	LG Karen Willard Quevedo 16 / feb



<b>Sesión 5</b>	Al finalizar la sesión el participante tendrá las bases para preparar postres con sabor, utilizando las técnicas e ingredientes con el fin de ser recomendados a sus pacientes. <ul style="list-style-type: none"><li>• Postres<ul style="list-style-type: none"><li>○ Ingredientes sustitutos</li><li>○ Postres fríos</li><li>○ Postres horneados</li><li>○ Postres con frutas</li><li>○ Especias</li></ul></li></ul>	LG Karen Willard Quevedo 17 / feb
<b>CLAUSURA Y ENTREGA DE CONSTANCIAS</b>		<b>ULSA - COA</b> 17 / feb