



13.CUINA I SALUT

PURIFICACIÓN GARCÍA SEGOVIA

El curs té com a objectiu aprendre a elegir i cuinar els aliments per a mantenir la salut a llarg termini.

Objectiu del curs

En aquest curs, l'alumna o alumne aprendrà les pautes d'una dieta equilibrada, tècniques culinàries bàsiques i què ocorre amb els aliments quan es cuinen. I també estratègies culinàries per a patologies comunes associades a l'edat.

Resum del curs

Al llarg dels últims anys, la societat s'ha conscienciat de la importància que té una bona alimentació, malgrat la complexitat que comporta per la diversitat de components que hi influeixen i per la necessitat de singularitzar-la per a cada individu. La cuina és, sens dubte, part important en la transformació dels aliments i influeix directament en la qualitat nutricional d'aquests.

Temari del curs

- 1r) Pautes per a una dieta equilibrada.
- 2n) Tècniques culinàries bàsiques.
- 3r) Alimentació per a la salut, cuina saludable: què menjar si patisc... diabetis, hipertensió, problemes coronaris, càncer, intolerància o al·lèrgies alimentàries, celiaquia, obesitat....?

Les classes pràctiques es realitzaran al Valencia Club Cocina (plaça de Sant Felip Neri, núm. 6, baixos, València).

Es farà cuina en directe (*show cooking*), amb tast d'alguns plats adaptats a les tècniques i situacions que s'estudien en la teoria.