

## Nutrición y cocina vegana

Con este curso intensivo conocerás las bases de la nutrición vegana y aprenderás a elaborar platos y planificar menús sabrosos y nutritivos. Descubrirás sus beneficios para la salud y el medioambiente de la mano de expertos en nutrición y aprenderás a utilizar sus productos más emblemáticos junto a un cocinero experto.

### OBJETIVOS DEL CURSO

- Entender los fundamentos básicos de la nutrición y el papel de los principales nutrientes en el metabolismo humano.
- Conocer las características principales de las dietas a base de alimentos de origen vegetal y su papel en la prevención de enfermedades crónicas.
- Conocer los alimentos que forman parte de una dieta saludable para veganos y vegetarianos y su uso en cocina.
- Aprender las técnicas básicas de cocina saludable.
- Planificar un menú para veganos y vegetarianos: recetas y pautas básicas a seguir.

### CERTIFICACION

#### - Certificado de Asistencia ESHOB

*Titulación propia de la Escola Superior d'Hostaleria de Barcelona, reconocida por el Gremio de Hoteles de Barcelona y el Gremio de Restauración de Barcelona*

### ACCESO

Este programa de formación continua está diseñado para personas sin formación previa en nutrición y/o en cocina.

### A QUIÉN VA DIRIGIDO

- Personas interesadas en la dieta vegana.
- Cocineros que quieran profundizar sus conocimientos sobre cocina saludable y basada en alimentos de origen vegetal.
- Cocineros que deseen especializarse en cocina vegana y vegetariana.
- Cualquier persona con interés en la cocina y en la nutrición.

### DURACIÓN

Curso intensivo de 25 horas

### HORARIO

De lunes a viernes 09.00 – 14.00h

### PLAN DE ESTUDIO

- Bases de nutrición humana
- Las dietas vegetarianas
- Los productos emblemáticos de la dieta mediterránea
- Suplementos dietéticos para veganos y vegetarianos ¿qué dice la ciencia?
- Introducción a la cocina vegana y vegetariana saludable: alimentos
- Introducción a la cocina saludable vegana y vegetariana: técnicas
- Creación de menús veganos y vegetarianos
- Recetarios
- Creatividad

### METODOLOGIA

Las clases son 100 % teórico-prácticas e interactivas con el alumno.

### QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA

- Clases de cocina vegana
- Formación básica en higiene y buenas prácticas en la manipulación de alimentos
- Seminario de nutrición
- Dossier sobre dieta vegana
- Dossier de recetas veganas ESHOB
- Gorro y delantal ESHOB
- Certificado de participación
- Almuerzo saludable el último día