

III CURSO

COCIÑA SAUDABLE

(alimentación e nutrición)

*Para Profesionais do Sector da
Hostalería*



INFORMACIÓN:

FÓRUM CARBALLO

Praza dos Bombeiros Voluntarios s/n.

Barrío da Milagrosa.

Teléfono: 981 70 90 11



CARBALLO A UN PASO
COSTA DA MORTE



CARBALLO A UN PASO
COSTA DA MORTE



PROGRAMACIÓN

Na actualidade estase a constatar que algúns dos trastornos de saúde máis comúns e prexudiciais no mundo occidental están directamente relacionadas coa forma de alimentarnos.

Mediante este curso preténdese concienciarnos da relación que existe entre a alimentación e a saúde. E unha das mellores formas é a través dos profesionais da hostalería e a restauración.

QUE QUEREMOS

- ✦ Proporcionar información nutricional aos profesionais da hostalería que desexen ter nos seus establecementos unha oferta gastronómica ampla, de calidade e saudable.
- 🌙 Ofrecer aos profesionais ferramentas eficaces para desenvolver menús saudables para o consumidor xeral, para os grupos de poboación con algunha enfermidade (celíacos, diabéticos, intolerantes á lactosa, hipertensos,...) e tamén aptos para os vexetarianos e veganos.
- 🍷 Incrementar a oferta gastronómica dos locais mediante a introdución dos menús saudables, ofrecendo así variedade e atractivo sensorial, ademais de alimentación nutricionalmente equilibrada para manter a saúde dos clientes.
- 🍏 Promover a participación e a mobilización do colectivo profesional da hostalería na concienciación cidadá cara uns hábitos alimentarios máis saudables como forma de manter ou recuperar a saúde.

DIA 16 de xaneiro de 16:30h. a 19:30h.

Práctica na cociña: Menús para unha alimentación saudable.

DIA 18 de xaneiro de 16:30h. a 19:30h.

Práctica na cociña: Menús vexetarianos e veganos.

DIA 23 de xaneiro de 16:30h. a 19:30h.

Práctica na cociña: Menús para intolerancias á lactosa e ó glute.

DIA 25 de xaneiro de 16:30h. a 19:30h.

Práctica na cociña: Sobremesas saudables.

DIA 30 de xaneiro de 16:30h. a 19:30h.

Práctica na cociña. Menús saudables.

DOCENTE

Noa Vázquez Rendal

Asesora nutricional. Licenciada en Bioloxía e en Ciencia e Tecnoloxía dos alimentos. Máster en medicina natural. Experta en Nutrición aplicada e nutrición ortomolecular.

