

OBJETIVO GENERAL:

Adquirir conocimientos y herramientas necesarias para llevar a la práctica todos los conocimientos teóricos adquiridos en Nutrición de una manera adecuada y obtener hábitos de vida óptimos.

TEMARIO:

Sesión I. TECNICAS DE COCCION

Conocer los conceptos y definiciones básicas de las técnicas de cocción, así como su importancia para tener un conocimiento general del área.

Dinámica para repasar los conceptos de la nutrición

Sesión II PRACTICA TECNICAS DE COCCION

Aplicar los conocimientos teóricos para verificar la influencia de las técnicas de cocción sobre el valor nutrimental de los alimentos.

Sesión III. LIPIDOS EN LA COCINA

Establecer la importancia de los lípidos en la nutrición humana, con la finalidad de verificar las implicaciones de uso y desuso en el consumo humano.

Sesión IV . PRACTICA LIPIDOS

Aplicar los conocimientos teóricos adquiridos, con la finalidad de verificar el comportamiento de los lípidos en la presencia de calor y el aporte nutricional.

Sesión V. HIDRATOS DE CARBONO EN LA COCINA

Conocer y comprender las funciones de los hidratos de carbono y los edulcorantes, así como las implicaciones de uso y desuso, con la finalidad de tener herramientas en la elección de los mismos en la preparación de alimentos.

Sesión VI. PRACTICA HIDRATOS DE CARBONO

Aplicar los conocimientos teóricos adquiridos con la finalidad de verificar los cambios químicos y físicos de los mismos con la aplicación de técnicas culinarias, con la finalidad de verificar las características de un menú adecuado.

Sesión VII. PROTEINAS Y SODIO

Conocer las funciones de las proteínas, así como las combinaciones de mayor complemento, con la finalidad de aumentar la calidad proteínica.

Analizar los usos y desusos de los productos con sodio en la alimentación, con la finalidad de disminuir las cantidades en la ingesta diaria y conocer alternativas al uso de la sal en diferentes preparaciones.

Sesión VIII. PRACTICA PROTEINAS Y SODIO

Aplicar los conocimientos teóricos adquiridos con la finalidad de verificar el efecto del calor y/o cambios del pH sobre las proteínas y la disminución de sal y uso alternativo de productos sustitutos sobre las preparaciones.

Sesión IX. ALIMENTOS FUNCIONALES Y TRANSGENICOS

Conocer las implicaciones de los usos y desusos de los alimentos funcionales dentro de los hábitos alimentarios, con la finalidad de reconocer sus efectos en la salud.

Entender las características y funciones de los alimentos transgénicos, con la finalidad de contar con herramientas en la elección de éstos para su consumo.

Sesión X. COCINA MUNDIAL (PRACTICA)

Aplicar los conocimientos teóricos adquiridos con la finalidad de reconocer los hábitos alimentarios de diferentes culturas, e identificar el valor nutrimental en cada una de ellas.