

INFORME DE CURSO DE EDUCACION CONTINUA

PROMOCIÓN DE LA SALUD
2017-I

SEMINARIO-
TALLER DE
COCINA
VEGETARIANA Y
VEGANA

SEMINARIO TALLER COCINA VEGETARIANA Y VEGANA

INTRODUCCION

El creciente interés por la cocina vegetariana y vegana ha hecho elevar su perfil en el mundo de la gastronomía y los chefs han aceptado el reto con entusiasmo y han creado magnificas recetas, ser vegetariano ya no es sinónimo de cocina aburrida.

Los seres humanos tenemos una alimentación omnívora, esto es, tenemos la capacidad de consumir la mayor parte de los alimentos que encontramos en la naturaleza, sin embargo, muchos individuos eligen algún tipo de alimentación en particular como es el caso de los que optan por el vegetarianismo. Muchas veces se encuentran posiciones muy enfrentadas entre aquellos vegetarianos “extremos” y los “carnívoros”, los primeros acusan a los otros de “consumir cadáveres” y éstos de tener una alimentación peligrosa por ser insuficiente en cuanto a ciertos nutrientes o inclusive de “estar completamente locos”.

Los consumidores están mostrando cada vez más interés en comidas vegetarianas. Opciones vegetarianas están disponibles en restaurantes de comida rápida y establecimientos de servicio de alimentos universitarios. Además, ha habido una 6 proliferación de sitios web y libros de cocina que se ocupan de cuestiones vegetarianas.

A nivel mundial los lanzamientos de alimentos orientados a vegetarianos están creciendo. Según algunos análisis de mercado la tendencia es alejarse de los clásicos alimentos libres de carnes y migrar a alimentos tales como hamburguesas vegetales y salchichas en sus versiones vegetarianas.

Por todas estas razones se propone realizar este taller teórico práctico de cocina vegetariana con el propósito de poner al alcance de los participantes los fundamentos de este tipo de régimen bajo un enfoque nutricional y de salud física y mental. El taller será participativo donde los participantes compartirán la preparación y degustación de las recetas aprendidas.

OBJETIVOS

- Dar a conocer a los participantes, partiendo de los fundamentos teóricos básicos y avanzados de alimentación y nutrición.
- Comprender la importancia de un régimen vegetariano desde una perspectiva de salud, ecológica, económica y espiritual.
- Adquirir conocimientos teóricos y prácticos que les permitan planificar y elaborar platos vegetarianos
- Obtener recursos económicos para la adquisición de un proyector para la carrera de Promoción de la Salud.

DIRIGIDO A:

Personas que buscan desarrollar y adoptar un régimen vegetariano como un estilo de vida que les permita experimentar una mayor armonía con su entorno.

TEMAS

- MÓDULO I: INTRODUCCION A LA DIETA VEGETARIANA
- MÓDULO II: ALIMENTOS NATURALES ALTERNATIVOS
- MÓDULO III: ELABORACION DE PLATOS VEGETARIANOS

MODALIDAD DE ESTUDIO

Presencial

INVERSIÓN

- \$ 40,00

DESCUENTO

- 20 % alumnos y ex alumnos ITSAE
- 10% Personal

FECHA

- 16 de Julio de 2017
- 23 de Julio de 2017
- 30 de Julio 2017

LUGAR

Instalaciones del Instituto Tecnológico Superior Adventista del Ecuador

CRONOGRAMA DE TEMAS

FECHA	TEMAS	PONENTES	HORA
16 julio	<ul style="list-style-type: none">• Bases Conceptuales (definición-historia)• Estudios científicos de dietas vegetarianas que demuestran la prevención de enfermedades	Mg. Gabriela Rivadeneira	08:30-09:30

	<ul style="list-style-type: none"> • Recomendaciones para una dieta vegetariana sana 	Mg. Andrea Salazar	09:30-10:00
	<ul style="list-style-type: none"> • Panes • Tortas 	Dr. Galo Salazar	10:00-12:30
23 julio	<ul style="list-style-type: none"> • Sustitutos de las carnes 	Lic. Lidia Gómez	08:30-09:30
	<ul style="list-style-type: none"> • Platos típicos (Lasaña, Pizza, Tacos, Hamburguesas) • Postres 	Mg. Madeli Santos	09:30-12:30
30 julio	<ul style="list-style-type: none"> • Germinados • Salsas y aderezos • Ensaladas • Bebidas vegetales • Tofu (queso de soya) 	CSF. Elvia Torres	08:30-12:30

PARTICIPANTES

RESUMEN DE PARTICIPANTES	
ESTUDIANTES	33
EX ALUMNOS	7
PERSONAL	9
PUBLICO GENERAL	26
TOTAL	75

INGRESOS Y EGRESOS

GASTOS	
TRANSPORTE	61
PONENTES	230
MATERIALES	336,73
CERTIFICADOS	9,8
TOTAL	637,53

INGRESOS					
DESCUENTO	20%	10%	0%		
PARTICIPANTES	39	9	25	1	74
TOTAL	1248	324	960	20	2552

UTILIDAD

1914,47


Lic. Ana Vargas V.
Coordinadora carrera de Promoción de Salud

