

Departamento de Educación Continua



UNIVERSIDAD
HUMANISTA
DE LAS AMÉRICAS

TALLER BÁSICO DE COCINA SALUDABLE BASADA EN PLANTAS

FECHA DE INICIO:

24 de marzo del 2023

FECHA DE FINALIZACIÓN:

21 de abril del 2023



DURACIÓN:
4 semanas

uha.edu.mx



AVAL
ACADÉMICO.

Universidad Humanista de las Américas.

Este taller cuenta con un valor curricular de 18 horas de acuerdo a criterios de educación continua.

OBJETIVO:

En este taller estudiaremos las generalidades de una alimentación saludable, las características de los alimentos y sus nutrientes, y cómo optimizar las mismas mediante buenas y saludables prácticas de cocción y preparación. Asimismo, aprenderemos a realizar recetas sanas y equilibradas basadas en plantas.

DIRIGIDO:

Al público en general que desee mejorar sus hábitos alimentarios, aprender nuevos tips, recetas y menús.

MODALIDAD:

Presencial.

AL FINALIZAR
EL TALLER
APRENDERÁS:

- A cocinar en prácticos y sencillos pasos sin harinas, grasas, lácteos, embutidos, etc.
- Germinar y activar granos, semillas, cereales para mejorar la absorción de nutrientes.
- Organizar tu alacena y refrigerador.
- Guía de alimentos saludables donde aprenderás a elegirlos correctamente.
- Lista de insumos y proveedores con descuento para facilitar tus compras.
- Lista de herramientas que necesitas para que tu cocina sea más práctica y funcional.
- Acceso a grupo de WhatsApp con la Chef donde podrás consultar tus dudas, además de enterarte de tips y sugerencias.

PANEL ACADÉMICO.

La dinámica del taller es práctica y activa, en la que cada alumno elaborará sus productos con el soporte personalizado de la Chef Patricia García que, además, tiene el maravilloso talento de hacernos la vida fácil en la cocina.



TEMARIO

Módulo 1 Lechadas vegetales Smoothies y jugos

- Tónico reforzador
- Lechada de avena
- Lechada de almendras
- Lechada de coco
- Smoothie de plátano y cacao
- Smoothie verde súper poderoso
- Smoothie de fresa
- Jugo desintoxicante
- Jugo energizante
- Jugo para la anemia y cansancio.

Módulo 2 Desayunos

- Yogurt de coco natural con frutas y topinngs.
- Atole de avena y manzana.
- Granola natural o cereal
- Mermelada de frutos rojos
- Hot cakes de avena y plátano
- Crema de cacao.

TEMARIO

Módulo 3 Aderezos, ensaladas y comidas

- Salsa umami
- Aderezo de almendras
- Aderezo de cilantro
- Aderezo de morrón rojo
- Ensalada tropical
- Ensalada de repollo cremoso
- Ensalada de hojas verdes
- Ensalada de nueces, semillas y germinados
- Barbacoa de flor de jamaica
- Quinoa en tomates deshidratados
- Arroz tipo oriental

Módulo 4 Cenas y Comidas

- Arrachera de nopales
- Picadillo de lentejas
- Ensalada de atún
- Medallón de betabel a la crema.
- Crema de coliflor
- Crema de papa y poro
- Pepinos rellenos de guacamole
- Verduras crocantes
- Arroz de coliflor



CALENDARIZACIÓN

Módulo.

CLASE PRESENCIAL

Módulo 1.- Lechadas vegetales	24 de marzo del 2023
Módulo 2.- Desayunos	31 de marzo del 2023
Módulo 3.-Comidas, aderezos y ensaladas	14 de abril del 2023
Módulo 4.- Cenas	21 de abril del 2023

LAS CLASES SERÁN TOTALMENTE PRESENCIALES LOS DÍAS VIERNES DE 9:00 AM A 13:00 HORAS.

El Taller incluye:

- Ingredientes para todas las 4 clases
- Degustación
- Recetario digitalizado
- Delantal de cocina
- Diploma de participación con valor curricular
- Acceso a grupo de WhatsApp con la Chef donde podrás consultar tus dudas, además, enterarte de tips y sugerencias

Inversión:

Público en general	\$ 3,500.00
Alumnos UHA	\$ 3,000.00

costos

	Público general	Alumnos UHA
Inscripción antes del 24 de marzo del 2023	\$ 2,000.00	\$ 1,500.00
Mensualidad 14 de abril del 2023	\$ 1,500.00	\$ 1,500.00
Inversión total	\$ 3,500.00	\$ 3,000.00

"El valor de tu salud, no tiene precio."



CHEF PATY GARCÍA

Especialista en alimentación saludable basada en plantas. Egresada de la institución Washington Academy.

Con experiencia impartiendo cursos de alimentación saludable de manera presencial, en línea y asesorías personalizadas; capacitando así a las personas a hacerse responsables de su vida y su salud.

Trabajé como chef en la organización de Donnato de la O alrededor de 3 años. En el 2020 fui Chef personal del "Babo" (cantante del grupo Cartel de Santa).

Di asesorías personalizadas al Sr. Federico Sada, así mismo he impartido asesorías personalizadas y clases en otros estados como Acapulco, CDMX, Chihuahua, Guadalajara... entre otros.

Fui contratada por la Sra. Marilú de Colosio para impartir cursos presenciales en el DIF ayudando y capacitando a las personas a llevar un estilo de vida saludable por medio de mi programa.

Actualmente me encuentro trabajando como Chef personal del empresario Fernando Cárcamo (Director general en PARADISE) ayudándolo a llevar un estilo de vida más saludable basado en plantas. Y dando asesorías personalizadas a la empresaria Damaris Castellanos (London Integration). Y a la par, trabajando y desarrollando mi marca "Puro Néctar" haciéndoles llegar productos apícolas de origen 100% natural.