

# C



Programa de cursos a distancia 2020

Curso acreditado con 7.93 créditos en la edición anterior por la Comisión de Formación Continuada de Navarra de las profesiones sanitarias en el Sistema nacional de Salud. Solicitada la reacreditación.

Curso organizado por la Academia Española de Nutrición y Dietética y Nutrinfo, con el aval del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas de España.

Este curso cuenta con un descuento especial en su matrícula para los miembros de la Academia.

# HABILIDADES CULINARIAS PARA LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA

## Con las manos en la masa

### ¡Apúntate!

#### DIRECCIÓN ACADÉMICA

**Raquel Bernácer Martínez** - The art of eating, culinary nutrition consulting

#### CODIRECCIÓN ACADÉMICA

**Giuseppe Russolillo** - Academia Española Nutrición y Dietética

#### SECRETARÍA ACADÉMICA

**M<sup>a</sup> Amparo Bayarri Mayo** - Academia Española Nutrición y Dietética  
a.bayarri@academianutricion.org

#### PROFESORADO DEL CURSO

**Raquel Bernácer Martínez** - The art of eating, culinary nutrition consulting

#### OBJETIVOS DEL CURSO

##### OBJETIVOS GENERALES

Dotar a los Dietistas-Nutricionistas de las herramientas necesarias para mejorar el consejo culinario y la adherencia a la dieta de sus pacientes.

##### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Recomendar los mejores utensilios culinarios a sus pacientes.
- Explicar los principios básicos de seguridad en una cocina doméstica.
- Planificar y organizar la producción de recetas, así como aplicar los principios del batchcooking (cocinar en lotes)
- Identificar, explicar y poner en práctica las principales técnicas culinarias de aplicación doméstica.
- Comprender y aplicar los mejores métodos de cocción para los principales tipos de ingredientes.
- Entender los principios básicos del equilibrio de los sabores, su combinación y construcción en una receta.
- Practicar la creación de nuevas recetas teniendo en cuenta necesidades nutricionales, propiedades organolépticas y creatividad culinaria.
- Ofrecer a sus pacientes alternativas caseras sencillas a productos procesados de uso habitual.
- Fomentar la introducción de recetas basadas en vegetales a sus pacientes.
- Aplicar técnicas culinarias apropiadas a las dietas específicas más prevalentes en consulta: hipocalóricas, control de sodio/grasas/azúcares, vegetarianismo/veganismo, alergias e intolerancias alimentarias (gluten, lactosa, proteínas del huevo, frutos secos).

#### PRESENTACIÓN DEL CURSO

Una de las características de la alimentación occidental es la falta de habilidades culinarias en la población general. Existen varias causas, desde falta de interés, motivación y tiempo, a la pérdida de la transmisión tradicional de recetas en las familias. Sin embargo, se observa una tendencia e interés creciente en la vuelta a lo tradicional, donde la cocina hecha en casa adquiere una nueva dimensión. El dietista-nutricionista puede ser uno de los vectores de transmisión de habilidades y tradición gastronómica a sus pacientes y clientes, de forma que contribuya a mejorar las habilidades culinarias de la población. Este curso está específicamente diseñado para que el dietista-nutricionista y los técnicos superiores en dietética profundicen en el área culinaria tanto desde el punto de vista teórico como práctico y obtengan las herramientas necesarias para ofrecer una atención diferenciada y de mayor calidad a sus pacientes y clientes.

#### PERTINENCIA DE LA ACTIVIDAD, ¿POR QUÉ SE HA DECIDIDO HACER ESTE CURSO?

Ante la crisis de salud a la que nos enfrentamos, con tasas de sobrepeso, obesidad, diabetes y otras enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación, se hace necesario aunar la ciencia de la nutrición con las artes culinarias. Los Dietistas-Nutricionistas (DNS) y Técnicos Superiores en Dietética (TSDs) disponen del conocimiento científico acerca de la relación entre salud y alimentación, pero sus conocimientos culinarios suelen ser muy básicos, pese a la formación recibida. Al mejorar sus habilidades culinarias, los DNS y TSDs estarán mejor capacitados para fomentar cambios de hábitos en la población al mejorar la confianza culinaria de sus pacientes, además de formarles en conceptos básicos de alimentación y salud.

Ante el creciente interés de la población en la cocina, los profesionales de la Nutrición y Dietética deben disponer de las herramientas y conocimientos adecuados para no sólo dar el mejor consejo dietético, sino también culinario aplicado al hogar. No se trata de convertirse en un cocinero profesional, sino de entender y profundizar en los fundamentos básicos de la cocina para realizar una aplicación doméstica de calidad.

**DURACIÓN:** 6 meses

**NÚMERO MÁXIMO DE ALUMNOS:** 1 tutor cada 50 alumnos

#### METODOLOGÍA DOCENTE

La propuesta de programación incluye un programa constituido por MÓDULOS: temas y actividades. Se pretende que los módulos formen entidades amplias y autosuficientes, con objetivos propios, de forma que las actividades previstas para cada una de ellas permitan en su caso su evaluación.

Los módulos estarán estructurados de la siguiente manera:

1. Temas. Se expondrán con documentos virtuales en formato PDF y videos con presentaciones de powerpoint.
2. Actividades.

- Test de evaluación de conocimientos: se propondrá un test de 15 preguntas para afianzar los conceptos más importantes de cada módulo.
- Recetas obligatorias: en los módulos pertinentes, se propondrán dos recetas que el alumno tendrá que hacer en su casa. Las recetas se evaluarán siguiendo los criterios establecidos.
- Ejercicios obligatorios: en los módulos pertinentes, se propondrán entre uno y dos ejercicios obligatorios que se evaluarán siguiendo los criterios establecidos. En estos casos, los ejercicios estarán relacionados con el manejo de utensilios culinarios, organización de una cocina o planificación de menús.

#### ¿CÓMO VAN A SER LAS TUTORÍAS?

El alumnado puede enviar un e-mail al docente, planteando una duda o consulta específica sobre el módulo que se esté cursando. El e-mail será respondido directamente al alumno.

Los foros de discusión permiten volcar preguntas, dudas, artículos, gráficos, etc. que se comparten con los docentes y el resto de alumnos. Todos tendrán la posibilidad de responder y debatir sobre los temas planteados.

#### REQUISITOS ACADÉMICOS PARA LA REALIZACIÓN DEL CURSO

El curso está destinado a graduados en Nutrición Humana y Dietética, así como Técnicos Superiores en Dietética y licenciados en Nutrición (Latinoamérica). Dada la practicidad del curso, también podrán acceder otras disciplinas sanitarias como profesionales sanitarios de atención primaria y endocrinos.

#### RESUMEN DEL PROGRAMA DEL CURSO

<b>MÓDULO I</b> Duración (horas): 10 Semanas (5-6h/semana): 2	Conceptos básicos de cocina profesional aplicados a la cocina doméstica.
<b>MÓDULO II</b> Duración (horas): 15 Semanas (5-6h/semana): 3	Introducción a la ciencia de la cocina.
<b>MÓDULO III</b> Duración (horas): 8 Semanas (5-6h/semana): 1, 2	Métodos de cocción básicos de aplicación doméstica.
<b>MÓDULO IV</b> Duración (horas): 15 Semanas (5-6h/semana): 3	Cocciones aplicadas alimentos vegetales.
<b>MÓDULO V</b> Duración (horas): 15 Semanas (5-6h/semana): 3	Cocciones aplicadas a alimentos animales.
<b>MÓDULO VI</b> Duración (horas): 15 Semanas (5-6h/semana): 3	Organolepsia: sabores, aromas y texturas.
<b>MÓDULO VII</b> Duración (horas): 8 Semanas (5-6h/semana): 1, 2	Creación de recetas, menús y planificación semanal.
<b>MÓDULO VIII</b> Duración (horas): 15 Semanas (5-6h/semana): 3	Preparaciones caseras básicas I.
<b>MÓDULO IX</b> Duración (horas): 15 Semanas (5-6h/semana): 3	Preparaciones caseras básicas II.
<b>MÓDULO X</b> Duración (horas): 15 Semanas (5-6h/semana): 3	Introducción a la cocina dietoterapéutica.

**Horas totales del curso:** 130 horas (6 de estudio, 1 de tutoría y 1 de evaluación) en 6 meses

Más información / inscripciones o para disfrutar del precio reducido hacer clic en:

**INCRIBIRME/MÁS INFORMACIÓN**

**DESEO HACERME MIEMBRO DE LA ACADEMIA Y DISFRUTAR DEL PRECIO REDUCIDO PARA MIEMBROS**

Organiza:



Con el auspicio de:

