

Taller de cocina saludable

25, 27 de abril y 2, 4 de mayo



Impartido por:

Francisco José Fernández-Trujillo Núñez
Julio de la Torre Fernández-Trujillo

Centro Cívico Augusto Tolón
El Puerto de Santa María

ORGANIZA:



asociación española
contra el cáncer
en El Puerto de Santa María

COLABORA:



Ayuntamiento de
El Puerto de Santa María

OBJETIVOS

Este curso pretende repasar estos hábitos y especialmente aquellos que se relacionan con el mundo de la gastronomía y la culinaria, es decir sus aspectos culturales y técnicos que contribuyen a un mejor estado de salud.

Durante el desarrollo del curso se analizarán los beneficios de una alimentación saludable para el mantenimiento de la salud, la prevención de enfermedades y más específicamente, el cáncer.

Analizaremos cómo prepararse para afrontar el tratamiento con un buen estado nutricional, la salubridad de los alimentos durante el tratamiento y cómo sobrellevar los problemas alimentarios causados por los tratamientos.

Conoceremos algunos de los alimentos que deben evitarse y aquellos más recomendables por su riqueza en nutrientes, su salubridad y calorías ingeridas.

Durante las sesiones daremos cabida a la iniciación en la preparación de algunos platos saludables de nuestra tradición gastronómica andaluza y repasar las mejores técnicas de preparación para evitar aquellas técnicas culinarias menos saludables.

INSCRIPCIONES

En la **sede** de la Junta Local de El Puerto de Santa María, en el Centro Cívico Augusto Tolón o enviando un email a puerto@aecc.es

AFORO LIMITADO A: 16 plazas según orden de inscripción con prioridad a personas en tratamiento o cuidadores de enfermos

PLAZO DE INSCRIPCIÓN: del 10 al 16 de abril hasta completar aforo

PROGRAMA

25 de abril de 17:00 a 20:00 h.

"Cocina saludable"

Ideas generales sobre la alimentación saludable y su relación con el cáncer.

Sesión práctica en el aula de cocina: Elaboraciones de productos crudos o poco cocinados.

Escabeche de ave y carpaccio y tartar de salmón marinado.

27 de abril de 17:00 a 20:00 h.

"Dietas ricas en proteínas"

Importancia de las dietas proteicas durante el tratamiento. Proteínas vegetales y animales.

Sesión práctica en el aula de cocina: Potajes saludables con proteínas vegetales (vegano) y animales.

Potaje de garbanzos, judías verdes y calabaza.

Judías blancas con verduras, jamón y pollo.

2 de mayo de 17:00 a 20:00 h.

"Técnicas saludables de preparación de alimentos"

Repaso de las técnicas de cocción más saludables.

Repaso de los procesos fisicoquímicos de transformación de los alimentos.

Sesión práctica en el aula de cocina: Pucheros y técnicas combinadas de elaboración.

Salteados de verduras (berenjenas y calabacín).

Solomillo de cerdo mechado. Puchero.

4 de mayo de 17:00 a 20:00 h.

"Como hacer cocina saludable utilizando alimentos ya elaborados, congelados, etc."

Sesión práctica en el aula de cocina: Aprovechar un puchero.

Croquetas, ropa vieja y crema de verduras.