



Curso: Alimentación saludable y sostenible

 **Descubre el Poder de una**

Alimentación Saludable y Sostenible 



¿Quieres transformar tu vida a través de una **alimentación que beneficie tu salud y al planeta?**
¡Nuestro curso online está diseñado para ti!

¿Qué aprenderás?

- **Nutrición Equilibrada:** Aprende a crear menús balanceados que promuevan tu bienestar.
- **Recetas Saludables:** Explora deliciosas recetas que son tan buenas para ti como para el medio ambiente.
- **Sostenibilidad en la Cocina:** Descubre cómo reducir tu huella ecológica con hábitos alimenticios responsables.
- **Mitos y Realidades:** Desenmascara los mitos comunes sobre la alimentación y adopta prácticas informadas.

Curso de 36 horas Sesiones online: 7 h Plataforma - aula virtual (29 h)



Beneficios del Curso

- Mejora tu Salud: Incrementa tu energía, mejora tu digestión y fortalece tu sistema inmunológico.
- Impacto Positivo: Contribuye a la protección del medio ambiente con decisiones alimenticias conscientes.
- Flexibilidad y Comodidad: Aprende a tu propio ritmo, desde cualquier lugar y en cualquier momento.

Curso de 36 horas

- Sesiones online: 7 h
 - Plataforma - aula virtual (29 h)
- Comunidad de Apoyo: Únete a una comunidad de personas con intereses similares y comparte tus progresos y desafíos.



Objetivo de la formación

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar una alimentación más sostenible y más saludable e inculcar un cambio de hábitos alimenticios.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar un **menú que cubra las necesidades nutricionales que sea deseable a todo público**, no sólo vegetarianos y veganos.
- Desarrollar recetas en las que la **proteína animal no supera el 25%** de los ingredientes.
- Asegurar el éxito de la propuesta mediante la **sensibilización**, que debe acompañar a toda acción.
- Conocer las **herramientas** necesarias para **diseñar platos y menús** que atiendan a las **demandas fisiológicas o diferentes patologías** que puedan presentar los clientes.



Dedicación del curso

Curso formativo de 36 horas

- Sesiones online: 3 sesiones (7 horas: (1 sesión de 2 h y 2 sesiones de 2'5 h)
- Plataforma - aula virtual (29 h)

Se debe completar un mínimo del 80% de las horas

Calendario formación

- **Se debe finalizar los contenidos antes del 30 de septiembre**
- **Sesiones online en directo (posibilidad de recalendarizar):**
 - 11 de septiembre de 9:30 a 11:30
 - 16 de septiembre de 9:30 a 12:00
 - 18 de septiembre de 9:30 a 12:00
 - **Grabaciones de las sesiones disponibles en caso de no poder asistir**



Contenidos

1. Contexto sociocultural y medioambiental de la alimentación.

- i. El problema de los ultra procesados.
- ii. El problema de los azúcares simples.
- iii. Alergias e intolerancias
- iv. El problema del consumo de proteína animal

2. Introducción a una alimentación saludable.

- i. Valor nutricional.

3. Diseño de una oferta gastronómica saludable

- i. Métodos de cocción más saludables y con menor impacto de huella de carbono.
- ii. Introducción de nuevos alimentos.
- iii. Reducción de la proteína animal en los menús.
- iv. Alternativas con proteína vegetal.
- v. Herramientas para el diseño de platos saludables.

4. Cocina sostenible

- i. Producto de proximidad y de temporada.
- ii. Cocina de aprovechamiento y cero desperdicio alimentario.
- iii. Cocina inclusiva

5. Recetario de platos veganos/vegetarianos

6. Como afecta la alimentación a la sostenibilidad

7. Anàlisi mediambiental dels plats



Elementos de cada módulo

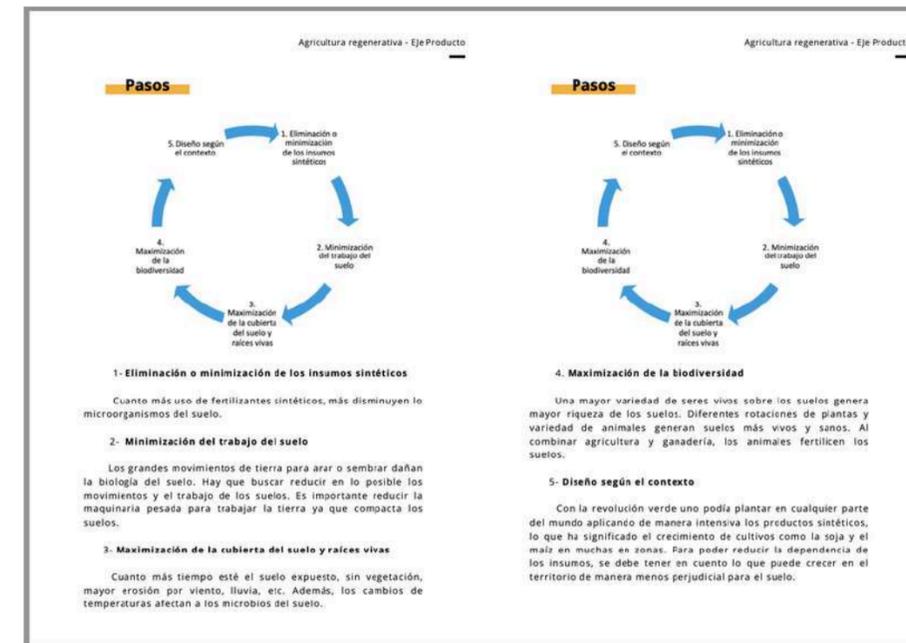
Plataforma (aula virtual):

- Píldoras formativas en formato vídeo



- Vídeos
- Foro de participación
- Recursos y lecturas recomendadas

- Dossier de formación



- Actividades
- Test de evaluación

Derechos y compromisos de los participantes

	DERECHOS	COMPROMISOS
I.- ANTES DE INICIAR LA FORMACIÓN	<p>Recibir información previa sobre:</p> <ul style="list-style-type: none">• Formación 100% subvencionada, sin ningún coste (las tasas de examen, en caso de certificaciones oficiales otros organismos o fabricantes, no son subvencionables).• Ayudas o becas existentes, requisitos para ser persona beneficiaria, así como del procedimiento para solicitarlos.• Requisitos de acceso y proceso de selección, desarrollado bajo criterios de igualdad y objetividad.• Programa de la especialidad formativa, calendario, duración, metodología de evaluación y el perfil de la persona formadora.• Diploma/certificado que se puede obtener al finalizar la formación (de asistencia o de aprovechamiento).	<p>Aportar la documentación que acredite el cumplimiento de los requisitos necesarios para acceder a la formación y facilitar al centro de formación los documentos siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Documento de inscripción rellenado y firmado (Annexo1)• Documentación acreditativa de su situación laboral (cabecera de la nómina, vida laboral, certificado de empresa, recibo de autónomos o documento acreditativo de la situación de demandante de ocupación no ocupado_DONO).
II. DURANTE LA FORMACIÓN	<p>Recibir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Información del organismo que subvenciona el curso y las características de la convocatoria, así como de las posibles actuaciones de seguimiento que este pueda realizar in situ o ex post.• El programa formativo del curso donde se detallen las fechas de inicio y final, el contenido y el calendario de las sesiones.• Cualquier cambio en el calendario de las sesiones programadas, si se tercia.• Los medios y materiales didácticos suficientes para el correcto desarrollo de la especialidad.• El proceso de evaluación y su programación, bajo criterios de igualdad y objetividad.	<ul style="list-style-type: none">• Consensuar, con el resto de personas participantes y formadoras, en cual, de las lenguas oficiales de Cataluña, se desarrollará la especialidad formativa.• Asistir a las sesiones respetando los horarios y firmar diariamente el control de asistencia. Aun así en las sesiones de aula virtual, la persona participante tiene que estar presente y mantener la cámara abierta durante la sesión, con el objetivo de facilitar la comunicación síncrona y bidireccional.• En las modalidades presencial o aula virtual asistir, como mínimo, al 80% de las horas del curso para poder ser evaluado. Para la modalidad teleformación los controles de asistencia se sustituyen por los controles de aprendizaje.• Informar al centro en caso de abandono o baja de la formación, así como sus motivos.• Cumplir con las normas de conducta del centro de formación y con las medidas sanitarias Covid-19.• Colaborar en las posibles actuaciones de seguimiento y control.• Denunciar situaciones de discriminación. (https://conforcat.gencat.cat/ca/consorci/lgtbi/)
III. TERMINADA LA FORMACIÓN	<p>Disponer:</p> <ul style="list-style-type: none">• Del certificado de aprovechamiento o asistencia en un plazo máximo de un mes terminada la formación.• De la información de los itinerarios formativos existentes.	<ul style="list-style-type: none">• Colaborar en las posibles actuaciones de seguimiento y control que realicen una vez finalizada la formación.• Complimentar el cuestionario de satisfacción

Certificado acreditativo

Cada persona participante que haya finalizado la formación recibirá un certificado de asistencia acreditativo de haber participado en la acción formativa, o de aprovechamiento en caso de que supere la evaluación.

Además de los logotipos de la Fundación y la Asociación de Barcelona Restauranes sostenibles, los certificados acreditativos incluirán los siguientes distintivos :

- Consorcio para la Formación Continua de Cataluña
- Ministerio de Educación y Formación Profesional
- Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia
- logotipo de la Unión Europea, con el texto Financiado por la Unión Europea.





Contacto:

Para la **matriculación** y más información sobre el curso no dudes en contactarnos

Mail: info@institutogastronomiasostenible.es

Síguenos:

LinkedIn: [Fundación Restaurants Sostenibles](#)

WEB: restaurantessostenibles.com

gastropologia.es

Instagram: [Restaurantes sostenibles](#)



Curso: Alimentación saludable y sostenible

 **Descubre el Poder de una**

Alimentación Saludable y Sostenible 