



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

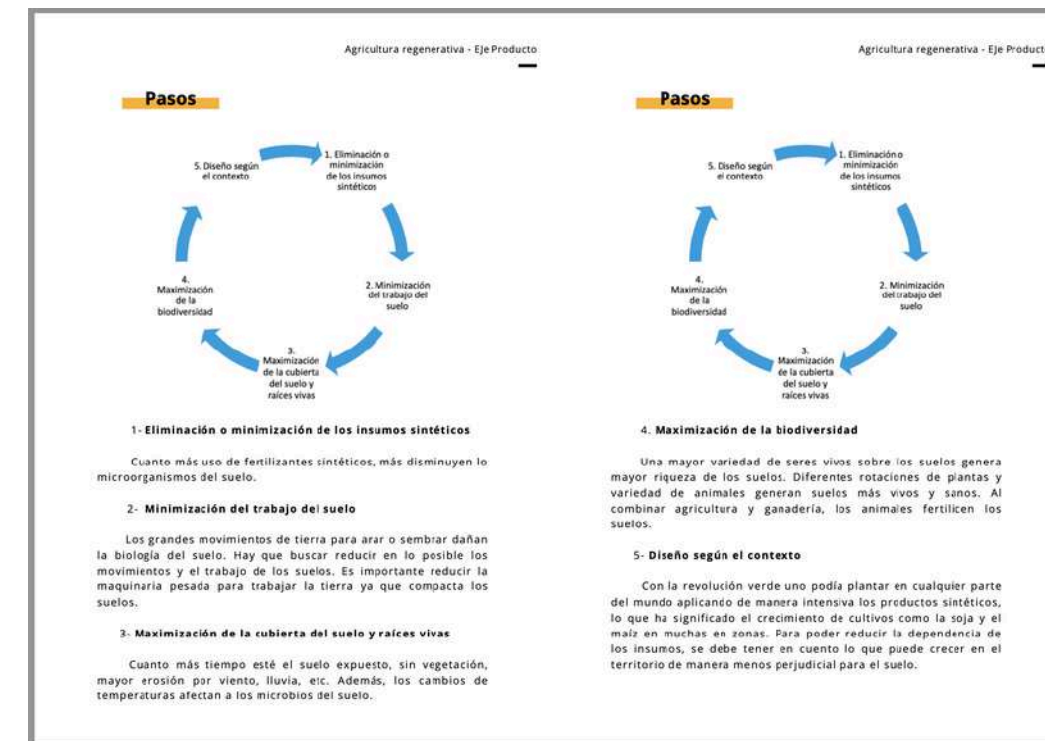
Plataforma (aula virtual):

- 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"> <li>• Formación 100% subvencionada, sin ningún coste (las tasas de examen, en caso de certificaciones oficiales otros organismos o fabricantes, no son subvencionables).</li> <li>• Ayudas o becas existentes, requisitos para ser persona beneficiaria, así como del procedimiento para solicitarlos.</li> <li>• Requisitos de acceso y proceso de selección, desarrollado bajo criterios de igualdad y objetividad.</li> <li>• Programa de la especialidad formativa, calendario, duración, metodología de evaluación y el perfil de la persona formadora.</li> <li>• Diploma/certificado que se puede obtener al finalizar la formación (de asistencia o de aprovechamiento).</li> </ul>	<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"> <li>• Documento de inscripción relleno y firmado (Annexo1)</li> <li>• 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).</li> </ul>
II. DURANTE LA FORMACIÓN	<p>Recibir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• El programa formativo del curso donde se detallen las fechas de inicio y final, el contenido y el calendario de las sesiones.</li> <li>• Cualquier cambio en el calendario de las sesiones programadas, si se tercia.</li> <li>• Los medios y materiales didácticos suficientes para el correcto desarrollo de la especialidad.</li> <li>• El proceso de evaluación y su programación, bajo criterios de igualdad y objetividad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consensuar, con el resto de personas participantes y formadoras, en cual, de las lenguas oficiales de Cataluña, se desarrollará la especialidad formativa.</li> <li>• 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.</li> <li>• En las modalidades presencial o aula virtual asistir, como mínimo, al <b>80%</b> de las horas del curso para poder ser evaluado. Para la modalidad teleformación los controles de asistencia se sustituyen por los controles de aprendizaje.</li> <li>• Informar al centro en caso de abandono o baja de la formación, así como sus motivos.</li> <li>• Cumplir con las normas de conducta del centro de formación y con las medidas sanitarias Covid-19.</li> <li>• Colaborar en las posibles actuaciones de seguimiento y control.</li> <li>• Denunciar situaciones de discriminación. (<a href="https://conforcat.gencat.cat/ca/consorci/lgtbi/">https://conforcat.gencat.cat/ca/consorci/lgtbi/</a>)</li> </ul>
III. TERMINADA LA FORMACIÓN	<p>Disponer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Del certificado de aprovechamiento o asistencia en un plazo máximo de un mes terminada la formación.</li> <li>• De la información de los itinerarios formativos existentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaborar en las posibles actuaciones de seguimiento y control que realicen una vez finalizada la formación.</li> <li>• Complimentar el cuestionario de satisfacción</li> </ul>

# Requisitos antes de iniciar el curso

Aportar la siguiente documentación:

- **Documentación de inscripción relleno y firmado** (incluye los datos del trabajador participante y la empresa donde trabaja)

[Pincha aquí para descargar la plantilla](#)

**Anexo 1. Solicitud de participación en una acción formativa**

Nombre de la entidad beneficiaria/grupo: \_\_\_\_\_ Código expediente: \_\_\_\_\_  
Denominación de la acción formativa: \_\_\_\_\_ Número acción formativa / Número grupo: \_\_\_\_\_

**Datos del trabajador/a participante**

Apellidos: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_ NIF: \_\_\_\_\_  
Nombre Sencido: \_\_\_\_\_ Género: \_\_\_\_\_ Diversidad funcional o trastorno mental (SI/ No):  Sí  No  Víctima del terrorismo  Víctima de violencia de género

Fecha Nacimiento: \_\_\_\_\_ NASS: \_\_\_\_\_ País de Origen: \_\_\_\_\_  
Dirección: \_\_\_\_\_ Comarca: \_\_\_\_\_ Población: \_\_\_\_\_ CP: \_\_\_\_\_  
Correo electrónico: \_\_\_\_\_ Teléfono móvil: \_\_\_\_\_

**¿A través de quién conociste este curso?**

Oficina de Trabajo  Buscador de cursos del SOC  Twitter del Consorci @tfo\_continua  
 Web del Consorci: conforcat.gencat.cat  Web: fo.gencat.cat  Twitter de Ocupación @ocupacocat  
 Entidad de Formación  LinkedIn  Amigos, amigos o familiares  
 Agentes económicos y sociales  Empresa  Prensa, radio, televisión (medios comunicación)  
 Otros: \_\_\_\_\_

**Intenta por participar en la acción formativa (campo abierto)**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Estudios**

Sin titulación  Título de Licenciatura Superior / FP grado superior / Cert de Prof. Nivel 3  
 Título de graduado ESO / graduado escolar  Estudios universitarios de 1º Ciclo (diplomatura-grado)  
 Título de bachillerato  Estudios universitarios de 2º Ciclo (licenciatura-máster)  
 Título de FP básica / Cert de Prof. Nivel 1  Otros estudios. Especificar: \_\_\_\_\_  
 Título de Licenciatura / FP grado medio / Cert de Prof. Nivel 2  Otra titulación. Especificar: \_\_\_\_\_ Titol. de Prof. (certificació de professionalitat)

**Área funcional (sólo ocupados/as)** **Categoría profesional (sólo ocupados/as)**

Dirección  Directiva  
 Administración  Mando intermedio  
 Comercial  Técnica  
 Mantenimiento  Trabajador/a cualificado/a  
 Producción  Trabajador/a de baja cualificación

**Colectivo**

Ocupado/a  Desempleador/a  Afectado/a ERE  Afectado/a ERE  Cuidador/a no profesional (CPN)

**Entidad o empresa donde trabaja actualmente (sólo ocupados/as)**

Razón social: \_\_\_\_\_  
Empresa con más de 250 trabajadores SI  No  Número de trabajadores: \_\_\_\_\_ Sector: \_\_\_\_\_  
CIF: \_\_\_\_\_ Nº de inscripción a la Seguridad Social: \_\_\_\_\_ Convenio de referencia: \_\_\_\_\_  
Dirección del centro de trabajo: \_\_\_\_\_  
Código Postal: \_\_\_\_\_ Población: \_\_\_\_\_ Comarca: \_\_\_\_\_  
Firma del/de la trabajador/a: \_\_\_\_\_

**Lugar y fecha:**

Declaro que he sido informado/a por parte de la entidad de que el curso para el que solicito la inscripción forma parte de los programas de formación no formal de cualificación y recualificación de la población activa, vinculada a cualificaciones profesionales incluidas en el Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales, en sectores estratégicos, en el marco del Componente 20 "Plan estratégico de recursos de la Formación Profesional", del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (MRR) financiado por la Unión Europea NextGenerationEU, que promueve el Convenio para la Formación Continua de Cataluña.  
 Autorizo al Consorci para la Formación Continua de Cataluña a utilizar mis datos personales para recibir información sobre la formación profesional para el empleo, así como mi consentimiento para que se publiquen mis datos en su web y/o en sus redes sociales.

1. Acceso al Convenio para la Formación Continua de Cataluña a verificar el grado de discapacidad mediante el certificado que el Departamento de Acción Social y Ciudadanía emite a través de la subvención FIC.  
2. Compensación por pérdida de sueldo en los grupos de valoración de la Seguridad Social 6, 7, 8 y 10 a nivel de estudio que se afilia a ESO para trabajadores desempleados.  
3. Compensación por pérdida de sueldo en los grupos de valoración de la Seguridad Social 6, 7, 8 y 10 a nivel de estudio que se afilia a ESO para trabajadores desempleados.  
4. Régimen general  
5. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
6. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
7. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
8. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
9. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
10. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
11. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
12. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
13. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
14. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
15. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
16. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
17. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
18. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
19. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
20. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
21. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
22. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
23. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
24. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
25. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
26. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
27. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
28. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
29. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
30. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
31. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
32. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
33. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
34. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
35. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
36. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
37. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
38. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
39. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
40. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
41. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
42. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
43. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
44. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
45. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
46. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
47. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
48. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
49. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
50. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
51. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
52. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
53. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
54. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
55. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
56. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
57. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
58. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
59. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
60. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
61. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
62. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
63. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
64. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
65. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
66. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
67. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
68. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
69. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
70. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
71. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
72. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
73. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
74. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
75. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
76. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
77. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
78. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
79. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
80. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
81. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
82. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
83. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
84. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
85. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
86. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
87. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
88. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
89. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
90. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
91. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
92. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
93. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
94. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
95. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
96. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
97. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
98. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
99. Régimen especial de jubilación de no ocupados  
100. Régimen especial de jubilación de no ocupados

Protección de datos: a los efectos previstos en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, y en el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016, relativo a la protección de las personas físicas respecto al tratamiento de datos personales por la responsable de datos y al ejercicio de los derechos de protección de datos, se informa de que el presente formulario de inscripción de la formación profesional para el empleo se incorpora en el fichero automatizado del Convenio para la Formación Continua de Cataluña, "Programa de Formación, Orientación y Convenio", con el fin de gestionar y tratar los datos correspondientes. Asimismo, los participantes interesados pueden ejercer los derechos que atañen a la protección de datos en la Subdirección de Planificación, Innovación y Resiliencia, Unidad de Gestión para la Formación Continua de Cataluña, calle Baró de Arce, 12, 08ª planta, 08018 Barcelona, o en la dirección de correo electrónico: [protecciondatos.fic@gmail.com](mailto:protecciondatos.fic@gmail.com).

- **Documentación acreditativa de su situación laboral** (cabecera de la nómina, vida laboral, certificado de empresa o recibo de autónomos).

# 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](mailto:info@institutogastronomiasostenible.es)

Síguenos:

**LinkedIn:** [Fundación Restaurants Sostenibles](#)

**WEB:** [restaurantessostenibles.com](http://restaurantessostenibles.com)

[gastropologia.es](http://gastropologia.es)

**Instagram:** [Restaurants sostenibles](#)



Curso: Alimentación saludable y sostenible

 **Descubre el Poder de una**

**Alimentación Saludable y Sostenible** 

