



CURSO DE INICIACION A LA COCINA ENERGETICA, MACROBIOTICA Y VEGANA

Este curso constará de **7 SEMINARIOS**:

SEMINARIO 1

Fecha: Sábado, 8 de octubre de 2016

Alimentación moderna/ alimentación natural
Anatomía alimentaria. Nuestro cuerpo y sus necesidades nutricionales y energéticas
Breves pautas para comenzar la transición a una alimentación más natural
Gráficas generales de la energía de los alimentos
Las ruedas energéticas. Extrema y moderada
Prácticas de cocina. Elaboración de un menú completo

SEMINARIO 2

Fecha: Sábado, 5 de noviembre de 2016

Cereales integrales. Fuentes de energía
Los desayunos más energéticos. Diferentes opciones
Los lácteos. ¿Imprescindibles? Alternativas
Prácticas de cocina. Elaboración de un menú completo

SEMINARIO 3

Fecha: Sábado, 15 de diciembre de 2016

Etapas de la digestión
La fibra. Intestinos sanos. Prevención de gases y estreñimiento
Las mejores combinaciones de los alimentos. Trofología
Alimentos fermentados; salsa de soja, misos, pickles caseros...
Prácticas de cocina. Elaboración de un menú completo

SEMINARIO 4

Fecha: Sábado, 14 de enero de 2017

Proteínas animales versus proteínas vegetales
Las grasas. Su procedencia y relación con nuestra salud
Organización en la cocina
Los diferentes estilos de preparación de los alimentos y sus efectos en nuestro organismo
Estilos de cortado de los alimentos
Prácticas de cocina. Elaboración de un menú completo

SEMINARIO 5

Fecha: Sábado, 11 de febrero de 2017

Segunda fase de la transición alimentaria
Energía de los alimentos. Gráficas detalladas de todos los alimentos según su energía
El arte de los aliños
Bocadillos
Diferentes fuentes de calor en la cocina y sus efectos energéticos en la comida
El agua. Su importancia en la alimentación
Prácticas de cocina. Elaboración de un menú completo

SEMINARIO 6

Fecha: Sábado, 11 de marzo de 2017

Algas, las verduras del mar. Fuente de minerales. Beneficios y utilización en la cocina diaria
El azúcar. "Oscuro objeto de deseo"
Los postres más saludables
Prácticas de cocina. Elaboración de un menú completo

SEMINARIO 7

Fecha: Sábado, 8 de abril de 2017

Necesidades nutricionales y energéticas de cada persona. Pautas para realizar un menú semanal equilibrado
Cocina rápida y sana para gente con prisa. El plato combinado
Los 7 niveles de la alimentación
El poder de la masticación
Prácticas de cocina. Elaboración de un menú completo





LUGAR DE IMPARTICION

La Cocina del Muelle 3
Muelle de la Merced 3, 3ª planta
48003 Bilbao

HORARIO

Los seminarios se realizan **los sábados** (un sábado al mes)
Cada seminario comienza con una clase teórica (10:00 a 11:30 horas)
Prácticas de Cocina (11:30 a 14:00 horas)
Después, tendrá lugar la comida con un **Buffet de los platos elaborados**. Tras recoger habrá un **tiempo de descanso** (hasta las 16:30 horas)
Clase teórica y un espacio para comentar los platos realizados así como las dudas y preguntas de las personas asistentes (16:30 a 18:00 horas)
Despedida hasta el siguiente encuentro

MATERIAL NECESARIO

Cuchillo cebollero o similar y un **delantal**
Un **recipiente** (tupperware) para llevar los platos elaborados en caso de que sobre

IMPORTE DEL SEMINARIO Y FORMAS DE PAGO

El **precio total del curso** es de **630,00 euros**

Para la **reserva de la plaza** se abonarán **50,00 euros** en el siguiente número de cuenta:
3035 0080 910801164569 CAJA LABORAL

El curso se abona en **2 pagos**;
El **primer pago** se realiza el **primer día de curso** abonándose los **4 primeros seminarios** (300,00 euros, los 50,00 euros de la reserva forman parte del primer pago)
El **segundo pago** se realiza el **día del 4º seminario** (280,00 euros) que equivalen a los 3 últimos seminarios

Cabe la posibilidad de realizar un **único pago** de 600,00 euros (50 euros de inscripción mediante transferencia bancaria y 550,00 euros el 1º día de clase o por transferencia bancaria)

También existe la posibilidad de realizar **seminarios sueltos**. En este caso, el precio de cada seminario será de 95,00 euros

El importe de la reserva de la plaza (50,00 euros), únicamente se devolverá si se anula la inscripción una semana antes del inicio del curso

LAS PERSONAS QUE REALICEN EL CURSO COMPLETO RECIBIRAN UN BONITO Y PRACTICO REGALO DE SUKALDIKAS

NOTA: en el caso de inscripción se ruega confirmación telefónica o por correo electrónico para llevar el control de las plazas disponibles. Eskerrik asko

INFORMACION Y RESERVAS

Marta Francisco Bárcenas. Titulada en Nutrición Ecológica y Acupuntura bioenergética. Profesora y consulta personalizada de Cocina y Alimentación energética y macrobiótica.
Teléfono 626 756 062. martaermua@hotmail.com

Ana Beltrán Muñoz. Técnico Superior en Dietética y Nutrición aplicada. Consultora y Coach en Nutrición ecológica y Profesora de Cocina vegetariana y energética.
Teléfono 616 203 407 /94 433 68 15. anabeltranbilbo@hotmail.com





www.sukaldikas.wordpress.com

CURSOS MONOGRAFICOS

COCINA MEDICINAL

Fecha: Sábado, 13 de mayo de 2017

Enfermedades de ajuste. Qué son y su concepción energética
Diferentes desajustes físicos y sus remedios
Elaboración de compresas, cataplasmas, bebidas medicinales.... etc
Prácticas de cocina. Elaboración de un menú completo

* Este Curso Monográfico es independiente de los cursos tanto de iniciación Nivel 1 como el curso de Nivel 2. Está dirigido a cualquier persona con interés en los contenidos del mismo.

