

CURSO DE COCINA INTENSIVO

COME BIEN PARA VIVIR GENIAL

Cómo elegir los alimentos, estilos de cocción y menús adecuados para tu condición actual.

¿Por qué este curso?

¿Estás hart@ de probar recetas por Internet que luego no te salen en casa?

¿Quieres alimentarte de forma saludable pero andas perdid@ en la marea de tendencias alimentarias y no sabes qué escoger?

¿Quieres hacer un cambio en tu vida, sentirte con más energía, vital, feliz y superar tus enfermedades que te impiden hacer lo que a ti más te gusta?

¿Quieres realizar una formación completa pero sólo tienes tiempo en vacaciones?

ESMACA ha creado una formación entonces a tu medida, el curso de **COME BIEN PARA VIVIR GENIAL - Intensivo**

¿Qué aprenderás en este curso?

Durante 12 días aprenderás a conocer cuáles son tus necesidades a nivel de alimentación, no solamente nutricionales sino también de texturas, sabores, sentimientos que te produce comer ciertos alimentos, etc.

Queremos que empieces a escuchar a tu cuerpo para darle lo que realmente necesita, por encima de todas las informaciones nutricionales que puedas escuchar.

Durante el curso verás cómo utilizar ingredientes que es probable que no tengas ni en la cocina: cereales integrales, endulzantes naturales, harinas de diferentes granos, algas, etc. Todo ello para que te puedas familiarizar con la alimentación REAL.

Estudiaremos el efecto de los alimentos y los estilos de cocción para que puedas escoger los mejores para ti en cada momento. Durante el año iremos fluyendo entre las diferentes estaciones para conocer mejor cómo alimentarse en cada época del año. Y algo que nos encanta explicar y que habrás oído hablar y quizá no entiendas. Aplicaremos la teoría del yin y el yang y las 5 transformaciones a la alimentación, buscando cómo podemos alimentarnos de forma equilibrada.

No es necesario ningún conocimiento previo, ni de cocina ni de filosofía oriental. Solamente tener ganas de aprender y divertirse en la cocina!!

Si te interesa la cocina de forma profesional, este curso te ayudará a conocer la manipulación de ingredientes y procesos de cocción que luego se utilizan en restaurantes vegetarianos, veganos y macrobióticos.

Esta formación equivale al NIVEL 1 de Macrobiótica.

ESTRUCTURA DEL CURSO

Si no tienes ni idea de macrobiótica ni de cocina sana y quieres ponerte al día, empieza por aquí. Aprenderás a estructurar un menú para el día a día, fluirás mucho mejor y entenderás por qué comemos de esta manera.

Aprende desde el principio cómo cortar las verduras según la macrobiótica, como organizar tu despensa, como organizarte tu mism@ para cocinar, vamos, que es lo necesario para empezar.

Una vez asimilados los principios básicos, vamos a “lo bueno”, a aprender del yin y el yang, a diagnosticarte cómo eres y cómo estas para ajustar la dieta, a experimentar en cada comida del curso para entender qué es lo que necesitas... En fin, toda una experiencia compartida con el resto del grupo que te permitirá también entender las necesidades de otras personas.

PROGRAMACIÓN NIVEL 1 INTENSIVO DE MACROBIÓTICA EDICIÓN 2018

FORMACIÓN:

PROGRAMA SEMIPRESENCIAL

12 clases presenciales, distribuidas de lunes a sábados
+ 76 horas de formación online

Fechas y horarios: Del 02 al 14 de septiembre de 2019 a 10 a 17h.

Duración total en horas: 72 horas presenciales + 76 horas complementarias online.

En nuestra formación, un 80% de las horas lectivas son prácticas de cocina, diferenciadas en dos partes:

- **Seminarios donde cocinas tú al 100%**. También tienes que hacerlas tú de principio a fin!! Los profesores te asistiremos y te ayudaremos para que seas el master de tu cocina.
- **Clases teóricas** donde recibirás toda la información necesaria para entender esta filosofía

La parte teórica incluye una amplia información acerca del yin y el yang en los alimentos, las cinco transformaciones en macrobiótica, diagnóstico facial, casos prácticos de aplicación terapéutica...

Toda la alimentación que realizaremos en la escuela será sin alimentos de origen animal. Pese a que no somos veganos creemos que no es necesario utilizar estos alimentos para estar saludable. Para los que sí tomen alimentos de este tipo les daremos pautas de cómo utilizarlos.

CONTENIDO PRÁCTICO

- Primeros pasos con la macrobiótica, cómo prepararte al cambio en tu alimentación.
- Desayunos energéticos. Cómo pasar la mañana sin sentir hambre
- Estilos de corte y su efecto energético.
- Menú macrobiótico estándar. Adaptación personal para cada alumno.
- Preparación de un menú yin y un menú yang.
- Cocina con algas.
- Estilos de cocción y su efecto en el organismo.
- Uso de las proteínas vegetales: tempeh, tofu, seitán, etc.
- Cocina para las 4 estaciones: primavera, verano, otoño, invierno.
- Preparación de pickles.
- Horneados (lasañas, coca, papillote) y postres.
- Planificación de menús: como hacer 15 platos en 2 horas.
- Cocina infantil: desde el momento de la concepción hasta la pubertad.
- Cocina gastronómica. Elaboración de platos para restauración. Repostería gastronómica.
- Cocina medicinal. Platos de depuración, desintoxicación y descarga.
- Ajustes dietéticos según la edad, profesión, sexo, estilo de vida. Cómo cocinar para cada uno de ellos.

CONTENIDO TEÓRICO

- Introducción a la macrobiótica.
- Ingredientes básicos en la dieta: cereales integrales, verduras, legumbres. Estudio nutricional y macrobiótico de estos alimentos. Alimentación básica en la cocina.
- El mito de los lácteos. El lado amargo del azúcar. ¿Proteína animal o vegetal?
- Montaje de una cocina saludable.
- Estudio del yin y yang, ejercicios prácticos.
- Estudio de las 5 transformaciones. Principios básicos, emociones relacionadas.
- Estudio teórico de las proteínas vegetales.
- Estudio teórico sobre las algas.
- Estudio teórico sobre los condimentos: especias, aderezos, aliños, etc.
- Estudio avanzado de las cinco transformaciones: ciclo de control y nutrición, ejercicios prácticos.
- Alimentación infantil. Como nutrir a nuestros hijos sin carencias.
- Los antojos en la alimentación, por qué ocurren y cómo buscar las mejores alternativas.
- Diagnóstico facial. Introducción a la alimentación macrobiótica medicinal.
- Aplicación avanzada del yin y yang en la cocina y en la vida. Diferencias entre hombre y mujer, niños y adultos, etc.

El curso consta de 12 días, con descansos los domingos. Se cocina de 10 a 13:30 horas y se dan clases de teoría de 15 a 17 horas. Adicionalmente dispondrás de vídeos con la teoría online y una serie de ejercicios que realizarás una vez terminado el intensivo, para que puedas integrar todo lo aprendido durante ese tiempo. *La comida y el desayuno están incluidos cada día.*

La escuela expedirá un certificado una vez realizadas las clases y presentados los ejercicios del curso.

Título Oficial de NIVEL 1 de Macrobiótica.