



NUTRICIÓN

Y C O C I N A

SALUDABLE



¡Nutrición para tu vida y negocio!





Mejor **calidad de vida** & gran **oportunidad de emprendimiento**

El estilo de vida actual requiere cada vez mas estar capacitados en el área nutricional de cualquier rubro, desde una vida familiar cotidiana hasta poder contar con el conocimiento que permita ofrecer una propuesta gastronómica que se distinga en el mercado de alimentos tomando como referencial la alimentación saludable.



Evolución saludable

Gastromex ha desarrollado el plan de capacitación gastronómica mas eficiente, completo y de alto impacto que te otorgará el conocimiento que debes tener sobre la Nutrición en relación a la parte técnica y teórica de la gastronomía.

El conocimiento de la Alimentación Saludable te servira para mejorar tu calidad de vida a nivel personal o bien para sacar provecho creciendo laboralmente abriendo nuevas oportunidades profesionales o emprender un negocio de alimentos con un concepto exclusivo distinto a todos.





Cifras sobre la alimentación de los mexicanos

75% de la población mayor de 15 años sufren de sobrepeso u obesidad.

La diabetes es la primera causa de muerte entre hombres y mujeres.

El 20% de los niños entre 12 y 20 años sufren de obesidad.

el 60% de la Población Mexicana vive en Inseguridad Alimentaria.

Por cada 1000 Habitantes hay 3 especialistas en la alimentación saludable.

MEXICO ES EL PRIMER PAIS CON SOBRE PESO EN AMERICA LATINA





¡Hora de hacer un cambio!

Mejorar las estadísticas está en manos de todos y sobre todo si formas parte de la Industria Gastronómica!! Mejorar la situación de Salud en relación con la alimentación está a nuestro alcance.



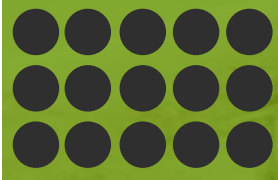
¿ESTÁS ABIERTO A LAS OPORTUNIDADES?

Actualmente existen 500mil establecimientos de Alimentos y Bebidas en México, de los cuales el 99% basan sus propuestas culinarias en conceptos clásicos de alimentación tales como comida Americana, Oriental, Cocina Mexicana entre otros mas, pero la pregunta es... ¿Quién ofrece una propuesta de cocina saludable?

Hoy mas que nunca la falta de capacitación genera la falta de explotación de este nicho lleno de un mercado semi-virgen que cada vez crece mas buscando un estilo de vida saludable marcado por tendencias relacionadas a la nutrición.

SI NO COMIENZAS HOY,

¿Entonces Cuándo?



AUMENTA TU

VALOR EN EL

Mercado



Desarrollarás dietas basadas en un cálculo de Macronutrientes en cada platillo.

Aprenderás los tipos de edulcorantes que existen permitiendo abrir tu repertorio de opciones para el uso en alimentos.

Calcularás el consumo de calorías que cada persona requiere diariamente de acuerdo a su fisionomía y actividades cotidianas.

Obtendrás los fundamentos técnicos y teóricos de la Nutrición con los que podrás emprender un negocio gastronómico con una oferta distinta en el mercado y de alto valor.

Te mostraremos como elaborar colaciones, botanas saludables, productos sazonadores para alimentos naturales y sin conservadores, tisanas, deshidratados, aderezos y muchas recetas más que te servirán en tu vida diaria o bien como una increíble opción de negocio.

Identificarás las calorías de un alimento preparado permitiendo informar a tus clientes el contenido aportando valor agregado a tu menú o producto que tu mismo preparas y comercializas.





Nuestra capacitación se desarrolla en formato virtual con enlace en VIVO por ZOOM con la ponencia de nuestros Especialistas del Área de Nutrición y Gastronomía Saludable.

En caso de que no puedas ingresar al enlace en vivo ¡NO TE PREOCUPES! Cada sesión también será grabada y cargada a nuestra aula virtual donde podrás ver y descargar el contenido cada que desees.

BENEFICIOS DE CAPACITARTE EN

Gastromex



-Constancia Federal de Competencias Laborales avalada por Secretaria del Trabajo y Previsión Social.

-Diploma institucional con valor curricular.



ORGANISMOS CAPACITADOS POR GASTROMEX CULINARIA



TEMARIO

- **1. Concepto de Nutrición**
- **1.1 Áreas laborales de la nutrición.**
- **1.2 Materia de estudio de la nutrición.**
- **2. Dietas**
- **2.2 Tipos de dietas que existen**
- **2.3 Repercusión en el cuerpo de una dieta auto establecida.**
- **2.4 Repercusión en el cuerpo de una dieta controlada por un profesional de la salud.**
- **3. Enfermedades asociadas a la alimentación.**
- **3.1 Ortorexia**
- **3.2 Potomania**
- **3.3 Desnutrición**
- **3.4 Anorexia**
- **3.5 Bulimia**



TEMARIO

- 4. Estadísticas de nutrición.
- 5. Pirámide Alimenticia y Plato del Buen Comer: Diferencias y características.
- 5.1 Tabla semanal de ejemplo en desayuno, comida y cena de pirámide alimenticia y plato del buen comer.
- 6. Sistema Nacional de alimentos equivalentes.
- 7. Minerales y Macronutrientes: Características y Diferencias.
- 8. ¿Qué son las calorías y kilocalorías?
- 10. Clasificación de grasas.
- 11. Tendencias de comida saludable:
vegetarianismo
veganismo
ayuno intermitente -alimentación organica, -gluten free
- 12. Cálculo de macronutrientes y calorías de una receta o platillo.



TEMARIO

- 12. Aprendiendo a calcular la ingesta calórica requerida diariamente por una persona.
- 13. Aprendiendo a crear un menú basado en la ingesta calórica que requiere una persona.
- 14. Comidas y colaciones: la verdad sobre las veces que debe comer una persona al día.
 - 14.1 Colaciones: aprende a identificar cuál consumir.
- 15. Consumo de sal y repercusión en el cuerpo humano.
- 16. Edulcorantes:
 - ¿Qué son?
 - ¿Cuáles son?
 - ¿Dónde se utilizan?
- 16.1 Consecuencias de consumo de azúcar y edulcorantes.





VIDEO TUTORIALES DE COCINA SALUDABLE

-COLACIONES A BASE DE DESHIDRATADOS:

- Muesly
- Barras de cereal energizantes

-BOTANAS DULCES:

- Orejones de Manzana deshidratado
- Chips de Platano
- Tomates Crocantes

-BEBIDAS:

- Infusion Tropical Blond (Fresa con Menta, Anis Estrella, Durazno y Jnegibre).
- Infusión Pacific Rim (Kiwi, Matcha, Clavo, Lemongrass y Manzana).
- Chaí Natural (Mix de especias de Oriente).

-SAZONADORES NATURALES SIN CONSERVADORES

- Sazonador de pollo
- Sazonador de mariscos

-ADEREZOS

- Vinagretas
- Aderezos de Soya

*Comienza una vida saludable
desde la cocina ”*

¡Gracias!