

[www.anjaliyoga.cl](http://www.anjaliyoga.cl)

# COMIDA QUE SANA

CURSO COMPLETO DE NUTRICIÓN Y COCINA SALUDABLE

*Julio a Diciembre*

*Puerto Varas*





COMIDA QUE SANA es un Curso Completo de Nutrición y Cocina Saludable, que entrega herramientas prácticas de cocina y conocimientos profundos de nutrición, y que se realiza en ANJALI: Yoga & Cocina Saludable, Puerto Varas, Chile.

## ¿A QUIÉNES ESTÁ DIRIGIDO?

A quienes quieren **mejorar su calidad de vida** a través de una alimentación rica, variada y saludable.

A quienes ya han integrado una alimentación saludable pero que necesitan **ampliar sus posibilidades a la hora de cocinar**.

A quienes, por **recomendación médica**, necesitan con urgencia realizar cambios en sus hábitos alimenticios.

**A madres de hijos vegetarianos** y que no saben cómo afrontar este cambio.

**A emprendedores en el rubro culinario** que necesiten ampliar su carta gastronómica.



# ¿QUÉ APRENDERÁS?

**Entre otros contenidos expuestos más adelante, aprenderás (\*):**

Todos los aspectos nutricionales que necesitas conocer para llevar una alimentación saludable.

Repostería Saludable y Panadería Integral.

Recetas sin gluten, sin azúcar ni harinas refinadas.

Cómo crear tu propio menú semanal en base a los nutrientes que necesitas.

A incluir en tu dieta los SUPERALIMENTOS.

Sobre la Milenaria Cocina Ayurvédica.

"Cocina Viva": zumos, batidos energéticos y desintoxicantes.

(\* ) A partir de la página 7 encontrarás el programa completo del Curso COMIDA QUE SANA.



# ¿QUIÉNES TE GUIARÁN?

## 3 Profesionales de la Alimentación Saludable



### JOAN ALIAGA

Formada en Cocina India y Raw food en Vrinda Kunj y Jahnvi Kunj, INDIA. Instructora de Nutrición y Cocina Medicinal. Terapeuta Ayurveda. Docente de Cocina Ayurveda en Escuela Tulsi e Instituto de Naturopatía Sunshine Andina.



### NICOL ALLENDE

Nutricionista y Licenciada en Nutrición y Dietética. Especializada en Alimentación vegetariana estricta. Creadora del Centro de Salud "Vegan Salud".



### ALEJANDRA TOLOZA

Destacada Chef especializada y experta en cocina saludable, vegetariana y vegana. Jefa Académica en la Escuela Enfoque Gourmet, columnista gastronómica y panelista en Programa TV de Cocina para Universidad Autónoma.



# ¿CUÁL ES SU DURACIÓN?

El curso tiene una duración de 6 meses.

Son 12 clases de 6 horas cada una. En total son 90 horas de estudio, de las cuales 72 horas son presenciales y 18 horas de estudio on-line.

Las clases presenciales se realizan en las dependencias de ANJALI un fin de semana al mes durante 6 meses.

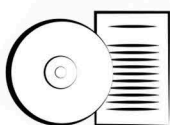
## CADA CLASE INCLUYE



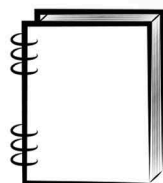
**Ingredientes de las recetas**



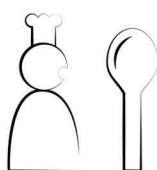
**Materiales e implementos**



**Material de apoyo virtual e impreso**



**Recetario con todas las preparaciones**



**Almuerzo y degustaciones**



# METODOLOGÍA DEL CURSO

Cada clase presencial tiene una duración de 6 horas aproximadamente y se realizan siguiendo un método que consta de 3 etapas:

**Teórica, Práctica y Evaluativa.**

## TEÓRICA

Cada clase comienza con la descripción de los contenidos y una introducción de los aspectos nutricionales de lo que más adelante cocinarás. En esta etapa pondremos a tu disposición todo el material de apoyo necesario, ya sea: PDF, libros, carpetas con los diagramas específicos para cada contenido, recetarios, entre otros.

## PRÁCTICA

Es el más importante de todos, donde se ponen en práctica los conocimientos adquiridos. El propósito es incorporar los conceptos trabajados en la etapa teórica y hacerlos propios en el transcurso de la clase. Hay diferentes formas de llevar a cabo la clase y eso dependerá de los contenidos: a. Clase expositiva; b. Trabajo individual; c. Trabajo en parejas; y d. Trabajo grupal.

## EVALUATIVA

Al finalizar cada módulo se subirá a la plataforma on-line una evaluación que podrás descargar y responder vía e-mail con el profesor correspondiente. Los controles son evaluados en forma correctiva (sin calificación), a modo de valorar, más bien, la real integración de los contenidos.



# CONTENIDOS

## UNIDAD 1

### ¿Qué comemos?, ¿Cómo comemos? y ¿Qué deberíamos comer?

Sábado 13 y Domingo 14 de Julio 2019

#### Día 1:

¿Qué comemos a diario?

La importancia de la nutrición

Consejos para la organización del menú semanal

Economía para una alimentación saludable

Enfermedades más comunes y cómo evitarlas con una alimentación basada en plantas

Pirámide alimenticia vegetariana/vegana

Cómo equilibrar tu menú

Nutrientes "críticos" en una alimentación vegetariana estricta

Ejemplos de minutas diarias y recetas veganas básicas

#### Día 2:

##### RECETAS

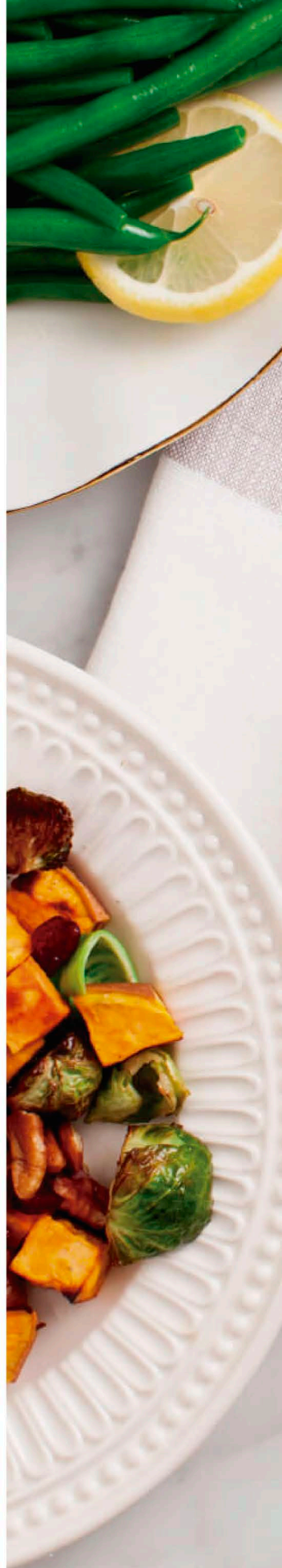
Desayunos energéticos

Leches y quesos vegetales

Yogures vegetales

Snaks saludables

Picoteos saludables



# CONTENIDOS

## UNIDAD 2

### Repostería Saludable y Panadería Integral

Sábado 17 y Domingo 18 de Agosto 2019

#### Día 1:

Introducción a la pastelería sin gluten, sin azúcar y sin harinas refinadas  
Higiene y manipulación de alimentos  
Ingredientes y productos aptos  
Elaboración de mezcla base de harinas sin gluten  
Elaboración de masas básicas de galleta, tortas y tartas  
Preparación de rellenos y cremas veganas

#### RECETAS:

Pastel de plátano y nueces  
Brownie de porotos negros, sin azúcar y sin harina  
Queque de zanahoria libre de gluten (intolerantes al gluten)  
Mix galletas altas en fibra saborizadas  
Torta de frambuesas bizcocho integral  
Kuchen frutos rojos, sin lácteos y sin azúcar  
Scons bollo dulce sin gluten

#### Día 2:

Teoría sobre panadería procesos, harinas y levaduras  
Masa madre, poolish, método esponja y biga  
Técnicas para fabricación de distintas masas

#### RECETAS

Pan de molde blanco e integral multigranos  
Pan integral vegano atomatado  
Pan de betarraga  
Pan libanés  
Marraqueta  
Dobladitas tradicionales e integrales





# CONTENIDOS

## UNIDAD 3

### Reemplazos para Proteínas Altas en Grasas

Sábado 28 y Domingo 29 de Septiembre 2019

#### Día 1:

- Alimentos con alto contenido en grasas
- Distintos tipos de grasas
- Principales enfermedades ocasionadas por el consumo de proteínas altas en grasas
- Buenas fuentes de Proteína Vegetal y sus beneficios

#### RECETAS

- Humus de garbanzos
- Humus de lentejas
- Humus de porotos negros
- Hamburguesas de legumbres
- Germinados
- Lehe de soya orgánica y tofu

#### Día 2:

- ¿Cómo obtener proteínas completas?
- ¿Cómo combinar bien las proteínas con otros alimentos?
- ¿Cuándo y cómo consumir proteínas vegetales?

#### RECETAS

- Falafels
- Escalopas de lentejas
- Mung dhal
- Ceviche de lentejas rojas
- Bizcochos de garbanzos



# CONTENIDOS

## UNIDAD 4

### Superalimentos

Sábado 19 y Domingo 20 de Octubre 2019

#### Día 1:

“Semillas”: Activación y Germinación

“Frutos Secos”: Buena fuente de energía y grasas naturales

#### RECETAS

Cremoso de chía

Emoliente

Pesto de semillas de girasol y calabaza

Turrón raw

Bombones energéticos

Y otras recetas crudiveganas

#### Día 2:

“Legumbres”: Proteínas indispensables

“Frutas, Vegetales y Algas”: Gran fuente de vitaminas y minerales

#### RECETAS

Taller práctico para crear recetas en base a los 4 Grupos de SUPERALIMENTOS



# CONTENIDOS

## UNIDAD 5

### Zumos y Cocina Viva

Sábado 16 y Domingo 17 de Noviembre 2019

#### Día 1:

“Beneficios de la Dieta Cruda”: Buena fuente de aminoácidos y enzimas

“Zumoterapia”

Zumos y Batidos

#### RECETAS

Batidos Nutricionales

Batidos Energéticos

Batidos Desintoxicantes

Zumo antianémicos

Zumo de la Tierra

Zumos Verdes

#### Día 2:

Teoría de la Acidez y Alcalinidad

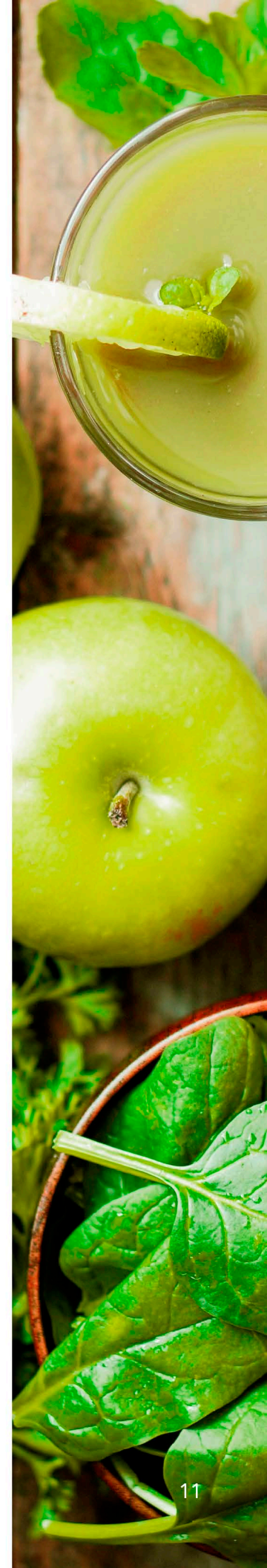
Fermentos, probióticos y prebióticos

Cocina Viva 1: Platos de entrada, salsas, aderezos y snaks

Cocina Viva 2: Postres, dulces, helados y tortas frías

#### RECETAS

Taller práctico para crear recetas en base a los principios de la COCINA VIVA



# CONTENIDOS

## UNIDAD 6

### Introducción a la Cocina Ayurveda

Sábado 14 y Domingo 15 de Diciembre 2019

#### Día 1:

Origen y Saberes de la Medicina Ayurveda

“La sabiduría del cuerpo y su relación con los ciclos de la naturaleza”

Fundamento de los 5 Elementos

La medicina de los 6 Sabores

#### RECETAS

Un menú completo de 3 tiempos TRIDOSHA

Kitcharee

Palak Paneer

Chutnei de coco

Ciruelas en almíbar

Chapatis (pan indio)

Infusiones Digestivas

#### Día 2:

Biotipos o “Doshas”

“Equilibrio de Doshas”

Alimentos específicos por “Dosha”

Compatibilidad e incompatibilidad de los alimentos

¿Qué significa comer bien?

#### RECETAS

Taller práctico para crear 3 menús completos de acuerdo a cada

Biotipo en base a los principios del AYURVEDA



# VALORES Y FORMAS DE PAGO

## VALOR PROMOCIONAL

**\$450.000**

HASTA EL 15 DE JUNIO · PAGO EN EFECTIVO

## VALOR EN 6 CUOTAS MENSUALES DE

**\$85.000**

## PAGO EN EFECTIVO O DÉBITO

**\$480.000**

## OTROS MEDIOS DE PAGO

**\$500.000**

**A TRAVÉS DE WEBPAY**



# CONSULTAS E INSCRIPCIONES

## **ANJALI: Yoga & Cocina Saludable**

Los Tilos 658 – Puerto Varas – Chile

Teléfono: 65 271 2550

Móvil y Whatsapp: +569 8457 4769

[contacto@anjaliyoga.cl](mailto:contacto@anjaliyoga.cl)

[www.anjaliyoga.cl](http://www.anjaliyoga.cl)

