



Universidad
Humanista
de las Américas

Taller Cocinar y Comer en Familia - Relación entre alimentación y desarrollo infantil



Departamento de
Educación Continua



En **Línea**



Dirigido a
**público en
general**



Jueves de **18:00**
a **19:30** horas



Objetivo

“La mejor manera de poder avanzar como sociedad es cuidando a los niños”

Conocer los beneficios de cocinar y comer en familia, el efecto positivo que causan estas prácticas para alcanzar un bienestar físico, mental y emocional en cada una de las familias de la sociedad mexicana.



Fecha de inicio:

25 de febrero de 2021

Fecha de finalización:

12 de marzo de 2021





Ponente. –
La Chef Irene Vela nos
compartirá su amplia
experiencia y conocimiento,
como madre y como
profesional de la industria
gastronómica.

TEMARIO:

Sesión 1.- Panorama general de la importancia de cocinar y comer en nuestros hogares

- Efecto positivo en nuestra salud física y mental
- Efecto positivo en nuestras finanzas
- ¿Qué es lo que estamos comiendo?

Sesión 2.- Importancia de cocinar y comer en familia. Especialmente con niños entre 0 y 14 años

- Primer etapa - Del nacimiento a los 7 años
- Segunda Etapa - De los 8 a los 14 años.
- Nuestra responsabilidad como padres.

Sesión 3.- Sesión práctica

- Manera correcta de utilizar el cuchillo.
- La importancia del remojo en cereales, nueces, leguminosas y semillas.
- Salsa de tomate para pizzas y pastas.
- Galletas de arándanos.





Calendarización

Módulo	Horas	Fecha	Sesión Zoom	Docente
Sesión 1.- Panorama general de la importancia de cocinar y comer en nuestros hogares	1.5	25 de febrero de 2021	Jueves 25 de febrero de 2021	Chef Irene Vela Cárdenas
Sesión 2.- Importancia de cocinar y comer en familia.	1.5	4 de marzo de 2021	Jueves 4 de marzo de 2021	Chef Irene Vela Cárdenas
Sesión 3.- Sesión práctica	1.5	12 de marzo de 2021	Jueves 12 de marzo de 2021	Chef Irene Vela Cárdenas

Las sesiones Zoom se llevarán a cabo los días Jueves de 18:00 a 19:30 horas

El material académico y la invitación a la sesión Zoom estarán disponibles en nuestra plataforma Aula Humanista, se compondrá de lo siguientes:

- Incluye recetario
- Sesiones grabadas para repasar cuando el participante así lo desee
- Información y documentación extra



Inversión total antes del 25 de febrero de 2021

Público general \$950.00 | Alumnos UHA \$800.00

Al finalizar el Taller se entregará un Diploma por parte de la **Universidad Humanista de las Américas**, tanto para los **padres de familia** como para los **niños**.