



MAYAHUELCALLI A.C.

EL CONSEJO POPULAR DE SALUD COMUNITARIA S.C., EN CONVENIO CON LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS Y LA FACULTAD DE ESTUDIOS SOCIALES DE LA UAEM.

CONVOCAN AL DIPLOMADO TEÓRICO-PRÁCTICO

DIPLOMADO EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y COCINA REGIONAL MEXICANA.

Del 16 de enero al 19 de diciembre de 2021

UN SÁBADO Y DOMINGO DE CADA MES HORARIO DE CLASES 10AM A 5PM
COSTO POR CLASE: \$ 900 (por día), por dos días \$1800 INCLUYE MATERIAL Y COMIDA.

Costo adicional por hospedaje \$100

TEMARIO

1. Nutrición y gastronomía como fundamentos para una alimentación saludable.
2. Bioquímica de la alimentación
3. Conceptos básicos de agricultura orgánica
4. Gastronomía Huasteca-Veracruz
5. Los hongos y sus beneficios
6. Alimentos tradicionales p'urhépecha -*Juchari tirekuecha*-
7. Gastronomía de los Altos de Chiapas
8. Los sabores tradicionales de Guerrero
9. Higiene y conservación alimentaria
10. Nutrición y gastronomía como fundamentos para una alimentación saludable (parte 2).
11. Gastronomía Morelense
12. Importancia de las especies vegetales en la salud humana

FECHA	TEMA	
24 Y 25 ABRIL	Nutrición y gastronomía como fundamentos para una alimentación saludable	Presentar aspectos básicos de la nutrición y su relación con la gastronomía, se abordarán los diferentes nutrientes que se encuentran en los alimentos, hablaremos sobre alimentación saludable y una dieta equilibrada.
22 Y 23 DE MAYO	Bioquímica de la alimentación	Comprender conceptos básicos de bioquímica y el cuerpo humano relacionados con el metabolismo y absorción de nutrientes. Se visualizará la composición química de diferentes grupos de alimentos, así como sus beneficios.
19 Y 20 DE JUNIO	Conceptos básicos de agricultura orgánica	Analizar los conceptos básicos de agricultura orgánica y tradicional. Tener estos conceptos como herramienta para poder crear un huerto casero (especies alimenticias o medicinales). Desarrollar como practica la milpa tradicional en la que se trabajara la preparación de tierra con abonos orgánicos, siembra y cuidados de milpa.
17 Y 18 DE JULIO	Gastronomía Huasteca-Veracruz	<ul style="list-style-type: none"> • El maíz como base de nuestra alimentación. • Técnicas de preparación de los alimentos básicos, como fuente principal de energía vital y nutrientes. • Comida ritual y de estación
21 Y 22 DE AGOSTO	Los hongos y sus beneficios	Los hongos silvestres han sido aprovechados por su importancia nutricional y medicinal. En México se han identificado +200 especies de hongos comestibles, algunos son utilizados en la medicina tradicional. Se estudiarán e identificarán algunas especies de estos hongos.
18 Y 19 DE SEPTIEMBRE	Alimentos tradicionales p'urhépecha. <i>Juchari tirekuecha</i>	<p>Aprender a través de la preparación de alimentos tradicionales la cosmovisión, valores y organización de la cultura p'urhépecha:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentos cotidianos (Atápakua) • Comida de fiesta y las ayudanzas (Churipo y corundas). • Alimentos medicinales (atole blanco).
16 Y 17 DE OCTUBRE	Gastronomía de los Altos de Chiapas	<ul style="list-style-type: none"> • Tostado y molido del cacao • Maíz para pinole y tascalate, cocimiento de nixtamal y tamales. • Semillas, insectos, ensaladas, mezcla de jugos, frutas, flores.
20 Y 21 DE NOVIEMBRE	Los sabores tradicionales de Guerrero	<ul style="list-style-type: none"> • Preparación de chilate • Pozole de Camagua (puerco y zetas) • Torrejas
18 Y 19 DE DICIEMBRE	Higiene y conservación alimentaria	Identificar las principales fuentes de contaminación alimentaria, y medidas precautorias para evitarlas. Así como las distintas técnicas para aumentar la duración de los alimentos.
22 Y 23 DE ENERO	Nutrición y gastronomía como fundamentos para una alimentación saludable (parte 2)	PENDIENTE
19 Y 20 DE FEBRERO	Gastronomía Morelense	<p>Se aprenderá a preparar algunos de los platillos típicos del estado de Morelos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tamales nejos o de ceniza • Mole verde (pipian) • Huanzontles
19 Y 20 DE MARZO	Importancia de las especies vegetales en la salud humana	Preparación de elixir, tónicos digestivos con hierbas y condimentos, como canela, tomillo, orégano, cebolla, diente de león, achicoria, alcachofa y epazote.