

Facultad de Nutrición

UAEM

**CURSO DE COCINA
SALUDABLE**



**Fecha de Inicio
18 DE AGOSTO**

Dirigido a público general

FECHAS

18 Agosto

25 Agosto

1 septiembre

8 septiembre

22 septiembre

29 septiembre

HORARIOS

Viernes de 16:00 a 20:00 horas

Duración total: 24 horas

Informes en la Facultad de Nutrición

Mtra Ana Lucía Rodríguez Ríos

Teléfono: 100 05 05

Correo electrónico: ana.rodriguez@uaem.mx

Calle Río Iztaccíhuatl s/n Col. Los Volcanes

Cuernavaca Mor. México. C.P. 62350

Curso de cocina saludable "Ki - alk'eban"

DIRIGIDO A

Personas interesadas en incorporar a su dieta recetas deliciosas, agradables, de fácil preparación y aptas para todos, incluyendo a aquellos que tengan alguna restricción alimentaria y que además deseen cambiar los hábitos dentro de la cocina y forma de alimentarse, por un nuevo estilo.

OBJETIVO:

Proporcionar las herramientas básicas para incluir alimentos saludables, de fácil acceso y con las técnicas correctas de preparación dentro de su alimentación habitual.

PROGRAMA

MÓDULO I:
CONOCIMIENTO E INTEGRACIÓN DE
ALTERNATIVAS ALIMENTARIAS

MÓDULO II:
ALTERNATIVAS VEGETARIANAS

MÓDULO III:
CONSERVAS DULCES Y SALADAS

MÓDULO IV:
DIVERSIDAD DE CEREALES Y LEGUMINOSAS

MÓDULO V:
OPCIONES SALUDABLES PARA FIESTAS

Costos

Comunidad UAEM: \$2,500.00

Inscripción: \$1,500.00

+ 1 pago de \$1,000.00

Público en general: \$ 3,000. 00

Inscripción: \$2,000.00

+ 1 pago de \$1,000.00

Fechas de pago:

Inscripción: Mayo- Junio

Pago: 4-11 agosto



Los costos incluyen:

Recetario

Ingredientes

Material y Equipo de cocina