

Programa de Certificación en Cocina Holística

Currículo de la Certificación, Objetivos y a Quien va Dirigido

Duración:	12 semanas
Fecha de Inicio:	18 de abril de 2016
Horario:	lunes, martes, y jueves 6:00 pm a 9:00 pm
Inversión:	\$6.750.000



Introducción

El Programa de Certificación en Cocina Holística busca abrir las puertas al entendimiento de la conexión que existe entre la nutrición, el bienestar emocional-espiritual, el ejercicio y la salud.

Los estudiantes obtienen una introducción a conceptos de Nutrición Holística con el principal objetivo de ponerlos en práctica en la elaboración de platos y menús que promueven la buena salud.

Los estudiantes aprenden el concepto de *whole food* (alimento integral) en el contexto de un modelo de nutrición con una visión compleja del ser humano. Desde este punto de vista se rompen mitos sobre dietas que se han puesto de moda y han resultado en el agravamiento de epidemias de enfermedades como la diabetes y las enfermedades de tipo cardiovascular.

Este es un programa que se enfoca en la creación de una cocina que utiliza técnicas e ingredientes que mantienen un cuerpo saludable sin sacrificar el placer de la buena gastronomía.

Para Quiénes Va Dirigido

- Profesionales de la salud que desean ampliar sus conocimientos a corrientes alternativas y contemporáneas de nutrición aplicadas a la cocina
- Cocineros profesionales que desean orientar su carrera en cocina al contexto de la salud y nutrición
- Cocineros aficionados con enfoque en la salud pueden obtener el entrenamiento necesario para aplicarlo al mejoramiento de su salud, la de sus familias y su comunidad
- Personas que por sus condiciones de salud requieran dietas específicas, así como todos aquellos interesados en promover su bienestar a través de la alimentación

Quiénes Somos

La certificación en cocina holística la ofrecen Colegio de Cocineros Gato Dumas Colombia y Juno Health and Wellness. Las profesoras a cargo son Olga Lucía Gulati (Galindo) y Elizabeth Franco Agudelo.

Olga Lucía Gulati (Galindo) es psicóloga de la Pontificia Universidad Javeriana. Realizó estudios en el centro de consultoría Sistemas Humanos de Bogotá. Es cocinera profesional del Colegio de Cocineros Gato Dumas, y Natural Chef del Bauman College en Berkeley, CA.

Olga ha tenido experiencia como cocinera profesional trabajando en restaurantes como Chez Panisse¹ co-fundado por Alice Waters. También ha trabajado en empresas de catering de muy alto perfil que privilegian el uso de alimentos orgánicos y manejan el concepto de *farm to table* (de la granja a la mesa).

Olga tiene varios años de experiencia dictando clases y cursos de cocina Holística en Colombia y Estados Unidos. Tuvo el privilegio de participar en el testeo de recetas para la aplicación para iPad y iPhone Vanille Verte².

Su recorrido de más de 10 años como Health Coach, le ha permitido integrar su experiencia profesional como Psicóloga y Natural Chef y su experiencia personal recuperándose de un trastorno alimentario con el cual luchó por 15 años.

Juno Health and Wellness es ahora su proyecto de vida en compañía de su esposo. Esta empresa se dedica a la educación en nutrición, cocina holística y psicología de la alimentación a través de videos, coaching en persona, clases particulares y para empresas entre otras.

San Francisco ha sido su lugar de residencia en los últimos 5 años, allí vive con su esposo y su hija de 3 años a la cual dedica gran parte de su tiempo libre. La meditación, el ejercicio y temas relacionados al crecimiento espiritual también hacen parte de las actividades en las que ocupa el tiempo en el que no se encuentra trabajando.

Elizabeth Franco Agudelo, profesora encargada de módulo de pastelería alternativa, es Cocinera y Pastelera de Gato Dumas Colegio de Gastronomía de la sede Bogotá en donde se desempeña como docente del área de pastelería y panadería desde el 2007. Es Health Coach del Institute for Integrative Nutrition en la ciudad de Nueva York, la mayor escuela de nutrición en el mundo, entrando en contacto con más de un centenar de teorías dietéticas y técnicas prácticas para el manejo de estilo de vida, aprendiendo de los expertos más reconocidos a nivel mundial en el ámbito de la salud y el bienestar entre ellos el Dr. Andrew Weil, Geneen Roth, Michael Pollan, el Dr. Mark Hyman, el Dr. Jonh Douillard y David Wolfe. Actualmente adelanta una Certificación Profesional en Cocina Natural dirigida por el chef Chad Sarno, especialista en cocina para la salud. También tomó un curso de nutrición para la promoción en salud y prevención de enfermedades con la Universidad de San Francisco en California, así como un curso de Ciencia de la Gastronomía con The Hong Kong University of Science and Technology.

Es Comunicadora Social y Periodista de la Universidad de la Sabana y ha escrito y colaborado en algunas publicaciones especializadas en gastronomía como Casaviva Cocina y Buena Mesa del periódico El Tiempo así como en el libro “Cocine Sin Misterio” publicado por la casa editorial El Tiempo en 2011. También participó en

¹ Chez Panisse fue nominado en el 2001 como el mejor restaurante de los Estados Unidos. Entre el año 2002 y 2009 estuvo en la lista de los 50 mejores restaurantes del mundo y tiene una estrella Michelin. Su fundadora Alice Waters ha sido galardonada por ser una de las activistas en comida orgánica de mas influencia en los Estados Unidos.2009 estuvo en la lista de los 50 mejores restaurantes del mundo y tiene una estrella Michelin. Su fundadora Alice Waters ha sido galardonada por ser una de las activistas en comida orgánica de más influencia en los Estados Unidos.

² <http://www.vanilleverte.com/vanille-verte-app>

el programa de Televisión Cocina Abierta y realizo un stage en pastelería con la reconocida chef pastelera Paulina Abascal en Ciudad de México en 2011.

Estructura del Programa

El Programa de Cocina Holística consta de 35 clases estructuradas de la siguiente manera.

Figura 1: Distribución de Clases de la Certificación

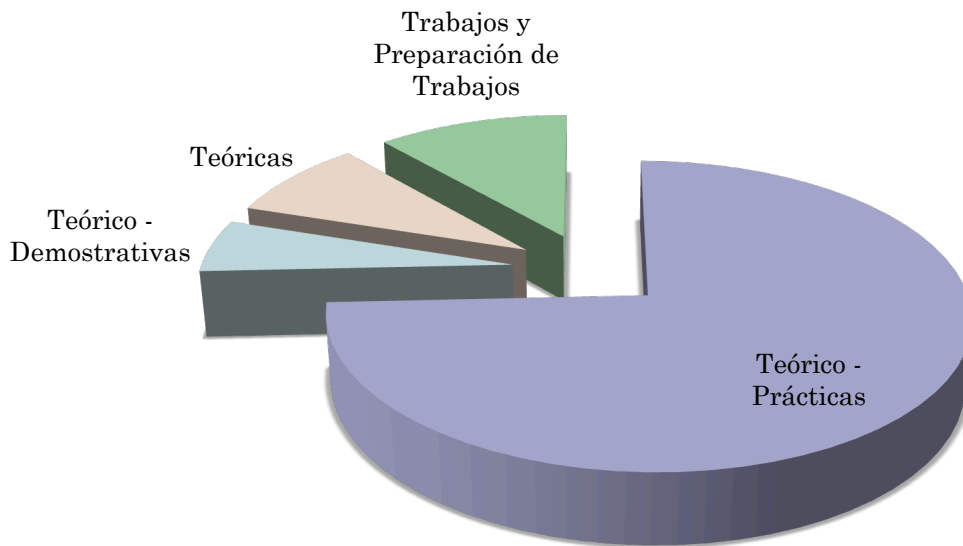


Tabla 1: Distribución de Clases

Clase	No. de Clases	Distribución por Clase
Teórico – Prácticas	26	<ul style="list-style-type: none"> • 80 minutos de teoría sobre el tema del día • 80 minutos en la cocina para preparación, degustación y evaluación de recetas. • 20 minutos para limpieza
Teórico – Demostrativas	3	<ul style="list-style-type: none"> • 2 horas por clase de teoría y demostración (Clases 1, 18, 30)
Teóricas	2	<ul style="list-style-type: none"> • 2 horas por clase de teoría (Clases 31, 32)
Trabajos de repaso y de final de semestre	4	<ul style="list-style-type: none"> • 3 horas por clase para presentación de trabajos de repaso y para preparación y presentación de trabajos de cierre (Clases 19, 33, 34, 35)

Módulo 1: Introducción al modelo holístico de nutrición y la conexión con la cocina

Clase 1: Introducción a la cocina holística. (Clase únicamente teórico demostrativa/ 2 horas)

A. *Qué quiere decir cocina holística?*

Nutrición holística

Movimiento orgánico en los Estados Unidos años 1970's

La crisis en las epidemias de enfermedades crónicas

Volver a las raíces

Concepto de *whole food*

Concepto de *soul food*

La nutrición como una ciencia joven

B. *Propuesta del modelo: Comer para la salud*

La alimentación saludable se basa en un modelo de nutrición, no en una dieta

El modelo de nutrición holística se adapta a las necesidades de todas las personas

Clase 2: Cortes

Introducción a los cortes y el manejo del cuchillo

Cortes tradicionales y uso correcto del cuchillo

Cortes alternativos que no generan desperdicio

Cocinar con conciencia (sostenibilidad)

Clase 3: Corrientes que influyen en la Nutrición Holística y su conexión con la bio-individualidad.

Corrientes que influyen en la Nutrición Holística

Medicina China

Medicina Ayurveda

Dieta según el tipo de sangre

Medicina Funcional

La importancia de la bio-individualidad

Qué hacemos para consolidar todas la teorías?

Cómo poner en contexto los conceptos de nutrición holística según las necesidades y estilo de vida de cada persona?

Bio-individualidad

Clase 4: Macro y micro nutrientes

A. Introducción a macro-nutrientes

Glúcidos

Proteínas

Lípidos

B. Introducción a micro-nutrientes

Vitaminas

Minerales y oligoelementos

Clase 5: Profundización en lípidos

A. No todas las grasas son iguales

Aceites vegetales

Grasas buenas

Grasas malas

B. Mitos de las dietas bajas en grasa

El impacto de las buenas grasas en la salud

El impacto de la ausencia de buenas grasas en la salud

Módulo 2: Técnicas culinarias para la óptima salud

Clase 6: Fondos

Fondos: la base de la cocina y la nutrición

Caldos, fondos, sopas y estofados

Weston Price Foundation

El uso apropiado de las grasas para cocinar

Clase 7: Vegetales

Los Vegetales: el grupo de alimentos que debería estar en la base de la pirámide

Los vegetales - crudos y cocidos

El pH en el cuerpo

Aderezos

Clase 8: Proteínas animales

Consumo adecuado de las proteínas animales – omnivorismo consciente

Cocción adecuada de las proteínas animales

Que determina la calidad de una proteína animal?

Clase 9: Proteínas vegetales

Leguminosas

Adecuada cocción

Conexión con la digestión

Proteína en los vegetales

Porcentajes de proteína proveniente de las verduras

Comparación de proteínas vegetales con proteína animal

Cadenas de aminoácidos

La soya

Consumir soya o no?

Soya transgénica

Productos de soya fermentados

Productos de soya procesados

Clase 10: Carbohidratos y almidones

A. Cereales

Proteínas presentes en los cereales

Remojar

Germinar

Conexión con la digestión

B. Otras fuentes de carbohidratos

Aclaraciones sobre las dietas bajas en carbohidratos

Niveles de azúcar en la sangre.

Clase 11: Frutas y otros carbohidratos simples

A. Frutas

Aportes nutricionales

Requerimientos diarios de frutas

Aporte nutricional

Azúcar en las frutas

B. Azúcares

Azúcares refinados

Azúcares y endulzantes de uso preferible

Clase 12: Fermentación

Preservar
Fermentar
Lacto-fermentación

Clase 13: Leche**A. Lácteos**

Controversia sobre los lácteos
Pasteurización
Queso casero, fresco.

B. Leches vegetales

Leches y quesos de nuez
La soya

Clase 14: Hierbas***Hierbas y sus propiedades curativas***

Hierbas colombianas
Hierbas como alimento – densidad nutricional
Hierbas como condimento

Módulo 3: Técnicas culinarias para la óptima salud: pastelería alternativa**Clase 15: Pastelería alternativa gluten free**

Productos con reemplazo de harina de trigo
Muffins
Tortas
Cookies

Clase 16: Pastelería alternativa grain free

Pastelería con harina libres de cereales
Postres raw
Pastelería sin harina

Clase 17: Panadería alternativa *grain free, gluten free*

Panes de molde
Masas de pizza
Dinner rolls

Clase 18: Panadería artesanal con uso de fermentación natural – Masa madre (Clase teórico-demostrativa de 2 horas)

Clase 19: Evaluaciones para revisión de conceptos. Mitad de semestre

A. Evaluaciones de repaso

B. Explicación de trabajos de cierre

Conformación de grupos

Selección de temas

Módulo 4: Cocina restaurativa y para condiciones específicas de salud

Clase 20: Digestión 1

A. Introducción a la anatomía del aparato digestivo

Órganos que constituyen el aparato digestivo

La conexión de la digestión con todos los aspectos de la salud

B. La flora intestinal

Que es la flora intestinal?

Flora intestinal fuera de balance

Antibióticos

El parto y el nacimiento

C. Mas allá de los intestinos y la digestión

Sistema Inmune: Enfermedades de tipo auto-inmune

Sistema nervioso entérico

Las tripas y las emociones

Clase 21: Digestión 2

Enfermedades del aparato digestivo

Estreñimiento

Síndrome de colon irritable

Diarrea

Colitis

Otras enfermedades del aparato digestivo

Clase 22: Enfermedades cardiovasculares

- Colesterol
- Hipertensión
- Arteriosclerosis
- Otras enfermedades cardiovasculares
- Ejercicio

Clase 23: Azúcar en la sangre

- Hipoglicemia
- Hiperglicemia
- Diabetes

Clase 24: Manejo del peso***Obesidad***

- Conexión con la flora intestinal
- Deficiencias nutricionales
- Azúcar en la sangre

Sobrepeso

- Parámetros de un peso saludable
- Otros parámetros de buena salud
- Balance

Subir de peso de una forma saludable

- Más allá de las calorías
- Alimentos de alta densidad nutricional

Clase 25: Alimentación según el ciclo de vida

- Infancia
- Niñez
- Adolescencia
- Adulthood
- Vejez

Clase 26: Cáncer 1***Qué es cáncer?***

- Inflamación
- Prevención

Clase 27: Cáncer 2*Alimentación para cuando ya se está en tratamiento*

Náuseas

Absorción de nutrientes

Aparato digestivo irritado

Módulo 5 Dietas específicas**Clase 28: Dietas alternativas 1**

Paleo

Grain Free

Gluten Free

Clase 29: Dietas alternativas 2

Vegana

Vegetariana

Crudívora: vegana y omnívora

Módulo 6: El Ejercicio y El Movimiento**Clase 30: El impacto del ejercicio en la salud**

Movimiento

Química cerebral

Flora intestinal

Producción de hormonas

Niveles de azúcar en la sangre

Otros beneficios del ejercicio

Módulo 7: Aspectos emocionales y espirituales de la salud: cuando la dieta y el ejercicio no están haciendo una diferencia**Clase 31: El ser completo (Clase únicamente teórica – 2 horas)**

La importancia de una visión holística del ser humano

El impacto de los pensamientos en nuestra salud

El significado de las enfermedades y las distintas partes del cuerpo

Clase 32: Psicología de la alimentación (Clase únicamente teórica – 2 horas)

Aspectos emocionales y espirituales de nuestra relación con la comida

El impacto de nuestros pensamientos en la digestión

Nuestros pensamientos acerca de los alimentos pueden ser mas tóxicos que una mala alimentación
Alimentación consciente e intuitiva

Módulo 8: Trabajos de Cierre

Clase 33: Primera prueba del trabajo de cierre

Práctica en cocina

Preguntas a las profesoras

Clase 34: Segunda prueba del trabajo de cierre

Práctica en cocina

Preguntas a las profesoras

Clase 35: Presentación del trabajo de cierre