



MARTES: HUMANO Y PASIONES

14 DE FEBRERO DEL 2012

CURSO DE NUTRICIÓN CONSCIENTE 2-COCINA VEGETARIANA

INFORMACIÓN DEL CURSO

- Hay dos fechas, la primera empieza el sábado 18 de febrero, y la segunda el 6 y 13 de marzo.
- Son 4 clases intensivas
- Tiene un cupo de 10 a 12 personas
- Tiene un costo de 2 mil pesos por persona



Desde que el hombre apareció se ha alimentado de verduras y fruta, principalmente, posteriormente le agregó a su dieta las carnes, cuando descubrieron la manera de manipular el fuego.

Pero las palabras vegetariano y vegetarianismo se empezaron a utilizar por 1838.

Actualmente, ser vegetariano no sólo es comer verduras o frutas, sino es una filosofía alimentaria, no es una dieta para bajar de peso, pero muchos vegetarianos no se alimentan correctamente.

Las personas que son vegetarianas hacen como un retorno a la naturaleza, a los primeros humanos que habitaron la tierra y que sólo se alimentaban de frutas y vegetales.

Hay distintas formas de ser vegetariano, por ejemplo el ovolactovegetarianismo, que es el más común en occidente, con esta dieta, las personas pueden comer huevos y productos lácteos.

Las formas más estrictas de vegetarianismo son el veganismo y el frugivorismo, que excluyen todos los productos animales, incluyendo los productos lácteos y la miel, e incluso algunos azúcares refinados que se filtran y blanquean con carbón de hueso.

En el 86, los científicos Dickerson y Davies estudiaron a vegetarianos y no-vegetarianos, y hallaron que los que no comían carne iban menos al médico y que sus hospitalizaciones eran por tiempos más reducidos que los carnívoros.

Las investigaciones demuestran que ser vegetariano disminuye las probabilidades de padecer enfermedades del corazón, así como hipertensión, obesidad, diabetes, cáncer, desórdenes intestinales, piedras en el riñón y en la vesícula e, incluso, osteoporosis.



Gracias a estas investigaciones en el reino unido, desde el 83, recomendó una reducción en el consumo de grasas, particularmente grasas saturadas, y un incremento en la proporción de grasas poliinsaturadas sobre grasas saturadas.

También se recomendó un incremento en el consumo de hidratos de carbono complejos y fibra, y una reducción en el consumo de azúcar y de sal.

Por su parte, la organización mundial de la salud, en el 90, también empezó a recomendar una reducción en el consumo de grasas y un incremento en el consumo de hidratos de carbono complejos.

También recomendó aumentar el consumo de frutas, vegetales, cereales y legumbres.

Además, algunos estudios consideran que los antioxidantes de fruta y verdura son fundamentales para proteger nuestro organismo de agresiones externas.

La vitamina a en forma de beta caroteno, la vitamina c y la e son agentes protectores extraordinarios para nuestro cuerpo, y todas ellas se encuentran de forma abundante en los vegetales.

ALIMENTOS QUE NO ACONSEJAN LOS VEGETARIANOS

- Las carnes, embutidos, grasas animales, aves nacidas en criaderos industriales.
- Alimentos en conserva y los congelados.
- Los cereales refinados, blanqueados, privados de su valor nutritivo, en parte o completamente (pan blanco, harina blanca, etc.)
- Alimentos industriales tratados químicamente.

- Bebidas industriales azucaradas.

ALIMENTOS QUE SÍ RECOMIENDAN LOS VEGETARIANOS

- Sal marina no refinada.
- Cereales integrales no blanqueados.
- Fruta del tiempo o seca.
- Todos los aceites vegetales de primera prensada en frío (aceite de oliva)
- Todo tipo de verduras frescas, crudas o cocinadas al vapor o estofadas, y siempre que sea posible, sin pelar.
- Miel, plantas aromáticas y plantas de todas clases (frescas o secas).
- Legumbres.
- Azúcar de caña no refinado.



INVITADA

- **CHEF ANDREA BLANCO.** EGRESADA DEL CULINARY INSTITUTE OF AMERICA DE NUEVA YORK

FUE CHEF DEL RESTAURANTE GAIA DE CUERNAVACA, POR 10 AÑOS.

TRABAJÓ EN LOS RESTAURANTES JUAN GEORGE EN NUEVA YORK, HOTE ESSEX HOUSE EN NUEVA YORK, ARZAK EN SAN SEBASTIAN, IL CAMINETTO EN ROMA, EN SANCTUARY CAMELBACK MOUNTAIN EN ARIZONA.