



Cocina natural y alimentación consciente





Chef Melissa Sánchez

Facilito y acompaño a personas como tú en el proceso de reconectarte con tu esencia a través de la cocina natural y el conocimiento de los alimentos-

Creadora de **Cocina para volver al origen.**

“Te invito a **vivir la experiencia de reconocerte** y empezar a sanar tu relación con el alimento, **recordando tu esencia**, a través de este curso”





A quién va dirigido el curso

Este programa está diseñado para personas (mayores de 18 años) **conectadas con el propósito de tener una vida sana y en equilibrio**, que quieren **transformar su alimentación**, y que desean comer rico y variado de forma consciente; pero SIN complicaciones, NI pasando horas en la cocina.

Si deseas **gestionar tu tiempo**, conocer los alimentos desde sus beneficios y contenido nutricional para **comer con confianza** y aprender **preparaciones sencillas y deliciosas**, teniendo claro **qué es lo que realmente alimenta y lo que no**, este curso es para ti!

Este curso no tiene prerequisites, pero sí hace parte de una programa de Cocina natural y alimentación consciente que tendrá 3 niveles; así que una vez que termines el curso, si deseas aprender más sobre Alimentación consciente puedes acceder al siguiente nivel.



Descripción del curso

La **consciencia** en la alimentación inicia cuando aprendes a **escuchar tu cuerpo**, a **reconocer el equilibrio y el bienestar** y a **elegir los alimentos que son realmente sanos**.

Sembraremos las primeras semillas **para cambiar el referente** de lo saludable y **comprender** la importancia de ver más allá de las marcas y etiquetas de los productos.

Una **nueva visión para redescubrir** los alimentos **100% naturales, elegir**, aprender la importancia de **su origen**, su transformación, **contenido nutricional**, y cómo empezar a usar toda esta información para empezar a cambiar **tu relación con el alimento**





Propósito del curso

El curso de Cocina natural y alimentación **CONSCIENTE**, tiene como propósito compartirte las bases para **reconectarte** con tu capacidad para **reconocerte y reconocer lo que comes**, darte cuenta de la **realidad** actual en el contexto de lo que es alimentación, **consciencia** y salud, reflexionar y con ello, **elegir** por ti, experimentar y con una visión amplia y clara del alimento, resignificarlo para **transformar** tu salud y tu vida.

En este primer nivel sembraremos las primeras semillas para que puedas **cambiar el referente y establecer las bases de una alimentación consciente**, con herramientas que te permitirán dar los primeros pasos para **conectarte con tu cuerpo y aprender a usar los ingredientes que tienes disponibles**, reconociendo sus propiedades y explorando nuevas técnicas y mezclas.





Aprendizajes que podrás lograr

Aprendizaje cognitivo:

Aprenderás las **Claves para diferenciar** los **alimentos reales** de esos productos comestibles que te venden como “sanos” pero que no lo son!

Reconocerás de **forma simple si un alimento contiene más proteínas, grasas o carbohidratos** y cómo usar esa información para **identificar los excesos** en tu alimentación

Aprendizaje comunicativo:

Expresarás tus gustos en relación con los alimentos, a través del **toque personal** que podrás poner a las recetas

Aprendizaje emocional:

Tomarás **consciencia** de **tu relación con el alimento** y **cómo eliges** de forma automática lo que comes

Explorarás **nuevas formas de preparar y mezclar los alimentos**, con **preparaciones fáciles** con el toque personal que active tus **memorias sensoriales**

Aprendizajes integrativos:

Aprenderás **cómo mercar, cómo almacenar tu mercado** y como preparar tus comidas de forma sana pero **en equilibrio con tu estilo de vida**



Contenido del curso



Introducción al curso

Objetivo: Definir el propósito del curso y prepararte para las clases, asegurándote de que tengas los implementos mínimos requeridos para las prácticas y que comprendas la metodología

Temas: Introducción al curso, los 5 pasos para conectarte con una alimentación consciente, conéctate con tu propósito, Utensilios y manejo



Paso 1: Reconoce la realidad de lo que comes

Objetivo: Diferenciar los alimentos reales de los productos comestibles que afectan tu salud, y cómo empezar a cocinar diferente para transformar tu alimentación

Temas: La realidad de lo que comemos, los 5 grupos de alimentos que afectan tu salud, empieza a conocer otras opciones: pan de coco y nueces, ideas para desayunos y snacks



Paso 2: Reconoce lo que tu cuerpo necesita

Objetivo: Reconocer los alimentos naturales de acuerdo a sus características y macronutrientes, a través de preparaciones sencillas que te permitan hacerte consciente del aporte nutricional de cada ingrediente en tu plato y recordar el placer de los sabores naturales

Temas: Alimentación natural y macronutrientes, salsa pesto y variaciones, ideas para usar la salsa pesto



Contenido del curso



Paso 3: Aprender a mercar

Objetivo: Aprender prácticas sencillas para planear y gestionar tu mercado, como base de una alimentación natural y consciente

Temas: Mercado, practicidad y economía, guía de mercado inteligente



Paso 4 - primera parte: Organízate y conéctate - conservas caseras

Objetivo: Aplicar técnicas de conservación simplificadas para guardar vegetales y tubérculos que te servirán para gestionar tu mercado y ahorrar tiempo en la cocina

Temas: Por qué organizar tus tiempos en la cocina, cómo mantener tus vegetales cortados, método simplificado de conservas.



Paso 4 – Segunda parte : Organízate y conéctate para ahorrar tiempo en la cocina

Objetivo: Aprender otras técnicas básicas que te permitirán tener tus proteínas, granos, cereales y salsas listos para preparar en tu semana platos 100% naturales y rápidos

Temas: Cómo guardar tus carnes, cómo preparar adecuadamente las leguminosas, como activar tus frutos secos y semillas, otras salsas y vinagretas.

Contenido del curso



Paso 5: Reconéctate con la cocina

Objetivo: Aprender los principios básicos de la cocina natural para crear almuerzos rápidos, aprovechar sus beneficios y redescubrir los sabores y texturas de los alimentos que nos da la naturaleza

Temas: Los 5 principios básicos de la cocina natural, cuatro tipos de almuerzos en 15 minutos: carnes con salsas y especias, cacerolas y ensaladas tibias, ensaladas frías y opciones vegetarianas.



Conexión final: El camino hacia un cambio sostenible

Objetivo: Evidenciar cómo ya ha empezado a transformarse tu alimentación de acuerdo a lo que has puesto en práctica de lo aprendido en el curso

Temas: Disfrute, disciplina y equilibrio. Recapitulación del proceso y conexión con tus logros y avances.



Bonus: Tres webinar en vivo

Objetivo: Acompañar tu proceso y compartir experiencias, resolviendo inquietudes y profundizando en temas que vayamos considerando importantes con el grupo de personas que realizan el curso

Temas: Resolución de dudas, productos recomendados, tips adicionales

Un (1) webinar por mes durante los Tres (3) meses que tendrás disponible el curso!



Inversión en tiempo y valor del curso

Tiempo aproximado que el aprendiz invierte en desarrollo del curso: **24 a 30 horas**

Valor: 290.000



Preguntas frecuentes

1. ¿Este curso tiene horarios establecidos para las clases?

No, este curso no tiene horarios establecidos, tu desarrollas el curso en tu propio tiempo.

2. ¿Este curso usa ingredientes difíciles de conseguir?

Este curso te permite elegir los ingredientes con los que vas a hacer las prácticas, ya que la metodología incluye guías con variaciones de las recetas para que puedas explorar sabores y acomodarte de acuerdo a los ingredientes que puedes conseguir. Sí es importante que tengas acceso a productos 100% naturales y que incluyas en tu mercado aceites de buena calidad nutricional, frutos secos y algunas semillas.

3. ¿Este curso requiere conocimientos previos sobre nutrición, alimentación y salud?

No, este curso es básico, por lo que tendrás a tu disposición información para aprender sobre estos temas.

4. No sé cocinar ¿podría hacer el curso?

Este curso enseña técnicas básicas de cocina.

5. ¿Tengo una dieta restringida por temas médicos, este curso podría ayudarme en mi proceso?

Sí, este curso podrá ayudarte a comprender los principios de una alimentación consciente y natural, y puedes adecuar las preparaciones de acuerdo a tus necesidades, ya que en cada módulo práctico aprenderás a variar las recetas y podrás modificar los ingredientes para ajustarlos a las recomendaciones médicas o nutricionales que tengas.



Preguntas frecuentes

6. Yo sé cocinar y me alimento sanamente ¿podré aprender recetas para variar mis platos?

En el proceso conocerás nuevas recetas y podrás explorar tus propias mezclas, así empezarás a arriesgarte más en la cocina, y tener la confianza para variar tus platos. Además, se incluye una guía de cocina que contiene las recetas del curso y recomendaciones para que prepares variaciones.

7. ¿Qué pasa si no entiendo algo de los contenidos?

Tenemos un chat disponible y también podrás comunicarte conmigo a través las redes sociales para resolver las dudas sobre los contenidos o recetas del curso. Además tendremos un Webinar en vivo cada mes, durante los tres meses que tienes disponibles para realizar el curso.

8. ¿Si hago este curso voy a bajar de peso o a curarme de alguna enfermedad?

El propósito del curso es que aprendas las bases para alimentarte de forma consciente; pero de ninguna manera el curso busca convertirse en un programa nutricional, por lo que no se darán recomendaciones sobre dietas, ni recetas para cubrir problemas médicos o dolencias. El curso brinda información educativa para que tú puedas elegir con un criterio más sólido, qué darle a tu cuerpo.

9. ¿Este curso incluye asesorías para personalizar mi menú y el de mi familia para que sea más saludable?

No, este curso no incluye asesorías para personalizar tu menú.



Descubre en **poco tiempo** cómo
cambiar tu vida y **deja que tu
alimentación haga parte de tu
transformación.**

Haz click en el link de la página e
inicia tu proceso!