



## ALTA COCINA TERAPÉUTICA

Elaboración de platos de alta cocina para personas celíacas, con diabetes, con problemas de colesterol, intolerancia a la lactosa, osteoporosis, obesidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión e hipotensión...

Además, el programa también incluye la cocina anti-estrés, anti-oxidante, antidepresiva y anti-insomnio, dieta alcalina...

Un programa completo para aprender a cuidarse. ¡Somos lo que comemos!

### TEMARIO DEL CURSO

#### Anemia

Hablaremos sobre los diferentes tipos de anemia y de que es una enfermedad carencial: de hierro, vitamina B9 y B12 y, que a veces, se ve implicada en la formación de los glóbulos rojos también la vitamina B6.

Ingredientes con los que trabajaremos: Carne roja (potro: 5 mg.), berberechos (28 mg), faisán (5 mg) higos secos (4,2 mg) (fuentes de hierro). Kiwi (90 mg), fresas (59 mg), pimiento rojo (139 mg) y acerola (extracto seco 1677 mg) (fuentes de vitamina C).

## **Osteoporosis**

Hablaremos de la importancia de la salud ósea, de la composición de los huesos y del pico de masa ósea. Importancia del calcio y de sus cofactores para el proceso absorbivo vitamina D y vitamina K. Tener en cuenta los antinutrientes.

Ingredientes con los que trabajaremos: Queso parmesano (1350 mg), Queso manchego (835 mg), Almendras (254 mg), Berro (211 mg) Sésamo (975 mg), pescados azules (salmón (66 mg) contenido de calcio. Alimentos ricos en vitamina D = Salmón (360 UI), atún y caballa (345 UI), yema de huevo (218 UI) y hígado de ternera o vaca (15 UI), aceite de hígado de bacalao (1 csopera = 1350 UI). Hígado de rape.?

\* Es importante tener en cuenta que tanto el omega 3 como las vitaminas liposolubles (vitamina D), son muy sensibles al calor.

## **Trastornos del tubo digestivo**

Importancia de la salud intestinal y conocimiento de la flora bacteriana. Explicación sobre los problemas más comunes, esofagitis, hernia de hiato, ulcera gastroduodenal, colon/intestino irritable y enfermedades del colon (Colitis o cáncer). Explicación sobre flora bacteriana (probióticos y prebióticos)

Ingredientes: Probióticos: yogur y kefir, té kombucha (consumidos sin cocinar)

Procesos de fermentación.

## **Estreñimiento y diarrea.**

Problemas comunes y soluciones diversas. Importancia de la fibra, soluble e insoluble. Principales causas del estreñimiento y de las diarreas. Texturas, las cremas o los purés y los alimentos al vapor son mucho más digestivos.

Ingredientes estreñimiento: Semillas de lino, Acelgas, granos integrales, salvados (avena).

Ingredientes con los que trabajaremos: Patata, plátano macho, membrillo.

Ingredientes básicos: patata y arroz blanco, calabaza y calabacín, zanahoria y manzana.

## **Antioxidante /antienvjecimiento**

Llevar una alimentación equilibrada y con los nutrientes que mejoran el proceso de oxidación. Hablaremos sobre radicales libres y antioxidantes.

Ingredientes con los que trabajaremos: Brócoli, Tomate, ajo/ajo negro, alcachofas.

Platos principales y primeros platos:

## **Antioxidante /antienvjecimiento II**

Ingredientes con los que trabajaremos: Frijoles, Arándanos (antocianos), uvas rojas/grosella, canela, nueces, coquitos de Brasil, (selenio), chocolate negro, te verde.

Segundos platos y postres.

## **Antiestrés/ antiinsomnio**

Hablaremos sobre el proceso del estrés positivo y negativo. La segregación de cortisol, adrenalina y secuestro de triptófano y dopamina. Para que tenga una acción positiva sobre el sueño hay que consumir de 1 a 5 mg de triptófano al día.

Nutrientes: vitaminas de grupo B, magnesio y probióticos

Ingredientes con los que trabajaremos: Este aminoácido (triptófano) se encuentra en plátanos, dátiles y nueces. Cacao, mantequilla de cacahuete, tahini, ajo, levadura de cerveza, germinados, germen de trigo, setas shitake (grupo B), Soja, queso, pistachos, Piña, espirulina, roibos (triptofano). Sopa de lechuga, apio y cebolla.

Atención a la actividad compulsiva por el dulce en determinadas horas del día.

Cambios de horarios y turnos de trabajo. Mantenimiento de la glucemia.

Segundos platos y postres, Chocolate y Triptófano (serotonina/melatonina)

## **Anticáncer I**

Hablaremos del pH, el terreno alcalino y el terreno ácido. El desequilibrio provoca una situación de posible enfermedad. Las células mutan y se generan los tumores, si el organismo no se encuentra en una situación apropiada, un pH óptimo para cada tipo de tejido, se producen el desarrollo de dicho tumor hasta convertirse en un cáncer. El terreno acidificado resulta perfecto para el crecimiento del cáncer.

Ingredientes con los que trabajaremos: Alimentos alcalinizantes: verduras de hoja verde, alfalfa, hierba de trigo y de cebada, Hojas de remolacha, col, zanahoria, rábanos, batatas, berro, ortiga y diente de león.

Ingredientes: Crucíferas, Cúrcuma y pimienta, Setas (Shitake y Miitake), umeboshi. Jengibre (nauseas), Col Kale y Maracuya

## **Anticáncer II**

Ingredientes con los que trabajaremos: verduras ligeramente picantes.

## **Obesidad I**

Trabajaremos la enfermedad, síntomas y cómo prevenirla

Primeros platos y entrantes

Ingredientes con los que trabajaremos: Alimentos vegetales y frutos secos.

Salteados de verduras, wok. Legumbres.

## **Obesidad II**

Segundos platos y postre.

Ingredientes con los que trabajaremos: Carnes con bajo contenido en grasas:

pollo, pavo, conejo o pescados. Frutas: papaya o piña.

## **Colesterol**

Conocer la enfermedad, sus características y consecuencias.

Ingredientes con los que trabajaremos: Copos de avena, Aguacate, Pescado

azul, Lecitina de soja. Diente de león.

## **Triglicéridos**

¿Qué son? ¿Cómo nos afectan? ¿Qué consecuencias comportan a nuestra salud diaria?

Ingredientes con los que trabajaremos: Pescado blanco y carnes blanca/ carne de avestruz. ¿Moluscos?.Aceite de coco virgen extra, Platos bajos en hidratos de carbono, Salvado y avena.

## **Hipertensión**

Reconocer la enfermedad y sus síntomas. Cómo paliar sus consecuencias.

Ingredientes con los que trabajaremos: no sal, no alcohol, no quesos, no embutidos, no encurtidos, no café, no té. (sin teína o sin cafeína).

## **Intolerancia lactosa**

Ingredientes con los que trabajaremos: leche sin lactosa, bebidas vegetales: arroz, avena, avellana, Baobab

## **Intolerancia al huevo.**

Ingredientes con los que trabajaremos: Sustitutivos del huevo. Platos que habitualmente se elaboran con el, como sustituirlo.

## **Celiaquía**

¿Cómo reconocer la enfermedad? Qué comer? Dónde adquirir los productos a un precio razonable.

Ingredientes con los que trabajaremos: Cereales sin gluten, Mijo y Trigo sarraceno

## **Diabetes**

Reconocer la enfermedad y conocer sus síntomas y afectaciones a nuestra salud.

Ingredientes con los que trabajaremos: Estevia/cacao, Alholva o Fenogreco, Índice glucémico, Moringa. Sepia/pulpo/calamar. Crustaceos. Carne roja.

El programa puede variar en función de las necesidades logísticas de la escuela.