

3ª edición

Cocina, planifica y cuida

«La alimentación es la base de nuestra salud y bienestar. Aprender a comer de forma saludable es aprender a cuidar de uno mismo y de los demás. Con este curso descubrirás las bases de una cocina saludable poniendo el punto de mira en el cuidado del producto y dando un paso más con el diseño de menús semanales y recetas equilibradas».

Dirigido a

Profesionales de la administración, residentes de los centros y toda persona interesada en el cuidado de la salud a través de la alimentación.

Claustro



Cristina Bofarull

Licenciada en Derecho por la Universidad Complutense de Madrid, trabaja en la Administración desde hace 15 años. Directora del CEICID y responsable del área de innovación y consultoría. Desde el año 2021, realiza consultoría de Administraciones en países como Perú, Irlanda, Puerto Rico, Chile, USA, Colombia o México.



Pedro Luis Ortega

Dietista nutricionista, farmacéutico y padre de familia numerosa. Llevo 10 años pasando consulta de nutrición y 25 intentando que la gente tenga un estilo de vida saludable. Detesto las dietas. Mi lema es «no hagas dietas, come sano y muévete». Me encanta cocinar y no lo sabía hasta que me casé y descubrí que mi mujer no sabía cocinar, creo que cocinar es una forma de amar deliciosa. Que alguien recupere la salud porque le has enseñado a comer y a hacer ejercicio es tremendamente reconfortante.

¿Cuándo?

10, 17 y 24 de octubre de 2026.
Sábados para facilitar que cualquier persona trabaje o no en la administración pueda asistir. Especialmente aquellas que coordinan o supervisan la cocina de su casa.

¿Cuánto?

230€ / persona

¿Dónde?

100% online
sesiones en directo
(Zoom)

Metodología

El programa combina **sesiones online** sobre los fundamentos de la alimentación saludable, combinadas con **talleres prácticos de diseño de menús y elaboración de recetas**.



Conocimiento nutricional

Conocer los alimentos que aportan los nutrientes que necesitamos para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.



Cocina saludable

Aprende las bases de una cocina saludable, poniendo el punto de mira en el cuidado del producto.



Estilo de vida

Diseñar menús semanales equilibrados y aprender algunas recetas saludables y sabrosas.

Programa

10 DE OCTUBRE

10:30-11:00

Bienvenida e introducción

Cristina Bofarull

11:00-12:30

Los 4 pilares del estilo de vida saludable

Pedro Luis Ortega

Preguntas

17 DE OCTUBRE

10:30-11:00

Alimentos “veneno”, blancos y vaciadores de grasa

Pedro Luis Ortega

11:00-12:30

Enfermedades intestinales

Pedro Luis Ortega

Preguntas

24 DE OCTUBRE

10:30-12:00

¿Cómo aterrizar esto? Diseño de menús y recetas

Cristina Bofarull