

**LA SECRETARÍA ACADÉMICA DE LA
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO,
LA COORDINACIÓN EJECUTIVA ACADÉMICA
LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA
Y EL ENLACE DE EDUCACIÓN CONTINUA
DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA**

**Convocan al
CURSO PRESENCIAL
Cocina vegetariana y vegana**

FINALIDAD DEL CURSO: conocer cada uno de los grupos de alimentos para elaborar platillos sencillos de adaptarlos a sus necesidades, aplicando las técnicas de cocción adecuadas para obtener la mayor cantidad de nutrimentos contenidos en cada uno de los alimentos.

HORAS TOTALES: 25 horas

FECHA DE INICIO: 31 de agosto de 2024

FECHA DE ÚLTIMA SESIÓN: 28 de septiembre de 2024

SESIONES POR SEMANA: 1

HORAS DE TRABAJO SEMANAL: 5

HORARIO DE LAS SESIONES SINCRÓNICAS: sábados de 8:00 a 13:00 horas

SEDE (S): Laboratorios gastronómicos de la licenciatura en gastronomía de la FFI, Campus Aeropuerto

DIRIGIDO A: personas egresadas de las licenciaturas en gastronomía, nutrición o personas con interés por la cocina vegetariana y vegana que busquen aprender los fundamentos y preparaciones de esta forma de alimentación o personas con hábitos alimenticios vegetariano que busquen perfeccionar sus técnicas y recetas.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: Cupo mínimo 10



DOCENTE A CARGO: M.N.A Beatriz Eugenia Díaz Díaz

MODALIDAD: Presencial

PERFIL DE LAS Y LOS EGRESADOS Y CAMPO DE ACCIÓN: Las personas egresadas de este taller tendrán los fundamentos suficientes para el desarrollo y puesta en marcha de propuestas gastronómicas vegetarianas cuidando el aporte nutricional de los platillos o menús. Así mismo, podrán desarrollarse como consultores para restaurantes vegetarianos o personas que busquen una forma de alimentación saludable a este tipo de dieta.

COSTOS (en moneda nacional):

PÚBLICO EN GENERAL: \$2,200.00 MXN

DOCENTES Y TRABAJADORES UAQ: \$1,540.00 MXN

ESTUDIANTES EN ACTIVO DE LICENCIATURAS O POSGRADOS DE LA UAQ: \$1,100.00 MXN

La persona interesada deberá cubrir antes del 12 de agosto el 50% del costo total del programa para garantizar su lugar, el 50% restante debe cubrirse antes del 07 de septiembre

**** Estos pagos no son sujetos a reembolso**

Nota: Este programa requiere un cupo mínimo para garantizar su apertura. El pago se cubre en una sola emisión, una vez confirmado el cupo mínimo que garantiza la apertura del programa se generan y envían los recibos de pago en bancos a las personas inscritas.

INTRODUCCIÓN Y ORIGEN DEL PROYECTO: El vegetarianismo caracterizado por incluir grandes cantidades de fibra y de vitaminas y minerales, así como de proteína vegetal, ha mostrado grandes beneficios en la reducción de algunas enfermedades no transmisibles, como la hipertensión, diabetes o algunos tipos de cáncer (Cayllante, 2014). Las motivaciones para una dieta vegetariana son variadas desde la preocupación por el bienestar animal, las creencias religiosas y culturales, la salud personal e incluso el cambio climático (Petti et al., 2017). No obstante, algunas de las limitaciones técnicas, por decirlo de alguna manera, para que el resto de la población opte por una dieta más rica en vegetales y menos de productos de origen animal ha sido la poca variedad culinaria o el desconocimiento de otras formas de preparación de ingredientes o platillos. Aunado a ello, otra limitación a un consumo más habitual ha sido la idea de las limitaciones nutricionales que esta forma



de alimentación tiene, por cual obtener información nutricional adecuada y técnica resulta relevante para mirar al vegetarianismo como una opción viable.

Este curso surge de la necesidad de ofertar información nutricional verificada, recetas, técnicas y métodos actualizados para quien opte en una dieta vegetariana o requiera de esta información para su desarrollo profesional.

OBJETIVO GENERAL: Enseñar a los participantes a preparar una variedad de platos deliciosos y nutritivos que libres de productos de origen animal. Esto incluye enseñar técnicas de cocina específicas, combinar ingredientes para crear comidas balanceadas y proporcionar información sobre los beneficios para la salud y el medio ambiente de seguir una dieta vegetariana. Además, durante el curso se abordarán temas como la selección y preparación adecuada de ingredientes frescos, la planificación de menús equilibrados y la adaptación de recetas tradicionales o cotidianas. Con ello a los asistentes, se les capacitara de tal forma para que puedan crear platos vegetarianos deliciosos y nutritivos en sus hogares.

CONTENIDOS:

Tema I. Introducción al vegetarianismo.

Conocer los fundamentos básicos del vegetarianismo.

Tema II. Frutas y verduras.

Conocer las técnicas más adecuadas de transformación de frutas y vegetales y algunas preparaciones.

Tema III. Cereales y legumbres.

Conocer, desarrollar y aplicar técnicas para el uso adecuado de cereales y legumbres en una dieta vegetariana.

Módulo IV. Proteína.

Conocer, desarrollar y aplicar técnicas para proteínas vegetales para su mejor aprovechamiento culinario y metabólico.



Módulo V. Semillas nutritivas.

Conocer y desarrolla técnicas culinarias para el uso de semillas en distintas preparaciones.

BIBLIOGRAFÍA MÍNIMA:

- Badui D, S. (1). La ciencia de los alimentos en la práctica. Pearson Education. Thompson, J. y. c. (2008). Nutrición. McGee, H. (2017). La cocina y los alimentos.
- Zurita, M. R. 2015. Los chiles nativos de México.
- Zurita, M. R. 2000. Diccionario enciclopédico de la gastronomía mexicana. Fundación Hérdez/Clío
- J. H., & Potter, N. (1999). Ciencia de Los Alimentos. Great vegetarian food. (s.f.). Susaeta.

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE:

- Conducción de conocimientos teóricos en aula (docente)
- Inducción de técnicas culinarias prácticas en laboratorio (docente)
- Demostrativa de producción de alimentos optimizados en laboratorio (docente)
- Replica y producción de alimentos optimizados en el laboratorio en brigadas de 2 a 3 personas (alumnos)

DINÁMICA DE LAS SESIONES Y FUNCIONES DEL/A DOCENTE:

Cada una de las sesiones consistirá en la siguiente estructura;

- 5 horas clase
- 1 hora (teórica conducida por nutriólogo y chef docente)
- 3.5 horas (clase práctica en demostrativa y ejecución y evaluación)
- 0.5 horas (Limpieza de laboratorio de alimentos)

Nota: *La coordinación académica del programa dará las indicaciones de la/s plataforma/s y medios de comunicación interna a usar con el grupo, con acuerdos e indicaciones de la dinámica de trabajo virtual y presencial.



QUÉ INCLUYE: 25 hrs. totales de trabajo con asesoría del/a docente. Por parte del/a docente: Facilitación de los temas, moderación de las sesiones sincrónicas, revisión de trabajos parciales y final, envío de lecturas, seguimiento académico a estudiantes.

Por parte del Enlace de Educación Continua: envío de programa, seguimiento administrativo a participantes y atención a docentes, elaboración de constancias parciales/ total, diploma final.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Asistencia mínima 80%:	10 %
Producción de manual recetario:	40 %
Prácticas de laboratorio:	30 %
Reportes de lectura:	20 %

REQUISITOS DE PERMANENCIA:

- Participación proactiva
- Entrega de trabajos estipulados por coordinación académica
- Pagos puntuales y entrega de comprobantes de los mismos

REQUISITOS PARA DERECHO A EVALUACIÓN Y ENTREGA DE CONSTANCIA: Acorde al reglamento universitario, las personas participantes del programa deberán contar con el 80% de asistencia para poder tener derecho a evaluación y obtener constancia, así como tener cubierto el pago total del mismo.

PROCESO DE INSCRIPCIÓN:

- Debe realizarse el **pre-registro y solicitud de recibo ANTES del inicio de clases al teléfono/correo del Enlace de Educación Continua** para llevar con más precisión el estimado de inscripciones necesario para poder garantizar, la apertura del programa.
- **El pago se realiza en el BANCO o por transferencia bancaria** (Banorte, Bancomer, Santander, Scotiabank, HSBC) **antes de la fecha límite** indicada en el recibo, que usualmente es una o dos semanas después de



la fecha de inicio del programa. Es responsabilidad de lxs estudiantes notificar al Enlace de Educación de Educación Continua en caso de cualquier dificultad de para la realización del pago, de esta manera se evitará el cobro de recargos.

- Es responsabilidad de lxs estudiantes **enviar copia del recibo pagado** al Enlace de Educación Continua para completar el proceso de inscripción, para de esta manera evitar el cobro de recargos.

COORDINACIÓN ACADÉMICA: Enlace de Educación Continua

RESUMEN CURRICULAR DE LA DOCENTE:

Beatriz Eugenia Díaz Díaz. Licenciada en Gastronomía por el Instituto Culinario de México (ICUM), Maestra en Nutrición y Alimentación por la Universidad de Barcelona. Maestrante en gestión de eventos, grupos y convenciones. Docente de la licenciatura en gastronomía de la Facultad de Filosofía.

INFORMES E INSCRIPCIONES:

ENLACE DE EDUCACIÓN CONTINUA FACULTAD DE FILOSOFÍA - UAQ

16 de septiembre No. 57 (Patio Barroco)
Centro Histórico, Querétaro, Qro. C.P. 76000
Tel. 442 192-12-00 ext. 5806 y 5835
Correo-e: educacioncontinua.ffi@uaq.mx
Fb: / [educacion.continuafiluaq](https://www.facebook.com/educacion.continuafiluaq) Tw: / [DiplosFilUAQ](https://twitter.com/DiplosFilUAQ)



CONVOCATORIA DADA A CONOCER EL 24 DE JULIO DE 2024

ATENTAMENTE
“EDUCO EN LA VERDAD Y EN EL HONOR”

DRA. OLIVA SOLIS HERNÁNDEZ
SECRETARIA ACADÉMICA

