*Departamento de Capacitación y Formación Profesional*



*Cocina Vegetariana -Vegana*

*(Mandos Medios)*

*Centro  
Ciudad de Buenos Aires*

*Cuyo*

*Litoral*

*Noroeste*

*Patagonia*

*Provincia de Buenos Aires*

Cocina Vegetariana- Vegana

Mandos Medios

8 horas

Lic. Verónica Costantino

Fundamentación

La tendencia vegetariana y vegana crece en el mundo. Hay un segmento significativo de la población que se ha integrado a este estilo alimentario, y el restaurante no puede desconocer esta realidad, es preciso que se adapte a ella**.  Integrar platos vegetarianos -veganos en la carta permite atender a este grupo de comensales,** al tiempo que se trabaja un nicho de mercado interesante para la rentabilidad.

Perfil del asistente del curso

Personal de Cocina involucrado en el diseño y elaboración de comidas. Encargado del sector, Jefe o encargado de Producción. Gerentes de alimentos y bebidas. Chef ejecutivo. Propietarios y personal interesado en implementar estrategias particulares en el diseño de menús Vegetarianos - Veganos.

Propósitos

Que al finalizar el curso los asistentes sean capaces de:

-Comprender los criterios más importantes a tener en cuenta para lograr una adecuada calidad de los menús vegetarianos - veganos.

-Conocer técnicas culinarias y estrategias particulares en preparaciones alimenticias Vegetarianas – veganas.

- Crear nuevas oportunidades de crecimiento empresarial diseñando platos vegetarianos – veganos novedosos que despierten la curiosidad de los clientes, integrándola a la oferta gastronómica general.

Contenidos

**MODULO I:**

**Introducción a la cocina vegetariana,** orígenes, rasgos culturales y clasificación.

Fundamentos nutricionales del menú vegetariano. Principios teóricos y conceptuales que sustentan beneficios, riesgos y mitos de una alimentación vegetariana y vegana. Alimentación basada en plantas. Los alimentos “Veggies”.

Grupos de Alimentos según perfil Nutricional. Elección de materias primas. Combinación de alimentos.

Clasificación de los alimentos según su grado de procesamiento (sistema NOVA). Producción orgánica y agroecológica. Los alimentos vivos.

**MODULO II:**

Manejo Higiénico y Normas de seguridad, en la manipulación de alimentos. Procedimientos de mise en place para la implementación de protocolos. Contaminación cruzada.

La cocina vegetariana - vegana: las técnicas de cocción y materias primas o alimentos sustitutos.

El plato saludable vegetariano y vegano.

La receta estándar vegetariana-vegana. Procedimientos culinarios para la modificación de la receta estándar, adaptada al vegetarianismo – veganismo.

Diseño de menú vegetariano y vegano. La oferta gastronómica vegetariana- vegana en la carta. Análisis de menús vegetarianos – veganos.

Propuesta metodológica

El desarrollo de las unidades temáticas se realizará mediante exposición oral y la utilización de recursos audiovisuales. Se aprovecharán los saberes previos de los participantes para enriquecer los contenidos, promoviendo la permanente participación.

Recursos didácticos

Soportes audiovisuales: PC, Pantalla, Proyector.

Régimen de asistencia

El asistente deberá cumplir con el 75 % de asistencia para mantener su condición regular y obtener de esa manera el certificado correspondiente.

Bibliografía

-López L, Suárez M. (2017). Fundamentos de Nutrición Normal. Ed. El Ateneo. Buenos. Aires. 2ª edición.

-Suárez M, López L y col. (2012). Alimentación Saludable: guía práctica para su realización. Ed. Akadia. Buenos Aires.

- Sabaté, J. (2005), Nutrición vegetariana. Ed. Safeliz.

- Martinez Lucia, , (2018), Vegetarianos concienciados. Ed. Paidos Iberica

-Olivia Gonzalez Alonso, (2007), Nutrición Consciente, Ed. Ediciones i.

- Eduardo Alfonso, Nutrición Humana Y Cocina Vegetariana – Ed. Ediciones Librería Argentina (ELA).

- Shuldiner, Joseph, (2021), 100%Vegano, Ed. Catapulta