



CURSO ACADÉMICO 2024/2025

DOCENTE: Lucía Moreno (Bióloga y nutricionista, educadora e investigadora)

TÍTULO DE LA MATERIA: Vivir con salud: El arte de cocinar con plantas como medicina preventiva

Nº DE HORAS: 30

- **Presenciales en el aula:** 20
- **Presenciales fuera del aula:** 10

DESCRIPCIÓN GENERAL

Este curso explora la intersección entre la gastronomía y la medicina preventiva a través del uso de plantas. Los estudiantes aprenderán sobre las propiedades medicinales de diversas plantas y cómo integrarlas en su dieta diaria para promover una vida saludable. El curso combina teoría, prácticas de cocina, y visitas a huertos y mercados locales.

OBJETIVOS

Conocer las propiedades saludables de diferentes plantas.
Aprender técnicas culinarias que preserven y potencien los beneficios de las plantas.
Desarrollar habilidades para crear recetas saludables utilizando plantas.
Entender el papel de la nutrición en la prevención de enfermedades.
Promover hábitos alimenticios saludables y sostenibles.
Fomentar el uso de ingredientes locales y de temporada.

COMPETENCIAS

Identificación de plantas con propiedades saludables y medicinales.
Habilidad para aplicar técnicas culinarias saludables.
Capacidad para diseñar menús balanceados y preventivos.
Comprensión de la relación entre dieta y salud.
Competencia en la búsqueda y uso de ingredientes locales.
Sensibilidad hacia la sostenibilidad y el consumo responsable.
Habilidad para comunicar conocimientos sobre alimentación y salud.

CONTENIDOS

1. Introducción a las Plantas Saludables

- 1.1. Historia y cultura de las plantas medicinales y los vegetales
- 1.2. Principios básicos de la fitoterapia

2. Propiedades Nutricionales y Medicinales de las Plantas

- 2.1. Vitaminas, minerales y fitoquímicos
- 2.2. Plantas y su impacto en la salud (ej. antiinflamatorias, antioxidantes)

3. Técnicas Culinarias Saludables

- 3.1. Métodos de cocción que conservan nutrientes

3.2. Preparación de infusiones, decocciones y extractos

4. Diseño de Menús Preventivos

4.1. Planificación de comidas equilibradas

4.2. Incorporación de vegetales y plantas medicinales en recetas diarias

5. Práctica y Aplicación

5.1. Talleres de cocina

5.2. Visitas a huertos y mercados locales

METODOLOGÍA DOCENTE

El curso se desarrollará mediante clases teóricas, talleres prácticos de cocina, y actividades fuera del aula. Las clases en el aula se centrarán en los fundamentos teóricos y la discusión de casos prácticos. Los talleres prácticos permitirán a los estudiantes aplicar lo aprendido en la cocina. Las actividades fuera del aula incluirán visitas a huertos y mercados para aprender sobre el cultivo, selección, pre-elaboración y cocinado de plantas y vegetales.

ACTIVIDADES FUERA DEL AULA (descripción y temporalización)

Semana 3: Visita a un huerto de plantas y vegetales locales para conocer su cultivo y recolección (2 horas).

Semanas 4 y 5: Salida a un mercado local para identificar y seleccionar plantas y vegetales saludables frescos (4 horas).

Semanas 7 y 8: Taller de cocina en una instalación profesional, donde los estudiantes prepararán recetas utilizando plantas y vegetales saludables (4 horas).

EVALUACIÓN

Participación en clase y talleres: 30%

Trabajos prácticos y recetas: 30%

Proyecto final (diseño de un menú preventivo): 40%

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y RECURSOS

Duke, J. A. (2000). *The green pharmacy: New discoveries in herbal remedies for common diseases and conditions from the world's foremost authority on healing herbs*. Rodale Books.

Haas, E. M. (2006). *Staying healthy with nutrition, rev: The complete guide to diet and nutritional medicine*. Celestial Arts.

Pollan, M. (2008). *In defense of food: An eater's manifesto*. Penguin Press.

Recursos en línea: Sitios web de fitoterapia y nutrición, bases de datos de plantas medicinales, videos de técnicas culinarias.