

# Talleres de alimentación

FECHA	ACTIVIDADES	MODALIDAD	HORARIO	LUGAR
miércoles 10 de agosto	Las enfermedades modernas y su relación con los hábitos alimenticios y de vida	taller teórico	18 a 21 hs.	Espacio Azaí
sábado 20 de agosto	Cocina vegetariana	taller práctico	9 a 14 hs.	Espacio Azaí
miércoles 24 de agosto	¿Qué entendemos por alimentación natural? ¿Qué camino elegir?	taller teórico	18 a 21 hs.	Espacio Azaí
sábado 3 de septiembre	Alimentos vivos I	taller práctico	9 a 14 hs.	Espacio Azaí
miércoles 14 de septiembre	Otra forma de abordar nuestra alimentación	taller teórico	18 a 21 hs.	Espacio Azaí
sábado 24 de septiembre	Alimentos vivos II	taller práctico	9 a 14 hs.	Espacio Azaí
miércoles 5 de octubre	Alimentación viva, alimentación fisiológica	taller teórico	18 a 21 hs.	Espacio Azaí
sábado 15 de octubre	Alimentos vivos III	taller práctico	9 a 14 hs.	Espacio Azaí
miércoles 19 de octubre	Grasas, la medicina desconocida	taller teórico	18 a 21 hs.	Espacio Azaí
sábado 29 de octubre	Alimentos vivos IV	taller práctico	9 a 14 hs.	Espacio Azaí
miércoles 16 de noviembre	Alimentación para Bebés	taller teórico	18 a 21 hs.	Espacio Azaí

[www.alimentoyconciencia.blogspot.com](http://www.alimentoyconciencia.blogspot.com)

# TALLERES PRÁCTICOS

## Alimentos vivos

En 4 jornadas intensivas de 5 hs. cada una desarrollaremos todos los elementos y técnicas propias de la Alimentación viva. Trabajamos con mayoría de alimentos agroecológicos de estación abarcando los siguientes temas:

Activación de semillas, leches u horchatas de semillas, licuados con el uso de súperalimentos (espirulina, maca, cacao, polen, klamath, goji), mayonesas y patés de semillas, aderezos, sopas frías y energéticas, germinación en frasco, brotes en tierra (wheatgrass, etc.), jugos verdes, agua enzimática, probióticos, kéfir, yogur y quesos de semillas, fermentación de vegetales, masajeo de hortalizas, repostería (cremas heladas, tartas y tortas, etc.) y deshidratados (galletas, masas flexibles, etc.).

Dentro de cada taller explicaremos las formas de introducir cada uno de estos alimentos a la vida diaria.

En caso de estar iniciándose en Alimentación viva (y más aún si es su primer curso de Alimentación natural), sugerimos realizar los cursos siguiendo el orden propuesto, ya que los temas son correlativos.

## Cocina vegetariana

Este taller intensivo, también de 5 hs. de duración, está destinado a transmitir las distintas técnicas de preparación y cocción de los alimentos naturales, más inocuas (tomadas de la cocina ayurvédica, macrobiótica y naturista), de forma de preservar al máximo los nutrientes.

Trabajamos con alternativas al trigo, como son la quínoa, el mijo y el sarraceno. Desarrollamos las distintas formas de preparar y utilizar las legumbres y las algas marinas.

En la parte de Repostería, incluimos opciones al uso del trigo. Debe quedar claro que no es repostería exclusiva para celíacos. Manejamos opciones para celíacos y a la vez, es una clase abierta a todo aquel que conoce (o quiere informarse) acerca de los perjuicios del consumo habitual de trigo (aún integral y orgánico) y desea manejar opciones saludables.

Dentro del taller explicaremos las formas de introducir cada uno de estos alimentos a la vida diaria, desarrollando brevemente el concepto de compatibilidades alimenticias y tipologías ayurvédicas.

# Cocina vegetariana

## MIJO

Cereal con alto contenido nutricional (lecitina, hierro, calcio, fósforo, magnesio, flúor, zinc, manganeso) y además es **libre de gluten**. Forma de cocción y aplicaciones.

## QUINOA

Cereal con alto contenido en proteínas completas, calcio, hierro y además, es **libre de gluten**. Forma de cocción y aplicaciones.

## SARRACENO

Forma de cocción y aplicaciones de esta semilla, que si bien es conocido como “trigo” sarraceno, no es una gramínea, o sea, no es una variedad de trigo. Posee alto valor nutricional (proteínas, calcio, hierro, etc.) y **no contiene gluten**.

## WOK

Técnica paso a paso de este método de cocción que preserva más los nutrientes, textura y sabor de los vegetales.

## NITUKE Y REHOGADO

Técnica paso a paso de estos métodos de cocción que preservan más los nutrientes, textura y sabor de los vegetales. Utilización de especias según técnicas ayurvédicas.

## AGAR-AGAR

Alga marina con capacidad gelificante. Aplicaciones: flanes, postres, gelatinas.

## LEGUMBRES

Formas de cocción y aplicaciones.

## ALGAS MARINAS

Propiedades y aplicaciones de estos vegetales con enorme valor nutricional y terapéutico.

## RECETAS:

- *PASTEL / ALGÓNDIGAS DE QUÍNOA Y ZAPALLO.*
- *PATÉ DE ADUKI.*
- *ENSALADA VERDE CON ADEREZO DE SÉSAMO.*
- *WOKS DE VEGETALES CON ALGAS KOMBU, WAKAME O COCHAYUYO.*
- *FLAN CON FRUTOS ROJOS Y SALSA DE ALGARROBA.*
- *ENSALADA COLORIDA CON VINAGRETA DE MISO.*
- *PANQUEQUES DE SARRACENO.*
- *CUADRADOS DE MIJO, COCO Y MANZANA.*
- *GELATINA DE MANGO Y BANANA, CON CREMA DE SÉSAMO Y COCO.*

## FECHA:

**SÁBADO 20 DE AGOSTO, DE 9 A 14 HS.**

# Alimentos vivos I

## ACTIVACIÓN

Tiempos de remojo para cada semilla, frutas desecadas y algas.

Aplicaciones: mayonesas y patés de semillas. Cremas dulces.

## LECHES U HORCHATAS DE SEMILLAS

Leche de sésamo, almendras, etc. Licuados con superalimentos: espirulina, clorela, maca, cacao, polen, goji, klamath, etc.

Aplicaciones para distintos endulzantes: pasas activadas, azúcar mascabo, yerba dulce en hojas (Stevia Rebaudiana), miel y algarroba.

## GERMINADOS

Técnica paso a paso para realizar germinados de distintas semillas en frasco (alfalfa, fenogreco, quínoa, girasol, lenteja, poroto mung, etc.).

Análisis de los distintos cuidados e inconvenientes para cada caso.

Aplicaciones: mayonesas, patés y ensaladas con brotes.

## BROTOS EN TIERRA

Técnica paso a paso para brotar en tierra semillas como la mostaza, sarraceno, trigo (wheatgrass) y centeno.

Aplicaciones. Jugos verdes.

## RECETAS:

- *LECHES DE SÉSAMO, ALMENDRAS Y OTRAS.*
- *LICUADOS CON FRUTAS Y MACA, ESPIRULINA, POLEN, KLAMATH, CACAO Y GOJI.*
- *PATÉ DE NUECES Y APIO.*
- *MAYONESA DE CASTAÑAS Y HIERBAS FRESCAS.*
- *CREMA HELADA DE PECÁN, CACAO Y MENTA.*
- *MAYONESA DE BROTOS DE GIRASOL*
- *PATÉ DE GERMINADO DE LENTEJAS Y APIO.*
- *JUGOS VERDES CON VEGETALES Y BROTOS.*

## FECHA:

*SÁBADO 3 DE SEPTIEMBRE,  
DE 9 A 14 HS.*

# Alimentos vivos II

## FERMENTOS

Agua enzimática o “rejuvelac”. Técnica para realizarlo. Beneficios y cuidados en relación al consumo. Aplicaciones.

Kéfir de agua”. Técnica para realizarlo. Propiedades y forma de uso de esta bebida terapéutica, ideal para regenerar la flora intestinal.

Vegetales fermentados: chucrut, kéfirkraut, yogur de repollo. Técnica paso a paso para fermentar distintas hortalizas.

## YOGURES

Técnica para realizar yogures de semillas (almendras, castañas, girasol) con y sin fermentos (probióticos o agua enzimática).

## QUESOS CREMAS

Técnica para realizar quesos cremosos de semillas (almendras, nueces, girasol) con y sin fermentos (probióticos, agua enzimática).

Manejo de hierbas frescas y especias.

Queso duro rápido de cajú.

## RECETAS:

- *JUGOS ENZIMÁTICOS CON KÉFIR Y REJUVELAC.*
- *YOGUR DE ALMENDRAS SIN FERMENTO. YOGUR DE GIRASOL.*
- *QUESOS CREMA DE NUECES Y GIRASOL, CON Y SIN FERMENTOS.*
- *QUESO DURO RÁPIDO DE CAJÚ*
- *ROLLS VARIADOS DE ALGAS NORI CON QUESOS DE SEMILLAS, VEGETALES MARINADOS Y GERMINADOS.*
- *CREMAS HELADAS DE MANGO, BANANA Y CACAO.*

## FECHA:

**SÁBADO 24 DE SEPTIEMBRE,  
DE 9 A 14 HS.**

# Alimentos vivos III

## MASAJEO DE VEGETALES

Técnica que permite comer crudo, en ensaladas, vegetales como la acelga, pack choy, repollo, brócoli, repollitos de bruselas, etc.; quebrando a través de la misma, las fibras de las hortalizas para facilitar su digestión.  
Diferentes marinados que se emplean en el masajeo.

## ADEREZOS

Variantes para realizar aderezos deliciosos y con alto valor nutricional. Uso del miso, vinagre sin pasteurizar, aceites ricos en ácidos grasos omega 3 y 6 (combinaciones adecuadas), salmuera de sal rosada, semillas, espirulina y hierbas aromáticas.

## FIDEOS DE ZUCHINI

Fideos “vivos” de zucchini (sin harinas ni cocción), macerados en aceite de oliva y albahaca, con salsa cruda de tomates y queso rallado de semillas molidas con levadura nutricional.

## SOPAS CRUDAS Y ENERGIZANTES

Parámetros a considerar para realizar sopas frías, nutricionalmente equilibradas y saciantes.  
Sopa Energética. Ejemplos.

## CREMA DE CHÍA

Reemplazo ideal del yogur, realizado en base a semillas de chía.

## TARTAS Y CREMAS HELADAS

Forma de realizar una tarta “viva”, sin cocción, en base a semillas y frutas. Variantes para hacer cremas heladas, crudas y sin lácteos.

## RECETAS:

- *ACELGA Y COLES MARINADAS.*
- *ENSALADAS CON DIFERENTES ADEREZOS (PALTA Y ESPIRULINA; AGRIDULCE DE MISO; CREMA DE CAJÚ).*
- *FIDEOS DE ZUCHINI CON SALSAS DE TOMATE Y QUESO DE SEMILLAS*
- *SOPA CRUDA VARIABLE SEGÚN LA ESTACIÓN. SOPA ENERGÉTICA”ANN WIGMORE” Y SUS VARIANTES.*
- *TARTA HELADA DE CASTAÑAS, ALGARROBA Y BANANA.*
- *CREMA DE CHÍA SOBRE FRUTAS DE ESTACIÓN.*

## FECHA:

**SÁBADO 15 DE OCTUBRE, DE 9 A 14 HS.**

# Alimentos vivos IV

## DESHIDRATADOS

Desarrollo de distintas técnicas para elaborar alimentos deshidratados:

Galletas crocantes de semillas y verduras (crackers).

Masas flexibles para arrollados salados y dulces.

Snacks de semillas y verduras maceradas.

Masitas dulces utilizando el “bagazo” de las leches vegetales.

## ALOE VERA

Usos y aplicaciones. Jugo con kéfir y menta.

## LASAÑA DE VERDURAS

Lasaña de zucchini y zanahoria maceradas, con queso de tomate y sésamo.

## CHUTNEYS

Desarrollo en crudo. Combinación de especias.

## RECETAS:

- *GALLETAS DE CHÍA, ZANAHORIA Y APIO.*
- *CHUTNEY DE DURAZNO.*
- *MASA FLEXIBLE DE LINO, MANZANA Y COCO.*
- *MASITAS DE CACAO.*
- *SNACKS DE SEMILLAS DE ZAPALLO Y NUECES CON JENGIBRE.*
- *MACERADOS DE BERENJENAS Y ZANAHORIAS.*
- *LASAÑA DE ZUCHINI Y ZANAHORIA, CON QUESO DE SÉSAMO.*
- *JUGO DE ALOE, MENTA Y KÉFIR.*

## FECHA:

*SÁBADO 29 DE OCTUBRE, DE 9 A 14 HS.*

# INSCRIPCIÓN A TALLERES PRÁCTICOS

---

Cada taller tiene un **costo de \$ 180.-**

El mismo incluye el material impreso (cuadernillo con recetas) y degustaciones de todas las preparaciones.

**cupos limitados - inscripción previa obligatoria**

La inscripción puede abonarse en cualquiera de nuestros locales:

**Repetto 401, Martínez (4897.0109)**

**Gascón 1693, Palermo (4865.6670)**

o a través de nuestra cuenta bancaria (depósito o transferencia).

Solicitar los datos a: [consultas@granomadre.com.ar](mailto:consultas@granomadre.com.ar) - **4836.1373**

Consultar por pago en Méritos ([www.proyectomutuo.org](http://www.proyectomutuo.org))

Frente a dificultades de pago, consultar también por intercambio de productos o servicios.

---

## IMPORTANTE

La inscripción queda asentada únicamente abonando el 100 % del valor del curso.

**Cancelación de la inscripción:** se reintegrará el total del valor del curso, hasta 72hs. antes de la fecha del mismo.  
Pasado este plazo, no hay reintegro.

**Los talleres se dictan en “Espacio Azaí”,**

**Virrey Loreto 3795, Chacarita.**

---

# TALLERES TEÓRICOS

Estas actividades tienen por objetivo informar sobre diferentes temáticas nutricionales que hacen a una alimentación conciente, cuestionar el actual sistema de alimentación social, brindar información sólida que permita resolver problemas de salud crónicos y ofrecer nuestra experiencia en estos 13 años de investigación en el área de alimentación natural.

Son 6 talleres y cada uno, tiene una duración aproximada de 3 horas.

En las primeras 2 hs. se exponen los diferentes temas correspondientes a la temática del taller, luego tenemos un pequeño descanso de 15 minutos y finalmente se abre un espacio de 45 minutos para preguntas y debate de la dudas que hayan quedado.

Entregaremos material impreso para poder profundizar en los diferentes temas.

- 1- Las enfermedades modernas y su relación con los hábitos alimenticios y de vida.
- 2- ¿Qué entendemos por alimentación natural? ¿Qué camino elegir?
- 3- Otra forma de abordar nuestra alimentación.
- 4- Alimentación viva, alimentación fisiológica.
- 5- Grasas, la medicina desconocida.
- 6- Alimentación para bebés.

# Las enfermedades modernas y su relación con los hábitos alimenticios y de vida

El cáncer, las hipoglucemias y diabetes, las alergias, el hipotiroidismo, las enfermedades autoinmunes, las afecciones pulmonares y cardiovasculares, entre otras enfermedades que hoy son casi todas epidemias, eran hace 80 o 100 años casi desconocidas.

¿Cuál es la relación entre los “alimentos modernos” y estas enfermedades?

¿Qué cambió en la forma de alimentarnos?

Vemos que la industrialización del alimento con los refinados y la aparición de infinitos aditivos químicos, la agricultura intensiva con el uso de agroquímicos y la incorporación de alimentos transgénicos; arrojaron productos llenos de toxinas y carentes de importantes nutrientes.

Se dieron cambios de hábitos en la cocina, como la cocción excesiva de los alimentos, la utilización de alimentos altamente procesados, la aparición del microondas, el uso del aluminio y antiadherentes se convirtieron en otra fuente de intoxicación diaria.

La hiper abundancia de lácteos, trigo, soja y carnes de crianza industrial; todos alimentos extraños para la fisiología humana, han debilitado el sistema inmunológico.

Como resultado, los órganos de eliminación se encuentran saturados, el cuerpo sufre de deshidratación celular, se reprimen los síntomas previos a una enfermedad grave y desconocemos por completo los biorritmos y hábitos saludables. De esta forma, la enfermedad no es más que la necesidad desesperada del organismo por recuperar el equilibrio.

En este taller se desarrollaran los diferentes factores que permiten comprender que la enfermedad no es más que un proceso de intoxicación continua.

Así tomaremos conciencia de los hábitos que nos mueven del equilibrio natural y, de una u otra forma, acaban enfermándonos.

Así podremos aprender a seleccionar alimentos realmente saludables y naturales a las necesidades humanas.

## CONTENIDOS:

### Cambios en la alimentación humana

La dieta originaria: recolección y caza.

El pasaje a la agricultura y la cocción.

La industrialización: refinación, enlatados, conservación para la comercialización, aditivos químicos.

Agricultura intensiva: uso indiscriminados de agroquímicos.

### Incorporación de alimentos “antígenos”

Los cereales, las modificaciones en el gluten.

Lácteos: industrialización y superabundancia.

Exceso proteico: proteínas animales coaguladas.

Manipulación genética: alimentos transgénicos (soja, maíz, papa, tomate, etc.), grasas hidrogenadas (aceites hidrogenados y margarinas).

### Cambios en la cocina

Abuso en la cocción.

Incorporación del microondas, antiadherentes y aluminio.

Conservación en plásticos.

### Organismos intoxicados

Órganos de eliminación bloqueados.

Represión de los síntomas: uso de medicamentos (antibióticos, analgésicos, antiinflamatorios, etc.).

Deshidratación celular.

Desorden nutricional.

### Modificación en los hábitos de vida

Falta de hábitos alimenticios.

Exceso de actividad, estrés, adicciones (alcohol, drogas, azúcar, cafeína, etc.).

Sedentarismo.

Contaminación ambiental y electromagnética.

**FECHA: MIÉRCOLES 10 DE AGOSTO, DE 18 A 21 HS.**

## ¿Qué entendemos por alimentación natural? ¿Qué camino elegir?

El concepto “natural” se encuentra hoy tergiversado. Tanto alimentos industrializados como productos de dietéticas llevan este encabezado, cuando detrás, en muchos casos, hay alimentos modificados “antinaturalmente”, carentes de nutrientes y cargados de toxinas. Hasta nos encontramos con algunos alimentos orgánicos que están lejos de ser naturales y saludables.

Por otro lado, muchas personas simplifican la compleja temática nutricional, con el hecho de “comer comida casera” o “comer de todo”. Si bien esta postura podría, bajo algunas condiciones, ser considerada “natural”, en la mayoría de los casos lejos está de ser una alimentación realmente saludable y acorde a las necesidades nutricionales de cada individuo.

En el taller intentaremos dilucidar qué es un alimento verdaderamente natural, cuestionaremos la necesidad de contar calorías, el consumo de productos light, “comida casera” y el uso de tablas nutricionales; en pos de poder brindar herramientas para encontrar alimentos realmente naturales y saludables.

Así mismo, a la hora de iniciar un camino naturista, las opciones son muchas y en muchos casos, contradictorias. Así es que intentando aclarar algunos de los puntos que se plantean en cada sistema, desarrollaremos brevemente las características de cada uno (ayurveda, macrobiótica, crudivorismo, veganismo, vegetarianismo, etc.), rescatando aportes y posibles deficiencias.

Por último, explicaremos el concepto de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) aplicado a los alimentos recomendados, pudiendo así comprender cómo equilibrar una comida y por ende, la dieta.

### CONTENIDOS:

#### Redefiniendo conceptos

Light no es natural. No alcanza con comer en casa.  
Desmitificar el concepto de calorías y el pesaje de alimentos.  
Nuestra biología no traduce tablas nutricionales.

#### ¿Se puede confiar?

¿Qué sucede en las dietéticas?

Productos agroecológicos. Orgánico y saludable no van siempre de la mano.

#### ¿Adaptar al ser humano a un sistema o filosofía?

Ayurveda, macrobiótica, naturismo, crudivorismo, veganismo, vegetarianismo y sus variantes. Características básicas de cada sistema. Aportes y cuidados a tener en cada caso.

#### Individuos, seres únicos

Necesidades individuales y adaptaciones (edad, estaciones de año, sexo, actividad, estado de salud).

Nociones básicas de macronutrientes. Aplicación a los grupos básicos de alimentos.

Conceptos básicos de compatibilidades alimenticias.

---

**FECHA: MIÉRCOLES 24 DE AGOSTO, DE 18 A 21 HS.**

---

## Otra forma de abordar nuestra alimentación

Al pensar en alimentos saludables y nuestras necesidades, solemos aferrarnos a tablas nutricionales, calorías u otros datos que se obtuvieron en laboratorios y no dentro del cuerpo humano, considerando el metabolismo del mismo. Somos energía, dependemos de la luz solar y, en la mayoría de los casos, no reparamos en la calidad energética del alimento que ingerimos.

Al mismo tiempo, pocas personas han profundizado o cuestionado la esencia del ser humano, en cuanto a su característica omnívora, carnívora, granívora, frugívora o herbívora. ¿Es el hombre realmente vegetariano?

Menos aún hemos cuestionado la necesidad de cocinar los alimentos y las formas de realizar estas cocciones.

Esta condición de caminar a ciegas hace que día a día ingiramos alimentos “muertos” y desapropiados para nuestra fisiología. Así, el sistema inmunológico se encuentra sobrecargado y la puerta para la enfermedad está abierta.

En este taller, cuestionaremos estos temas intentando buscar cuáles son los alimentos apropiados para la fisiología humana. Al mismo tiempo, plantearemos posibilidades para adoptar nuevos hábitos alimenticios y de vida.

### CONTENIDOS:

#### ¿Qué alimento corresponde al ser humano?

La alimentación equilibrada es fuente de bienestar, energía estable y alegría.  
Alimentos fisiológicos: nutrirnos y permitir la depuración.  
¿Estamos diseñados para comer alimentos vivos?  
La cocción y sus consecuencias. Efectos sobre la salud.  
Energía y vitalidad del alimento.

#### Instalando nuevos hábitos:

Reducir y/o eliminar alimentos que generan adicción y obstaculizan los cambios (azúcar, cafeína, lácteos, trigo y derivados).  
Organizar la despensa: comemos lo que tenemos a mano.  
Organizar las compras: alimentos estacionales.  
Mínima cocción: métodos que preservan nutrientes.  
Cuidados en el consumo de almidones (atención con cereales y legumbres).  
Variación y rotación hasta ir profundizando en las características individuales.  
Biorritmos: horarios de las comidas, descanso, ejercicio, movimiento intestinal.

---

**FECHA: MIÉRCOLES 14 DE SEPTIEMBRE, DE 18 A 21 HS.**

---

# Alimentación viva, alimentación fisiológica

La “alimentación viva”, cuenta con grandes herramientas para hacer frente a las actuales condiciones de vida, donde el estrés, la actividad laboral excesiva, la contaminación ambiental y electromagnética son “alimentos” diarios.

En el taller expondremos los beneficios que tienen para nuestra salud los alimentos vivos, a través de comprender las transformaciones que se producen al activar, germinar y fermentar los alimentos. Explicaremos los motivos por los cuales es esencial preservar las enzimas y profundizaremos en las funciones desintoxicantes y depurativas de la clorofila y los jugos verdes.

También conoceremos las virtudes nutricionales de los súperalimentos (espirulina, clorela, klamatah, maca, cacao, goji y polen) y la forma de utilizar cada uno de ellos.

Por último, viendo que la carencia de vitamina B12 es un tema que preocupa a vegetarianos, veganos y hasta carnívoros; aprovecharemos el taller para explicar las funciones de esta vitamina, conocer si el aporte nutricional es suficiente, profundizar en la necesidad de suplementar o no la dieta y entender cómo se puede producir la absorción a nivel intestinal.

## CONTENIDOS:

### Alimentos vivos vs. Alimentos crudos

Activación, germinación, fermentación: los beneficios que desprende cada uno de estos procesos de transformación del alimento.

### Nutrición y depuración

Enzimas, la medida de la longevidad.

Clorofila, el poder de la desintoxicación. Jugos verdes.

¿Cómo cubro mis necesidades con alimentos vivos?

Súperalimentos: espirulina, clorela, klamath, maca, cacao, goji y polen; ¿qué aporta cada uno de estos alimentos?.

Vitamina B12: absorción intestinal, aportes a través de la dieta y necesidad de suplementación.

---

**FECHA: MIÉRCOLES 5 DE OCTUBRE, DE 18 A 21 HS.**

---

# Grasas, la medicina desconocida

La mala prensa de la mano de la ignorancia colectiva en esta temática, ha instalado en el inconsciente de la sociedad el concepto de que las grasas son “malas”, que deben evitarse y que son causa de obesidad y otras enfermedades modernas.

Lamentablemente esta “fobia” a las grasas hace que desconozcamos que hay ácidos grasos esenciales que sólo podemos tomar de los alimentos y que son imprescindibles para el correcto desarrollo y funcionamiento del organismo.

Tal es el caso de los ácidos grasos omega 3 y 6, nutrientes que debemos aportar a nuestra dieta, día a día.

El problema no termina en la ausencia del consumo de estos ácidos grasos, sino que se extiende, aún en el ambiente naturista, a la ingesta totalmente desproporcionada de unos y otros.

A este contexto, se suma la industria alimenticia que ofrece aceites refinados, con alteraciones perjudiciales en los ácidos grasos y un invasivo aporte de alimentos a base de aceites de girasol, maíz, canola y soja; que generan un excesivo y perjudicial consumo de ácidos grasos omega 6.

Así es que, para evitar esta realidad, se torna indispensable aprender a elegir y utilizar las distintas semillas y sus respectivos aceites.

El taller tiene por objetivo informar acerca del consumo apropiado de semillas y aceites, cuestionar el uso de grasas trans, aceites refinados y aceite de canola.

Al mismo tiempo, explicaremos algunos conceptos confusos en torno a las enfermedades cardiovasculares como cuestionar la necesidad ciega de descender el colesterol y mostrar la relación entre el consumo desequilibrado de ácidos grasos esenciales y las patologías modernas.

## **CONTENIDOS:**

### Ácidos grasos

Nociones generales.

Ácidos grasos esenciales (omega 3 y 6). Proporción adecuada de omega 3 y 6.

GLA, DHA, EPA, Eicosanoides.

### Aceites

Semillas oleaginosas y frutos secos: la mejor fuente de grasas.

Cómo utilizarlos y como evitar grasas rancias.

Aceites de primera prensada en frío:  
cómo reconocer un producto genuino.

Uso apropiado y conservación de cada aceite.

Grasas hidrogenadas (trans), grasas plásticas.

Canola, ¿tan buena como se promueve?

Aceite de coco, propiedades terapéuticas y aplicaciones.

### Grasas y enfermedades

Grasas y sobrepeso. Las grasas buenas adelgazan.

Colesterol, el negocio que esconde la desinformación.

Alergias, eccemas, psoriasis, sobrepeso, síndrome premenstrual, enfermedades cardiovasculares y diabetes. Cómo se vinculan en relación al consumo desequilibrado de ácidos grasos.

---

**FECHA: MIÉRCOLES 19 DE OCTUBRE, DE 18 A 21 HS.**

---

# Alimentación para bebés

El auge de la alimentación natural ha despertado el interés de muchos padres en torno a cómo alimentar a sus hijos, con alimentos naturales, vegetarianos y a su vez, que la dieta sea equilibrada.

Pensar en este tipo de alimentación plantea muchos interrogantes, como la función de la leche vacuna, la introducción o no de la soja, el empleo de leches vegetales, la forma adecuada de introducir cada alimento, la necesidad o no de ingerir carnes, el uso apropiado de cereales, entre muchos otros.

Es así que el objetivo del taller es intentar responder estas dudas y brindar un plan equilibrado con la incorporación de los distintos alimentos naturales. De la misma forma, ofreceremos ideas de recetas prácticas y fáciles de implementar.

## **CONTENIDOS:**

### La leche materna

La leche materna, el alimento más importante.  
Sugerencias y cuidados para lograr una leche materna de buen valor nutricional.  
Opciones a la leche materna frente a una necesidad de sustitución.

### Alimentos controvertidos

Lácteos y derivados.  
Carnes y proteínas animales.  
Soja.  
Cereales.

Cubriendo las necesidades nutricionales con una dieta vegetariana  
Carencias frecuentes: hierro, ácido fólico, vitaminas B12 y D, ácidos grasos DHA y EPA.

### Introducción de los alimentos sugeridos

Cómo introducir las hortalizas, frutas, cereales, legumbres, semillas y frutos secos. Cuidados a contemplar. Atención con el gluten y antinutrientes.

Uso de alimentos de origen animal: ¿cuáles y cómo comerlos?  
¿Debo salar y endulzar los alimentos?

El bebé, ¿puede comer algas, polen u otros súperalimentos?

### Aplicaciones

Ideas vegetarianas para organizar la dieta.  
Leches vegetales y licuados nutritivos.  
Preparaciones básicas para introducir los alimentos vegetarianos.

---

**FECHA: MIÉRCOLES 16 DE NOVIEMBRE, DE 18 A 21 HS.**

---

# INSCRIPCIÓN A TALLERES TEÓRICOS

---

Cada taller tiene un **costo de \$ 80.-**

**cupos limitados - inscripción previa obligatoria**

La inscripción puede abonarse en cualquiera de nuestros locales:

**Repetto 401, Martínez (4897.0109)**

**Gascón 1693, Palermo (4865.6670)**

o a través de nuestra cuenta bancaria (depósito o transferencia).

Solicitar los datos a: **consultas@granomadre.com.ar - 4836.1373**

Consultar por pago en Méritos ([www.proyectomutuo.org](http://www.proyectomutuo.org) )

---

## IMPORTANTE

La inscripción queda asentada únicamente abonando el 100 % del valor del curso.

**Cancelación de la inscripción:** se reintegrará el total del valor del curso, hasta 72hs. antes de la fecha del mismo. Pasado este plazo, no hay reintegro.

**Los talleres se dictan en “Espacio Azaí”,  
Virrey Loreto 3795, Chacarita.**

---

Las actividades están a cargo de Alex von Foerster el apoyo de cada una de las personas que trabaja y sostiene Granomadre día a día.

Alex se dedica, desde hace más de 13 años, a investigar, experimentar y difundir diferentes tipos de alimentación complementarias a la convencional. Ha atravesado distintas corrientes, buscando rescatar a partir de su experiencia personal, los aportes de cada una de ellas. Hizo estudios en ayurveda, macrobiótica, naturismo (Dietética y Nutrición Natural), hierbas medicinales y prácticas depurativas. Comenzó en 1997 cocinando para personas interesadas en dietas vegetarianas, macrobióticas y ayurvédicas. Actualmente dicta clases de cocina, charlas y talleres en pos de generar mayor conciencia en relación al alimento y difundir todo lo que hace a la alimentación viva.

Es uno de los fundadores de Granomadre, empresa que desde el año 2004 se dedica a la comercialización tanto de alimentos artesanales de elaboración propia (hechos a partir de materias primas orgánicas), como de productos cuidadosamente seleccionados de almacén natural.

Autor de los libros “Conciencia y Alimentación” (2002-2005), “Algas, vegetales de enorme valor nutricional y terapéutico” (2004), “Lácteos, ¿alimento básico?” (2005) y “Guía práctica de los alimentos naturales” (2009).

Además asistirá las clases prácticas Verónica Peñaloza, cocinera de Granomadre desde 2005.

Para más información ver:

[www.alimentoyconciencia.blogspot.com](http://www.alimentoyconciencia.blogspot.com)

[www.granomadre.com.ar](http://www.granomadre.com.ar)