

# COCINA SALUDABLE: LA REVOLUCIÓN COMIENZA EN TU CASA

CURSO PRESENCIAL



UNIVERSIDAD  
ABIERTA DE  
RECOLETA  
**UAR**  
PLURIVERSIDAD DE CHILE



## *Proceso de selección*

- ❖ La selección consiste en procesar las postulaciones en Ucampus para luego asignar los cupos disponibles en cada curso y/o taller.
- ❖ Este proceso es realizado de forma automática por la plataforma educativa Ucampus, la cual ha sido programada para ese fin. Los criterios ocupados se detallan a continuación:
  - Cada postulante podrá participar de un máximo de dos cursos y/o talleres.
  - Si postulas a dos, o más cursos y/o talleres, y existe un tope de horario (o sea, que coinciden en el día y la hora de la clase en línea o presencial en caso de CPR), serás seleccionada/o en solo uno de ellos.
  - Para asignar los cupos de cada curso, se considerarán cinco aspectos: i) prioridad a quien viva o trabaje en Recoleta, ii) equidad de género, iii) la preferencia del curso manifestada en el orden de tus postulaciones, iv) prioridad a quienes han tomado menos cursos con la UAR y v) que vivan en la Región Metropolitana.

## Resultados de aprendizaje

Resultado general de aprendizaje	
Conocerás y practicarás la cocina saludable como acto político, analizando las posibilidades, oportunidades y desafíos de este acto consciente, expresivo y autodidacta, a través de recetas con ingredientes saludables que consideran preparaciones clásicas de nuestra cultura.	

Resultados específicos de aprendizaje	
Semana 1	Te introducirás al tema del curso y su relevancia, junto con conocer cómo ocupar la plataforma Ucampus.
Semana 2	Conocerás las nociones básicas del concepto de cocina socioafectiva.
Semana 3	Examinarás el concepto de cocina basada en plantas, para resaltar el conocimiento y la importancia del consumo de verduras y frutas. Degustarás alimentos que prepararemos de acuerdo a este modelo de alimentación.
Semana 4	Ubicarás la técnica de <i>Batch Cooking</i> para diseñar un plan de organización para comer durante la semana de manera equilibrada. Analizarás el impacto social, político y medioambiental que podemos generar con estas técnicas desde nuestros hogares.
Semana 5	Reflexionarás sobre el movimiento <i>Slow Food</i> y su importancia, para luego preparar, destacar y disfrutar algunas recetas de comida chilena.
Semana 6	Sintetizarás los ámbitos abordados de la temática del curso para culminar con la realización del proyecto final.

## Programa

Semana	Fecha de apertura	Temas
1	Sábado 2 de septiembre	<b>Introducción a la temática del curso.</b>
2	Sábado 9 de septiembre	<b>Cocina socioafectiva:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Qué es, qué procesos psicológicos desencadena y cómo podemos aprovecharla para el crecimiento personal y grupal.</li></ul>
3	Sábado 23 de septiembre	<b>Cocina basada en plantas:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Qué es, qué alimentos y preparaciones considera, para qué nos sirve.</li></ul>
4	Sábado 30 de septiembre	<b>Batch Cooking y recuperación de alimentos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• De qué se tratan estas técnicas, cómo aplicarlas en la alimentación y el impacto social, político y medioambiental que podemos generar a través de ellas.</li></ul>
5	Sábado 7 de octubre	<b>Slow Food y recetas tradicionales de la cocina chilena:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Definición de estos conceptos y su importancia cultural, política y medioambiental.</li></ul>
6	Sábado 14 de octubre	<b>Síntesis y proyecto final.</b>

Clase presencial	Día	Hora inicio (hora de Chile)	Hora término (hora de Chile)
1	Sábado 2 de septiembre	11:30	13:00
2	Sábado 9 de septiembre	11:30	13:00
3	Sábado 23 de septiembre	11:30	13:00
4	Sábado 30 de septiembre	11:30	13:00
5	Sábado 7 de octubre	11:30	13:00
6	Sábado 14 de octubre	11:30	13:00

Si tienes alguna duda respecto a este curso, su realización y postulación, por favor, **escribenos al correo electrónico [megatutoria@uarecoleta.cl](mailto:megatutoria@uarecoleta.cl)**