

TALLER DE SÚPER ALIMENTOS Y BATIDOS VERDES

“HAZ DEL ALIMENTO TU MEJOR MEDICAMENTO”

OBJETIVOS DEL TALLER:

- . Enseñar al alumnado que hay unos alimentos que no son muy conocidos pero que están poniéndose de moda, por su gran valor nutricional llamados “Súper Alimentos o Súper Foods” y de cómo los podemos introducir en nuestro día a día.
- . Promover una Alimentación y Nutrición saludable y Equilibrada.
- . Dar a conocer las propiedades y valor nutricional de estos superfoods.
- . Dar ejemplos de cómo se puede hacer repostería saludable con ingredientes naturales, crudos y que además tienen propiedades positivas para nuestra salud.
- . Incentivar al alumnado a consumir fruta y verdura de forma divertida como es la elaboración de Batidos Verdes o Smoothies.

SUPERFOODS

- . Definición
- . Clasificación
- . Naturaleza
- . Superfoods y Salud
- . Valor Nutricional de los Alimentos:
 - ANDI
 - ORAC
- . Nueva Pirámide de la Alimentación
- . Clasificación de superfoods
- . Propiedades

SMOOTHIES O BATIDOS VERDES

- . Propiedades
- . Cómo se hacen
- . Recetas

Degustación de una tarta cremosa de chocolate vegana realizada con superfoods y de batido verde de plátano, pera, espinacas y agua de coco.

