



COCINA PARA LA SALUD 2026-2027

PROPUESTA DE TALLERES PRÁCTICOS

Cada mes trabajaremos la cocina en relación a una patología diferente, dentro de las más comunes y que mejor se prestan a un abordaje claro desde la alimentación.

Aprenderemos menús como herramienta en procesos crónicos o desajustes ocasionales que, acompañados por la alimentación adecuada, mejoran claramente o incluso llegan a resolverse.

Se trata de conocer los recursos naturales que nos pueden ayudar con problemas de salud que, muy frecuentemente, se tratan sistemáticamente con medicación antes siquiera de intentarlo con cambios o ajustes en la alimentación.

Y es que el alimento como medicina es una realidad que podemos empezar a comprender y a integrar en nuestro día a día. Y así, donde la propia capacidad sanadora de la alimentación alcance, podemos evitar otros tratamientos más invasivos o con efectos adversos indeseados.

Proponemos cocinar como forma de crear y modular nuestra salud. Con diferentes tipos de alimentos, formas de elaborarlos y combinarlos, con preparados específicos, y proponiendo menús sencillos ajustados a nuestras necesidades.

PROGRAMA DEL CURSO

SEPTIEMBRE Alimentación anti-inflamatoria.

19/09/26. En qué consiste, qué alimentos nos inflaman y por qué, qué es la inflamación crónica de bajo grado, y cómo está en la base de diferentes patologías muy comunes actualmente.

Guía general de alimentación anti-inflamatoria.

26/09/26. El problema del azúcar. Prediabetes y diabetes. Dieta para mantener una estabilidad de glucosa en sangre.

OCTUBRE Problemas digestivos: El estómago.

17/10/26. Alimentación para potenciar las buenas digestiones, atendiendo falta o exceso de jugos gástricos, ardor, acidez, reflujo, pesadez.

24/10/26. Dieta para prevenir y para ayudar a revertir la infección por H. pylori.

NOVIEMBRE Problemas intestinales 1.

14/11/26. Alimentación en casos de diarrea.

21/11/26. Dieta para revertir el estreñimiento crónico.

DICIEMBRE Problemas intestinales 2.

12/12/26. Alimentación para subir defensas: remedios culinarios para combatir las patologías relacionadas con el frío y la mucosidad.

19/12/26. Dieta para recuperar el equilibrio de la flora intestinal y fortalecer la función de barrera.

ENERO Problemas de huesos.

Alimentación para evitar la osteoporosis, y fortalecer huesos y articulaciones.

Problemas renales: Dieta para bajar el ácido úrico. Mejorar la función renal.

FEBRERO Problemas hormonales.

Alimentación para mejorar la función tiroidea de forma natural. Identificar los disruptores endocrinos en la alimentación diaria.

Dieta para equilibrar y mejorar los síntomas de la menopausia.

MARZO Problemas de hígado.

Alimentación para descongestionar y tonificar hígado. Combatir hígado graso no alcohólico.

Dieta para equilibrar los niveles de colesterol tomando el control de nuestros hábitos.

ABRIL Problemas por intolerancias digestivas.

Alimentación saludable, completa y natural en celiaquía o en intolerancia al gluten.

Dieta libre de caseína de vaca, o libre de lactosa, o baja en fructosa.

MAYO Problemas circulatorios.

Alimentación para bajar y regular la presión arterial. Alimentación cardiosaludable.

Dieta en casos de anemia.

JUNIO Problemas de sobrepeso.

Alimentación para regular el sobrepeso (por ralentización metabólica o por excesos).

Dieta para mantener el peso ideal.