

Curso de Iniciación a la Macrobiótica

Módulo 1

- 1.-Iniciación a la macrobiótica
 - 1.1.-Qué es la macrobiótica
 - 1.2.-Historia
 - 1.3.-Los 9 principios de la macrobiótica George Ohsawa
 - 1.4.-Principio de Yin y Yang

Práctica de cocina: Desayunos energéticos y cocina con cereales

Módulo 2

- 2.-Condiciones para una buena salud
- 3.-Fases de la enfermedad
- 4.-Como montar una cocina saludable
- 5.-Alquimia en la cocina: Formas de corte y cocinado.
Cuando y como utilizarlas.

Práctica de cocina: Formas de corte y cocinado





Escuela de Macrobiótica Nishime

Módulo 3

6.-Aspectos importantes para una correcta nutrición

7.-Como hacer una transición a una alimentación macrobiótica

8.-Aspectos a tener en cuenta cuando elaboramos un menú

9.-Dieta estándar

Práctica de cocina: Cocina de transición

Módulo 4

10.-Bioquímica de los alimentos y estudio energético

10.1.-Hidratos de carbono

10.2.-Proteínas

10.3.-Lípidos o grasas

10.4.-Minerales

10.5.-Vitaminas

10.6.-Alimentos fermentados

Práctica de cocina: Cocina con algas