

## TALLER TEÓRICO - PRÁCTICO

### ALIMENTACIÓN Y RIESGO DE CÁNCER: PLAN DE ACCIÓN

#### Programa teórico:

**19:00 – 22:00 hs - Viernes 4 noviembre, ImpactHub, Tabacalera.**

- 1. Nutrición oncológica: ¿Tenemos certeza de que la alimentación influye tanto en el desarrollo como en la prevención del cáncer?**
- 2. Hacer la compra: Si compras mal, te alimentarás mal.**
  - a. Qué alimentos comprar y por qué.
  - b. Qué alimentos no comprar y por qué. La industria de los alimentos hiperprocesados y la publicidad engañosa. Sustancias tóxicas que pueden contener ciertos alimentos.
  - c. ¿Tiene sentido comprar alimentos ecológicos?
  - d. Trucos para evitar picar el anzuelo.
- 3. La cesta de la compra ya está en casa. ¿Ahora qué?**
  - a. Evita que los alimentos pierdan sus propiedades anticancerígenas.
  - b. Cómo manipular y cocinar los alimentos (lavado, fritura, vapor, parrilla, horno, licuadora, etc.)
  - c. Evita que se formen sustancias tóxicas en los alimentos cocinados.
- 4. Cómo planificar tus menús: el plato saludable**
  - a. Romper con el piloto automático: una nueva forma de cocinar, combinar y enriquecer nuestros platos.
  - b. ¿Cuál es mi punto de partida? ¿Me atrevo a averiguarlo?
  - c. La importancia del conjunto frente a los alimentos aislados.
  - d. Trucos para saber que lo estoy haciendo bien.
  - e. También es importante...
- 5. Ejemplos de menús correctos e incorrectos**

#### Programa práctico:

**De 10:00 – 13:00 hs y 15:00 a 19:00 - Sábado 5 noviembre, Escuela cocina Luis Irizar**

*A lo largo de la jornada se cocinarán platos, según lo explicado en la parte teórica.*

*La parte práctica está encabezada por los cocineros de Mugaritz Leire Etxaide y Ramón Perisé junto con el Dr. Fernando Fombellida. Tanto los profesores como los alumnos cocinaremos platos que posteriormente degustaremos y comentaremos.*