

Arte Culinario Ecuatoriano: Nutrición, Cultura y Sostenibilidad

Ciencias de la Salud | Nutrición y salud | para estudiantes de educación técnica/tecnológica | 16 semanas

Descripción del Curso

Este curso ofrece una inmersión integral en el arte culinario ecuatoriano, enfocándose en la identificación y aplicación de ingredientes y técnicas tradicionales de las diversas regiones del Ecuador. Diseñado para estudiantes de educación técnica y tecnológica en el área de Ciencias de la Salud, el curso aborda la relación entre la gastronomía, la nutrición y la sostenibilidad ambiental, promoviendo una visión culturalmente enriquecedora y responsable.

Mediante un enfoque metodológico práctico y teórico, los estudiantes explorarán la riqueza culinaria regional, aprenderán a preparar platos típicos ecuatorianos utilizando técnicas adecuadas y recursos locales, y desarrollarán una actitud ética hacia la preservación de las costumbres gastronómicas y el cuidado del medio ambiente. Al finalizar, estarán capacitados para reconocer la importancia cultural de la alimentación tradicional y aplicar sus conocimientos en contextos profesionales y comunitarios, contribuyendo a la sostenibilidad y valoración del patrimonio culinario ecuatoriano.

Objetivos Generales

- Analizar los ingredientes y técnicas culinarias tradicionales de las regiones del Ecuador, comprendiendo su valor cultural y nutricional.
- Aplicar técnicas culinarias específicas para la preparación de platos típicos ecuatorianos, integrando principios de sostenibilidad ambiental y uso responsable de recursos.
- Evaluar el impacto de la gastronomía tradicional en la salud y nutrición, promoviendo hábitos alimentarios saludables.
- Demostrar compromiso ético y cultural en la preservación y difusión de las tradiciones culinarias ecuatorianas.
- Diseñar y ejecutar propuestas culinarias que combinen creatividad, tradición y sostenibilidad.

Competencias

- Identificar los ingredientes y técnicas culinarias tradicionales de las principales regiones del Ecuador, valorando su contexto cultural y nutricional.
- Aplicar técnicas culinarias ecuatorianas en la preparación de platos típicos, respetando los principios de sostenibilidad y uso responsable de recursos locales.
- Analizar la relación entre la gastronomía ecuatoriana y la salud, promoviendo prácticas alimentarias nutritivas y equilibradas.

- Demostrar una actitud ética y responsable en la preservación y difusión de las costumbres gastronómicas y los valores culturales del Ecuador.
- Elaborar propuestas culinarias innovadoras que integren tradición, nutrición y sostenibilidad ambiental.

Requerimientos

- Conocimientos básicos de nutrición y salud.
- Habilidades básicas en técnicas culinarias generales.
- Acceso a materiales e ingredientes culinarios ecuatorianos regionales.
- Espacio adecuado para prácticas culinarias (cocina equipada o laboratorio gastronómico).
- Disposición para trabajar en equipo y participar activamente en actividades prácticas y teóricas.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a la Gastronomía Ecuatoriana y su Relación con la Salud

Unidad 2: Ingredientes Tradicionales del Ecuador: Regionalización y Propiedades Nutricionales

Unidad 3: Técnicas Culinarias Tradicionales Ecuatorianas I

Unidad 4: Técnicas Culinarias Tradicionales Ecuatorianas II

Unidad 5: Platos Típicos de la Costa: Preparación y Valor Nutricional

Unidad 6: Platos Típicos de la Sierra: Preparación y Valor Nutricional

Unidad 7: Platos Típicos de la Amazonía y Galápagos: Preparación y Valor Nutricional

Unidad 8: Sostenibilidad y Uso Responsable de Recursos Locales en la Gastronomía

Unidad 9: Nutrición y Salud en la Alimentación Tradicional Ecuatoriana

Unidad 10: Innovación y Creatividad en la Cocina Ecuatoriana Tradicional

Unidad 11: Prácticas Integrales: Preparación de Menús Regionales

Unidad 12: Preservación y Difusión de las Costumbres Gastronómicas Ecuatorianas

Unidad 13: Ética y Responsabilidad en la Gastronomía

Unidad 14: Evaluación y Retroalimentación de Prácticas Culinarias

Unidad 15: Proyecto Final: Diseño y Presentación de un Menú Sostenible Ecuatoriano

Unidad 16: Presentación y Socialización del Proyecto Final