



Unión Europea
Fondo Europeo Agrícola
de Desarrollo Rural
Europa invierte en las zonas rurales



Formación Agraria. Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha 2026. Cofinanciado por el Fondo Europeo FEADER.

COCINA ANTIINFLAMATORIA Y DE CERCANÍA (*)

GRATUITO y PRÁCTICO

En **GOOGLE: CERSYRA FORMACIÓN**

FECHAS: 13, 14 y 15 de Marzo de 2026.

ORGANIZA: CERSYRA-IRIAF de Valdepeñas. cersyra@jccm.es

LUGAR DE REALIZACIÓN: CEPA Fº DE QUEVEDO. Avda. Estudiantes s/n. Valdepeñas (C. Real).

PROGRAMA: 20 horas. | *Viernes 13: de 15:00 a 20:00h. Sábado 14: de 9:00 a 14:00 y de 15:00 a 20:00. Domingo 15: de 9:00 a 14:00.*

Introducción a la Cocina Antiinflamatoria: ¿Cuáles son los alimentos antiinflamatorios?

Conocimiento de los alimentos: Conoce aquellos alimentos que te inflaman y aquellos que son beneficiosos para tu metabolismo.

Como hacer un menú equilibrado. Conoce los diferentes macronutrientes y micronutrientes y como realizar un menú equilibrado

Práctica: Realización de algunas elaboraciones de un menú antiinflamatorio

Productos de temporada y proximidad: Beneficios de usar productos de temporada y proximidad, tanto nutricionalmente como culinariamente.

Identificación de alimentos de temporada: frutas, verduras, legumbres, pescados y frutos secos de la estación.

Práctica: Identificar productos de temporada

Propiedades nutricionales: Conocer las propiedades nutricionales de cada alimento y como mejorar su absorción

Práctica: Realización de mezclas de alimentos para mejorar su biodisponibilidad.

Técnicas de cocinado: Métodos de cocción que preservan nutrientes y potencian el sabor.

Especias y hierbas. Uso de especias y hierbas aromáticas para mejorar tanto su sabor como sus beneficios nutricionales.

Práctica: Llevar a cabo las técnicas de cocinado a través de realizar algunas elaboraciones.

Planificación y hábitos sostenibles: Cómo diseñar menús semanales antiinflamatorios; organización de la despensa y batch cooking.

Desperdicio alimentario: Algunas estrategias para prevenir el desperdicio alimentario.

Práctica: Elaboración de algunas elaboraciones. Cata posterior de todas las elaboraciones presentadas.

INSCRIPCIONES:

La Solicitud la puede encontrar en:

En **GOOGLE: CERSYRA FORMACIÓN**

<https://pagina.jccm.es/agricul/cersyra/formacion.htm>

Enviar la solicitud a: cersyra@jccm.es. Información en el mismo correo.

Es importante que email y el teléfono se entiendan bien.

(*) Los destinatarios del Curso/Taller serán las personas que **desarrollen** sus actividades o **presten** sus servicios en los sectores agrícola, alimentario y silvícola, los gestores de tierras y otros agentes económicos que constituyan PYME, y cuyo ámbito de actuación sea el medio agroalimentario y silvícola, así como todas aquellas personas cuyo **trabajo** se realice o potencialmente pueda realizarse en dicho ámbito.

