



INGREDIENTA | LA ALDEA AVÁNDARO

COCINA VIVA & ALIMENTACIÓN CURATIVA | LIFESTYLE MEDICINE

by Celia Marín Chiunti y Sonia Ortiz, *Diplomate of the International Board of Lifestyle Medicine (DiplBLM)*

3 Módulos Independientes: 3 horas c/u

Miércoles: 10:00 am 1:00 pm / **Septiembre 9 / Octubre 7 / Noviembre 4**

Fundamentos

Los seis pilares de la Medicina del Estilo de Vida

1. Alimentación saludable
2. Movimiento diario
3. Sueño reparador
4. Manejo del estrés
5. Relaciones sociales saludables
6. Evitar sustancias nocivas



MÓDULO 1

COCINA ANTIINFLAMATORIA

Apaga el fuego que envejece tu cuerpo

Objetivo

Comprender qué es la inflamación crónica de bajo grado y aprender a cocinar diariamente para disminuirla, utilizando ingredientes naturales y técnicas sencillas.

BLOQUE 1

¿Por qué vivimos inflamados?

Sonia Ortiz & Celia Marín Chiunti

La inflamación silenciosa

- Relación con obesidad
- Diabetes
- Cáncer
- Enfermedades cardiovasculares
- Alzheimer
- Dolor articular
- Fatiga
- Menopausia

Mensaje clave

La inflamación no comienza en el hospital. Comienza en la cocina.



BLOQUE 2

Los grandes enemigos

- Azúcares refinadas
- Harinas refinadas
- Ultraprocesados
- Aceites refinados
- Alcohol excesivo
- Estrés
- Sedentarismo
- Falta de sueño

BLOQUE 3

La despensa antiinflamatoria

- Verduras de todos los colores
- Hierbas frescas
- Especies funcionales
- Aceite de oliva
- Aguacate
- Semillas
- Nueces
- Legumbres
- Hongos
- Frutos rojos
- Té verde
- Cacao

Técnicas de cocina

- Remojo en agua
- Sofrito en agua

BLOQUE 4

Cocina en vivo

Sonia Ortiz

Cinco recetas

- Bowl de avena con frutos rojos / **Desayuno**
- Galletas saladas sin gluten y Humus de Cúrcuma / **Botana**
- Bowl de Quinoa con Germinados de Brócoli / **Ensalada**
- Steaks de Coliflor con Gremolata de Pepita / **Plato Fuerte**
- Trufas de cacao y ashwagandha / **Postre**



BLOQUE 5

Cómo armar un Plato Antiinflamatorio

- 50 % verduras
- 25 % proteína
- 25 % cereales integrales
- Grasa saludable
- Fermentos
- Hierbas



MÓDULO 2

MICROBIOTA Y FERMENTACIÓN

Sana tu intestino, transforma tu salud

Objetivo

Entender cómo la microbiota controla el sistema inmune, el metabolismo y el cerebro, y aprender a cocinar para alimentarla.

BLOQUE 1

Somos más bacterias que células

Qué hace la microbiota

Sonia Ortiz & Celia Marín Chiunti

Qué la destruye

- Antibióticos
- Estrés
- Azúcar
- Ultraprocesados

BLOQUE 2

Intestino permeable

- Inflamación
- Sistema inmune
- Serotonina
- Eje intestino-cerebro



BLOQUE 3

Los mejores prebióticos

- Ajo
- Cebolla
- Poro
- Espárragos
- Plátano verde
- Avena
- Alcachofa
- Legumbres
- Jicama
- Alcachofa de Jerusalén

BLOQUE 4

Fermentos

- Fermecho
- Chucrut



BLOQUE 5

Cocina en vivo

Sonia Ortiz

Cinco recetas

- Chilaquiles con huevo y chucrut / **Desayuno**
- Tostadas de frijoles con chucrut de col blanca o morada y femecho de chiles / **Botana**
- Elotes con adobo fermentado / **Entrada**
- Pancita vegana de setas / **Plato Fuerte**
- Panqué de chococenteno / **Postre**

Bonus

Cómo iniciar el consumo de fermentados sin molestias.



MÓDULO 3

LONGEVIDAD FUNCIONAL

Come hoy para vivir mejor mañana

Objetivo

Aprender los principios alimenticios que favorecen una vida larga con fuerza, energía y autonomía.

BLOQUE 1

Sonia Ortiz & Celia Marín Chiunti

- ¿Qué comen las Zonas Azules?
- Qué dice la Medicina del Estilo de Vida
- Qué significa llegar a los 90 años con independencia

BLOQUE 2

El músculo como órgano de longevidad

- Sarcopenia
- Proteína consciente
- Leucina
- Fuerza



BLOQUE 3

La dieta de la Milpa como modelo mexicano de longevidad

- Maíz
- Frijol
- Calabaza
- Chile
- Quelites
- Hongos
- Hierbas
- Fermentados

BLOQUE 4

Las grasas que protegen el cerebro

- Aceite de oliva
- Nueces
- Aguacate
- Pescados
- Semillas



BLOQUE 5

Cocina en vivo

Sonia Ortiz

Cinco recetas

- Huevos ahogados en salsa de hoja santa y frijoles / **Desayuno**
- Ensalada de frijoles con nopales, rábanos, aguacate y tostadas de maíz nixtamalizado / **Botana**
- Sopa de milpa / **Sopa**
- Tetelas con pollo en Mole verde / **Plato Fuerte**
- Plátano macho al vapor con crema fresca (crème fraîche) de Kombucha y semillas (calabaza, almendras, nuez de la India) / **Postre**



EXPERIENCIA PREMIUM INGREDIENTA

Material

- Recetario
- Lista de compras
- Guía de sustituciones
- Calendario de temporada

Bonus participando en los 3 Módulos:

- Recetario exclusivo
- Guía "La despensa Cocina Viva"
- Tabla de sustituciones inteligentes
- Calendario de frutas y verduras de temporada
- Diploma de participación Ingrediente / La Aldea Avándaro
- Descuento preferencial por integrarse a los 3 Módulos

Valor diferencial

La fortaleza de este programa está en la complementariedad de sus creadoras. **Celia Marín Chiunti** traduce la evidencia científica de la Medicina del Estilo de Vida en mensajes claros, cercanos e inspiradores, mientras **Sonia Ortiz** demuestra cómo convertir ese conocimiento en recetas deliciosas y prácticas para la vida diaria.

Esta combinación de ciencia, gastronomía y comunicación convierte cada sesión en una experiencia educativa y culinaria única, ideal para el público de **Ingrediente** y con alto potencial de convocatoria.