

# ¿Comes o te nutres?

Talleres de cocina saludable



# Nuestros talleres

En ¿Comes o te nutres? realizamos talleres lúdico-educativos y saludables para disfrutar en familia, con amigos, grupos, colectivos o individualmente, que te permiten mejorar tu calidad de vida y entender de modo más inteligente la alimentación, aprendiendo nuevas técnicas de selección de alimentos, de compra y de cocinado.

**Se trata de talleres de cocina útiles y divertidos que despertarán tu curiosidad por la alimentación SALUDABLE y SOSTENIBLE.**

# Plan Diet Planet

Consideremos la salud humana junto al impacto ambiental y social de los alimentos.

Abogamos por la elección de alimentos locales y frescos, la agricultura sostenible, la reducción del desperdicio de alimentos y el consumo de proteínas con menor impacto ambiental.

Apostemos por fomentar la conciencia de la cadena de suministro de alimentos y la elección de alimentos de temporada.

Nuestro **PLAN DIET PLANET** busca equilibrar la nutrición con la minimización del impacto negativo en el medio ambiente y las comunidades, abordando desafíos como el cambio climático, la pérdida de biodiversidad y la seguridad alimentaria a largo plazo.



# ¿Qué consigues con nuestros talleres?

**MEJORAS TU  
CALIDAD DE VIDA**

**DESCUBRES LA  
VERSATILIDAD DE  
LOS ALIMENTOS**

**APRENDES  
NUEVAS TÉCNICAS  
DE COCINADO**

**EDUCAS /  
REEDUCAS TUS  
SENTIDOS**

# ¿A quién se dirigen nuestros talleres?



**PEQUES >>>** Con la comida SÍ se juega, y puede ser divertido.

**FAMILIAS, GRUPOS >>>** Beneficios de cocinar y comer en familia.

**MADUREZ, PERSONAS MAYORES >>>** Ideas fáciles llenas de salud y sabor.

# Talleres a elegir

## **COCINA EXPRÉS**

Cocina fácil y económica.

## **ESPECIAL LEGUMBRES**

Elabora patés, hamburguesas o nuggets.

## **ESPECIAL “DE CUCHARA”**

Cocina cremas, sopas y guisos para comer a cucharadas.

## **ESPECIAL DESAYUNOS Y MERIENDAS**

Que tu desayuno o merienda dejen de ser aburridos.

## **ESPECIAL REPOSTERÍA**

Para golosos. La repostería puede ser saludable sin dejar de ser deliciosa.

## **LA PAELLA INVISIBLE**

Para los más arroceros. ¡Dame arroz!

Todos los talleres se desarrollan con productos de temporada de cosecha, con la sostenibilidad como premisa.

# Talleres a medida

**¿Quieres un taller más personalizado o dedicado a un producto o tipo de cocina específica?** Vale: como ves, hemos creado unos talleres de cocina para grupos, familias, colectivos o personas individuales, útiles, lúdicos, educativos y divertidos. Estos talleres además despertarán tu curiosidad por la comida sostenible y saludable. Pero...

**¡También diseñamos talleres de cocina sostenible y saludable personalizados, totalmente a tu medida!**



Taller realizado en el Casal Jove de Albal, sept 2022

# Características de los talleres

- Duración aproximada de cada taller: 2 horas.
- Adaptables a celíacos y diabéticos (previa comunicación).
- Amplia oferta de talleres: taller preconfigurado o taller personalizado.
- Precios asequibles.

# ¿Quién soy?

Mi nombre es **Gabriela Postiguillo Gramache**, y nací un 23 de abril de 1971. Mi familia materna, de origen francés, vivía en una preciosa casa de campo en el Valle del río Loira, en la región de Anjou, Francia. En su huerta cultivaba todo tipo de frutas y verduras. En 1943 mi abuelo enfermó, y fue cuando mi abuela decidió suscribirse a una revista sobre nutrición, ¡hace ochenta años!

Toda mi vida he estado rodeada de deliciosa comida saludable. Soy cocinera y emprendedora, creé mi propia empresa, vinculada con la comida de calidad, a los veintiún años. Hoy en día sigo trabajando en ella. También soy Técnica Superior en Restauración, formada en salud, nutrición y dietética, y profesional de la formación a través de cursos y talleres sobre comida saludable.

He elaborado diferentes proyectos: uno de innovación educativa llamado Vida saludable, planeta saludable, un concurso de cocina para la televisión llamado “¿Master qué?”, dos juegos de mesa didácticos llamados “Coqus Tribu 1” y “Coqus Tribu 2”, y dos cuentos para los más pequeños, llamados “Las aventuras de Coqui” y “Minichef, cocina tú para cuidar de nuestro planeta”.





# ¡Hablemos!

[comesotenutres.es](http://comesotenutres.es) | +34 610 43 55 29 | [chefadomicilio.gabriela@gmail.com](mailto:chefadomicilio.gabriela@gmail.com)