



**TALLERES SOBRE
NUTRICIÓN Y DIVERSIDAD
DE PRODUCTOS DEL MUNDO**

Desde CECOT Granada fomentamos la diversidad, la inclusión y la variedad, y entendemos la importancia de la variedad en nuestra gastronomía.

Granada, con su rica mezcla de culturas, es el lugar perfecto para celebrar la diversidad.

Así como nuestras calles están impregnadas de historia y multiculturalidad, nuestra cocina granadina también puede enriquecerse cuando incorporamos ingredientes y tradiciones culinarias de otros pueblos.

Al hacerlo, no solo cuidamos de nuestra salud, sino que también contribuimos a crear una sociedad más inclusiva y abierta, donde cada cultura es celebrada y respetada.

Creemos que la inclusión y la diversidad no solo son esenciales en nuestras comunidades, sino también en nuestras cocinas.

Al incluir productos de diferentes partes del mundo en nuestra gastronomía, fortalecemos el patrimonio cultural de Granada y promovemos una alimentación más rica, variada y saludable.

En la Escuela Municipal de Apoyo al Extranjero, velamos por la multiculturalidad, la diversidad y el fomento de la participación de personas de otras partes del mundo en Granada.

Creemos en los valores de las personas y en la integración de las mismas, estos aspectos son esenciales para una sociedad abierta y plural.

Nos mueve la consideración del concepto de ciudad cosmopolita, pero también tolerante, igual y que impulse la inclusión.

Estos talleres son una oportunidad para reflexionar sobre cómo la gastronomía es una herramienta poderosa para el intercambio cultural y para cuidar de nosotros mismos y de los demás.

La variedad es además fundamental en una dieta equilibrada, y conocer productos nuevos es muy enriquecedor.

Muchos de los productos de otras partes del mundo en un principio no estaban en la dieta mediterránea, pero con el tiempo se han constituido en parte esencial de la misma.

La elaboración natural y el evitar ingredientes que pueden afectar a medio o largo la salud de las personas es algo fundamental a la hora de cocinar, y el uso adecuado de los ingredientes también, en su justa medida, fomentando cocina sana, pero también con sabor.

Sabores y colores de distintas partes del mundo, que vienen a fomentar el desarrollo de nuevos sabores naturales en la mesa.

Aprenderemos cómo podemos cocinar de forma sana con alternativas de productos variados, y sobre todo naturales.

Estos talleres los impartimos dentro de la Escuela Municipal de Apoyo al Extranjero en Granada, proyecto que estamos desarrollando desde CECOT Granada, y serán los jueves, a partir del día 3 octubre, desde las 18:00 horas, en la sede de la Asociación granadina Granada Acoge, en plena zona centro de Granada, en Calle Almona de San Juan de Dios, número 12.

Te esperamos!!

