



# ***Cocina* URUGUAY**



**Intendencia Municipal de Montevideo**

Departamento de Desarrollo Social

**DIVISIÓN POLÍTICAS SOCIALES**

SERVICIO DE PROYECTOS Y PROGRAMAS SOCIALES



**Cocina** URUGUAY

## OBJETIVO



Montevideo  
Desarrollo Social

Promover acciones educativas para la preparación y consumos de alimentos saludables enfatizando los aspectos nutricionales y la utilización de recursos naturales bajo costo.



**Cocina** URUGUAY

## PLANIFICACIÓN



Montevideo  
Desarrollo Social

El Programa Cocina URUGUAY - Alimentación Saludable - tiene como propósito la educación alimentaria brindando la oportunidad a los ciudadanos y ciudadanas de desarrollar conocimientos y aptitudes que fortalezcan la autonomía y seguridad para escoger y preparar los alimentos logrando así un adecuado estado nutricional.

La estrategia del Programa Cocina URUGUAY se basa en la realización de actividades educativas por medio de talleres. Estos talleres se realizarán en la Unidad Cocina Móvil efectuando preparaciones nutritivas, fáciles y económicas.



**Cocina** URUGUAY

## PLANIFICACIÓN



Montevideo  
Desarrollo Social

Contará con mensajes contenidos en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (G.A.B.A) impulsadas por el Ministerio de Salud Pública y elaboradas por un Grupo Interinstitucional de Trabajo (G.I.T.G.A.B.A) siguiendo lineamientos propuestos por la FAO y la OMS.

El curso se desarrollará mediante 5 talleres con metodología teórico práctica, contando con dos Nutricionistas y dos Ayudantes de cocina, siendo la Unidad Móvil una cocina pedagógica itinerante. La estrategia se inserta al proceso descentralizador de la ciudad de Montevideo.

Los contenidos y actividades de los talleres refuerzan las acciones integradas en el ámbito nacional relacionadas a la educación alimentaria en pro de una alimentación saludable de todos los individuos.



**Cocina** URUGUAY

## CONTENIDOS DEL CURSO - TALLER



Montevideo  
Desarrollo Social

Alimentación Saludable ( G.A.B.A.)

Importancia del consumo de Frutas y Verduras

Higiene y Manipulación de Alimentos

Alimentación en las diferentes etapas de la vida

Planificación del Menú Saludable (selección , compra y conservación de alimentos )

Alimentación Inteligente (sabrosa, nutritiva, de bajo costo y fácil preparación)

Consumo responsable de los alimentos



# **Cocina URUGUAY**

Programa de Educación Alimentaria,  
Salud, Fuente de Vida

El programa Cocina Uruguay promueve la modificación de hábitos alimentarios para mejorar la calidad de vida.

La Cocina Unidad Móvil Itinerante, estará con Ustedes en cada barrio



Montevideo  
de Todos



pagnifique

GERDAU

SUAT

CAMBADU





**Cocina** URUGUAY



Montevideo  
Desarrollo Social



Coordinadora: Directora del Servicio de Proyectos y Programas Sociales .  
Lic. Elisa Balea

Supervisora: Lic. Nut. Lidia Erro

Por informaciones consulte al Centro Comunal de su Barrio o por el teléfono 1950- 1564