

# FAQS **ecocinario**

## ¿En qué consiste ecocinario y cuál es su objetivo?

Ecocinario es una academia que cuenta hoy con un primer curso dividido en cuatro módulos donde se aprenden técnicas y recetas para preparar alimentos utilizando los cuatro elementos de la naturaleza para su transformación y adaptación para el consumo humano. El objetivo principal es ayudarte a desarrollar nuevos hábitos culinarios y alimenticios compatibles con el cuidado de tu salud y la del ambiente.

## ¿Quién puede participar en el curso? ¿Necesito conocimientos previos sobre alimentación?

Ecocinario está dirigido a todas las personas que deseen aprender nuevas maneras de preparar los alimentos, les guste cocinar o no. Hay diferentes estrategias con las que podemos alimentarnos sin necesidad de pasar horas en la cocina y sin tener que comprar la comida ya preparada. Con este curso vas a poder diseñar tu propia rutina adaptada a tus necesidades, tu economía y tus tiempos, y no necesitas ningún conocimiento previo para arrancar.

## ¿El curso está destinado a personas con alguna filosofía o algún tipo de dieta en particular?

Ecocinario tiene propuestas para todos los gustos y elecciones alimenticias. Buscamos liberar de dogmas la alimentación y que te animes a experimentar alimentos naturales preparados que sean aptos para el consumo, y que cada ser humano pueda satisfacer sus necesidades particulares, más allá de la dieta que elija tener o que necesite tener por cuestiones de salud. El curso te capacitará para que diseñes tu propia rutina con opciones veganas y vegetarianas, complementar tu dieta con vegetales si eres carnívoro y en casi en su totalidad las recetas están enfocadas en alimentos libres de gluten. En el curso también encontrarás estrategias saludables y placenteras para ayudarte a controlar el nivel de azúcar o colesterol en sangre, alcalinizar tu metabolismo, nutriendote con alimentos ecológicos y libres de antinutrientes, y alcanzar un equilibrio en las diferentes etapas de la vida (embarazo, infancia, adolescencia, juventud y adultos mayores).

La información que damos en la academia no reemplaza de ninguna manera la consulta que debes realizar con tu médico de confianza. Y es muy importante que cualquier cambio en el estilo de vida se realice de manera gradual y prestando atención a los efectos que se van manifestando, tanto a nivel físico como emocional.

## ¿Qué materiales o recursos necesito para tomar el curso?

Es requisito contar con una computadora o un dispositivo móvil para poder acceder a los contenidos virtuales. La práctica la realizas en tu casa y te daremos diferentes opciones para llevar a cabo los procesos con los implementos disponibles en tu cocina (o fáciles de conseguir) Cada módulo requiere de utensilios diferentes, estos se enumeran al principio del mismo para que puedas prepararte antes de comenzar.

## ¿Cuánto tiempo dura el curso?

La duración del curso es relativa al tiempo que inviertas en llevar a la práctica los conocimientos que te brindaremos. Los módulos son breves y sintéticos en cuanto a lecturas de los textos y la duración de los videos, sin embargo el contenido es potente y los procesos que te invitamos a emprender varían en el tiempo de implementación de acuerdo a tu propia organización y disponibilidad. El curso concluye con tu devolución a través de desafíos de aprendizaje donde podremos acompañarte y evaluar tus avances.

## ¿Cómo se estructuran las laboratorios y los módulos del curso?

El curso está organizado en 4 módulos relacionados con los elementos de la naturaleza (AGUA, AIRE, TIERRA Y FUEGO). Cada módulo cuenta con 3 LABORATORIOS de aprendizaje y experimentación, que así mismo se divide en una primera parte con PROCESOS PREVIOS, donde introducimos los ingredientes y los procesos que estos requieren antes de pasar a la RECETAS propiamente dichas y a tu práctica en casa, la cual podrás compartir con la comunidad a través de los desafíos de aprendizaje.

## ¿Existen actividades prácticas durante el curso?

Si! Lo que más nos interesa es que pases a la práctica y compartas con nosotros y tus compañeros tus experiencias y aprendizajes. Cada laboratorio te invitará, mediante desafíos de aprendizajes, a que realices los procesos y compartas los resultados.

## ¿Hay evaluaciones o exámenes para medir mi progreso?

No hay exámenes pero si preguntas de chequeo al final de cada unidad, para que repases lo que aprendiste y sepas si estás list@ para pasar al próximo nivel o si todavía tienes que reforzar los conceptos explicados en el mismo. Un mentor tiene que avalar tus resultados para avanzar al próximo módulo o te ayudará en tus puntos débiles si considera que aún no estás en condiciones de incorporar más conocimientos.

## ¿Puedo interactuar con otros estudiantes o profesores durante el curso?

Si! Somos una comunidad de aprendizaje viva, cada LABORATORIO cuenta con un FORO para interactuar de manera “pública” con todos los compañeros que están cursando el mismo módulo, de manera “protegida” para compartir solo con aquellos que también se animaron a interactuar o de manera “privada” para que tu comentario llegue solo a los mentores. Además, una vez al mes tendremos un encuentro virtual en vivo para conocernos y compartir experiencias.

Ecocinario también organiza encuentros presenciales en diferentes partes del mundo. Si eres parte de nuestra academia, te haremos llegar el calendario para que puedas organizarte para asistir. Estos encuentros son abiertos y también serán promocionados a través de nuestras redes.

## ¿Recibiré un certificado al finalizar el curso?

Si! Una vez finalizado cada módulo te daremos un certificado, pero lo más importante son los hábitos que puedas implementar en tu vida a partir de tu experiencia personal.

El certificado tiene importancia dentro de nuestra academia en donde los conocimientos deben ser adquiridos en un orden específico, de manera secuencial, para poder avanzar en el aprendizaje de cada elemento hasta alcanzar la maestría. El conocimiento es poder. Como comunidad de aprendizaje te invitamos a transformar el mundo aplicando lo que aprendemos y compartir los saberes que mejoran nuestra calidad de vida.

## ¿Qué métodos de enseñanza se utilizan en el curso?

El método se basa en explicación, demostración y práctica. Luego hacemos una puesta en común y avanzamos hacia el próximo nivel. El conocimiento se encuentra estructurado en niveles de complejidad y está graduado para que puedas introducirlo y evolucionando en las prácticas poco a poco.

## ¿Cómo puedo inscribirme y cuál es el costo del curso?

Para inscribirte ingresa a [academia.ecocinario.com](http://academia.ecocinario.com) y completa tus datos, elige un método de pago y el alta es automática. El precio es por módulos; el primer módulo es el AGUA y este es el único módulo que tiene correlatividad para poder acceder a los módulos siguientes AIRE, TIERRA y FUEGO. Puedes consultar el valor de cada módulo de acuerdo a tu país en [academia.ecocinario.com](http://academia.ecocinario.com)

## ¿Se dicta en un horario específico? ¿Cuándo puedo acceder al material?

Una vez que te das el alta como alumno puedes acceder al material del módulo en el tiempo que quieras dedicarle, solo los encuentros virtuales en vivo tienen horario específico y no son obligatorios.

## ¿Cuánto tiempo tengo para realizar cada módulo?

Una vez que accedes a la primera unidad se activa un temporizador, puedes hacer el módulo a tu tiempo pero con un máximo de duración de 3 meses para completar el módulo. Si necesitas más tiempo podés pedir una prórroga, pero si estás inactivo se te dará de baja al concluir los tres meses y deberás volver a comenzar el módulo desde cero pagando nuevamente la matrícula correspondiente con los precios actualizados a la fecha.

## ¿Puedo acceder a los materiales del curso después de finalizarlo?

Si! puedes acceder a todos tus módulos mientras te mantengas activ@ como estudiante de la academia.

## ¿Qué pasa cuando termino todos los módulos?

Cuando terminas los cuatro módulos puedes seguir siendo miembro de la academia sumándote a nuevos cursos en un futuro, a tareas de creación colectiva, nuevas propuestas, y si te interesa podrás incorporarte como mentor y acompañar a nuevos alumnos.

## ¿Puedo tomar el curso de Ecocinario desde cualquier dispositivo?

Si! El Curso está disponible tanto para PC, laptop/notebook, tablets y celulares.

## ¿Hay soporte técnico disponible en caso de tener problemas técnicos?

Si! El servicio técnico está disponible vía chat a partir de que ingresas a la plataforma.

## ¿Cómo puedo ponerme en contacto con el equipo de ecocinario si tengo preguntas adicionales?

Al final de nuestra página web tenemos un formulario de contacto para que nos preguntes cualquier duda antes de inscribirte al curso. También puedes contactarnos a través de nuestras redes sociales y correo electrónico [contacto@ecocinario.com](mailto:contacto@ecocinario.com)