



# ACRA

**DEPARTAMENTO  
DE SALUD INTEGRAL  
Y GASTRONOMIA  
EDUCATIVA**

WE ARE  
THE ONE  
AMERICA  
Foundation Since 2010





# PRESIDENCIA



Estoy convencido que podemos lograr el equilibrio para contener a la globalización trabajando juntos. Pensar en el bien común será una suma o integración de virtudes y de conciencia cívica: libertad, justicia, verdad, amor, honestidad, honor colectivo, para lograr entre todos un verdadero sentido de la pertenencia. Debemos recurrir a la reflexión y a la intuición para mejorar la percepción. Debemos sin dudas mejorar la conciencia moral y crear hábitos de eficiencia y solidaridad para enseñar a pensar en forma constructiva, reflexionando sobre nuestra verdadera identidad. El reduccionismo científico nos integra como personas a un mundo sacralizado, el sistema nos relaciona en forma de RED a todos los seres vivos y nuestra “gran misión” será el “Bien Común”. Por ello nuestro nuevo paradigma sera hacer el uso apropiado de la información a través de la percepción.



Cristian Javier Ponce de León  
Presidente ACRA  
[secretaria@cocinaregionalweb.com.ar](mailto:secretaria@cocinaregionalweb.com.ar)

*“...Cultura Gastronómica al Servicio del Bienestar Humano...”*





**DEPARTAMENTO DE SALUD  
INTEGRAL Y GASTRONOMIA EDUCATIVA  
DIRECCION DE ACRA**



**Hector Arroyo  
DIR ACRA**

- Asesor de entidades de Salud, desde el año 2008
- Coordinador de Actividades en organizaciones de Salud Mental desde 2017
- Productor de Medios de Comunicación desde 2002 hasta 2016
- Productor de Espectaculos, Eventos desde el año 1993

**Mariana Chua  
SUB-DIR ACRA**

- Es Licenciada en Gestión Educativa
- Formadora de Formadores en Neuroeducación Aplicada a la Educación.
- Coordinadora del Programa Bienestar Docente como Estrategia Pedagógica Inteligente
- Autora del Libro “Conexiones Pedagógicas”



# Mision

El Departamento de Salud Integral y Gastronomía Educativa tiene como misión formar, investigar y promover prácticas educativas innovadoras que integren la alimentación saludable, la gastronomía consciente, la salud mental y el bienestar integral, desde un enfoque interdisciplinario, inclusivo y humanista. Trabajamos para nutrir cuerpo, mente y comunidad, generando conocimiento aplicado con impacto social.



Hector Arroyo

# Vision

Ser un referente educativo y formativo a nivel regional y nacional en el diseño de programas, contenidos y experiencias pedagógicas que transformen la relación entre las personas, la comida, su entorno y su salud emocional, consolidando una cultura del cuidado integral, la soberanía alimentaria y el bienestar colectivo.

*Hector Arroyo*

bienestar@cocinaregionalweb.com.ar  
www.cocinaregionalweb.com.ar



# OBJETIVOS

- Diseñar propuestas formativas innovadoras que integren la gastronomía, la alimentación saludable y la salud mental como pilares de una vida plena.
- Promover una cultura del bienestar en los espacios educativos y comunitarios, basada en el autocuidado, la prevención y la alimentación consciente.
- Fortalecer el enfoque interdisciplinario, incorporando saberes de la psicología, la nutrición, la cocina, la pedagogía y las ciencias sociales.



Mariana Achua

## objetivos

- Fomentar investigaciones y prácticas pedagógicas que aborden la relación entre alimentación, emociones, hábitos culturales y entorno social.
- Impulsar acciones comunitarias de educación alimentaria y acompañamiento emocional, especialmente en contextos de vulnerabilidad.
- Colaborar con instituciones, organizaciones y actores del territorio para desarrollar estrategias de salud integral con enfoque local y participativo.
- Desarrollar materiales didácticos y contenidos multiformato que permitan ampliar el acceso al conocimiento en gastronomía educativa y salud emocional.

*Mariana Chua*

bienestar@cocinaregionalweb.com.ar  
www.cocinaregionalweb.com.ar



“...Cultura  
Gastronomica  
al Servicio  
del Bienestar  
Humano...”



# ACCION ESTRATEGICA



## OBJETIVO

Educar en hábitos alimentarios saludables a través de talleres prácticos de cocina consciente, nutrición emocional y salud mental

## OBJETIVO

Integrar la cocina terapéutica como herramienta complementaria en contextos de vulnerabilidad psicosocial.

## OBJETIVO

Capacitar a docentes, formadores y profesionales en enfoques educativos que promuevan salud física, emocional y nutricional.

## PROGRAMA COCINA & BIENESTAR

1. Talleres de cocina saludable con enfoque emocional
2. Clases sobre mindfulness alimentario
3. Seminarios de autocuidado y regulación emocional
4. Recetarios pedagógicos para instituciones educativa

## SABORES QUE SANAN

1. Cocina comunitaria en centros de salud mental o hogares
2. Huertas terapéuticas y comedores institucionales
3. Capacitación para cuidadores, docentes y equipos de salud

## EDUCAR PARA EL BIENESTAR INTEGRAL

1. Diplomaturas y cursos certificados
2. Jornadas interdisciplinarias
3. Producción de materiales didácticos (guías, podcasts, fichas)
4. Formación en primeros auxilios emocionales y alimentación escolar

# ACCION ESTRATEGICA



## OBJETIVO

Revalorizar los saberes locales y fortalecer la soberanía alimentaria como base del bienestar.

## HUERTAS COMUNITARIAS Y DOMESTICAS

1. Talleres de huerta y cocina de estación
2. Rescate de recetas ancestrales y prácticas locales
3. Ferias escolares de alimentos saludables
4. Alianzas con productores agroecológicos

## OBJETIVO

Crear entornos seguros para hablar sobre alimentación, emociones, vínculos y salud mental. Un espacio de escucha del entorno y la familia

## MESA ABIERTA COMUNITARIA

1. Círculos de conversación en comunidad
2. Encuentros sobre trastornos alimentarios y salud emocional
3. Foros estudiantiles de bienestar
4. Grupos de autocuidado para trabajadores educativos, la familia y de salud

## OBJETIVO

Generar conocimiento interdisciplinario sobre la relación entre gastronomía, educación y salud mental.

## BIENESTAR ALIMENTARIO Y PSICOSOCIAL

1. Líneas de investigación aplicada
2. Encuestas y estudios de hábitos
3. Publicaciones académicas y divulgativas
4. Laboratorio de prácticas educativas

# Convenio de Post Grado INSTITUTO CPGA

Educar desde un Departamento de Salud Integral y Gastronomía Educativa representa un compromiso con una formación más humana, sensible e interdisciplinaria, que reconoce que el bienestar de las personas y las comunidades no depende solo del acceso al conocimiento, sino también de cómo se vive, se siente y se comparte ese conocimiento.



*Juntos por una Comunidad mas Sana  
mas Consciente , mas Humana ...!*





# VAMOS A PROMOVER

*Formación Integral para una Vida Saludable*

1

2

3

---

Promover una cultura del bienestar es crear condiciones donde las personas puedan desarrollarse de manera saludable, feliz y consciente, en armonía consigo mismas, con los demás y con el entorno.

CULTURA  
DEL BIENESTAR

---

Impulsar acciones comunitarias es construir con otros/as, desde el territorio, para el bienestar colectivo.

IMPULSAR ACCIONES  
COMUNITARIAS

---

Diseñar una propuesta formativa es crear un camino educativo con sentido, que responda a una necesidad real, y que permita a los participantes aprender de manera significativa.

DISEÑO DE PROPUESTAS  
DE BIENESTAR EMOCIONAL

Generar bienestar en una comunidad es construir, junto a sus integrantes, un entorno donde las personas puedan vivir mejor, más sanas, más acompañadas y con más oportunidades.



# Webinars CPGA



Los webinars de salud integral y gastronomía educativa son encuentros virtuales, generalmente en formato de charla o taller en línea, que tienen como objetivo educar, sensibilizar y capacitar a personas en temas relacionados con:



## CARACTERISTICAS

- Clases teóricas
- Demostraciones de cocina saludable
- Entrevistas a especialistas
- Espacios de diálogo y participación
- Recursos descargables

## QUE SE BUSCA

- Educar sobre la relación entre comida, emociones y salud
- Formar agentes de cambio en escuelas, instituciones, comedores y comunidades
- Sensibilizar sobre la importancia del autocuidado y la prevención
- Impulsar proyectos sociales, educativos y territoriales con impacto positivo

## TEMARIOS

- "Cocinar para sanar: alimentación y salud emocional"
- "La cocina como herramienta pedagógica"
- "Bienestar integral en contextos educativos"
- "Alimentación, mente y territorio: un enfoque para transformar comunidades"

*Donde la Educación se Sirve con  
Conciencia y Bienestar...!*

Para obtener mas informacion  
visite nuestro sitio web: [cocinaregionalweb.com.ar](http://cocinaregionalweb.com.ar)





# Fundamentos Intitucionales



## DEPARTAMENTO DE SALUD INTEGRAL Y GASTRONOMÍA EDUCATIVA

El Departamento de Salud Integral y Gastronomía Educativa surge con la finalidad de integrar de forma interdisciplinaria los saberes vinculados a la alimentación consciente, la salud mental, la cocina con identidad cultural y el bienestar comunitario, entendiendo que el cuidado de la salud no puede limitarse a lo biológico, sino que requiere un abordaje holístico e inclusivo.

## PERSPECTIVA INSTITUCIONAL

Desde esta perspectiva, el Departamento impulsa acciones educativas, formativas y territoriales orientadas a:

- Promover una cultura del bienestar integral, basada en el autocuidado, la alimentación saludable, la gestión emocional y la vida comunitaria.
- Diseñar propuestas formativas innovadoras que integren el conocimiento técnico con los saberes populares y culturales.
- Impulsar acciones comunitarias que fortalezcan los vínculos sociales, la participación ciudadana y la construcción de entornos saludables.
- Revalorizar la gastronomía como un lenguaje educativo y terapéutico, capaz de generar identidad, encuentro, cuidado y transformación.



*Acra Construye Bienestar*



Entendemos que educar para el bienestar es sembrar salud, conciencia y comunidad desde las aulas, los fogones y los territorios, reconociendo que el alimento no solo nutre el cuerpo, sino también la mente, el espíritu y el tejido social.



# Sumate ahora!

En el Departamento de Salud Integral y Gastronomía Educativa, formamos personas comprometidas con el bienestar, la cocina consciente y la salud emocional.

Creamos espacios donde el conocimiento se saborea, donde las emociones se escuchan y donde cada plato cuenta una historia de identidad y cuidado.

Educación, alimentación, salud mental y comunidad... todo en un mismo fogón.

Sumate a una propuesta que nutre cuerpo, mente y territorio.

## Acra Construye Bienestar



## Contacto:

[bienestar@cocinaregionalweb.com.ar](mailto:bienestar@cocinaregionalweb.com.ar)

[www.cocinaregionalweb.com.ar](http://www.cocinaregionalweb.com.ar)





# ACRA

**DEPARTAMENTO  
DE SALUD INTEGRAL  
Y GASTRONOMIA  
EDUCATIVA**

WE ARE  
THE ONE  
AMERICA  
Foundation Since 2010

