



Co-funded by  
the European Union



FOMENTANDO LA INCLUSIÓN Y LA DIVERSIDAD  
EN EL SECTOR ALIMENTACIÓN PARA PERSONAS CON  
REQUISITOS DIETÉTICOS ESPECIALES

## BOLETÍN INFORMATIVO N.º 3

Noviembre, 2025

Estamos encantados de traerles la tercera edición del boletín Food4ALL, su puerta de entrada a todos los emocionantes desarrollos y actualizaciones sobre nuestro proyecto.



designed by  freepik





Co-funded by  
the European Union

[www.food4allproject.eu](http://www.food4allproject.eu)

Food4ALL se centra en hacer que el sector culinario sea más inclusivo e innovador al equipar a los profesionales de la alimentación con las habilidades para adaptarse a diversas necesidades dietéticas.



**EN ESTE NÚMERO...**

+ FORMACIÓN DEL  
PERSONAL EN ESTAMBUL

+ NOTICIAS

**DURACIÓN DEL  
PROYECTO:**



**¡Prepárese para un emocionante impulso a Food4ALL!**

Nuestra capacitación del personal en Estambul reúne a los socios para el aprendizaje práctico, la colaboración y las pruebas de la plataforma, lo que garantiza que todos estén completamente equipados y con energía para lanzar el proyecto. **Laboratorio de Innovación Culinaria** y sus **¡Cinco cursos innovadores en línea y materiales de concienciación!**



## Formación de personal en Estambul



La capacitación del personal de FOOD4ALL en Estambul, celebrada del 25 al 28 de noviembre de 2025, sirvió como un hito clave en la preparación de los socios del proyecto para pilotar y evaluar el Laboratorio de Innovación Culinaria y sus cinco cursos en línea y materiales de concientización. Dirigida por GOI, la capacitación tuvo como objetivo fortalecer el intercambio de conocimientos, mejorar las habilidades técnicas y crear una comprensión compartida de los materiales educativos y la plataforma digital del proyecto. Durante cuatro días, los socios siguieron una agenda estructurada que incluyó presentaciones, demostraciones, exploración práctica y sesiones de retroalimentación grupal.

El programa inició con una revisión del avance del proyecto, seguido de la retroalimentación de la Guía de Inclusión Culinaria y la primera versión operativa de la plataforma Laboratorio de Innovación Culinaria. Se demostró en detalle cada uno de los cinco cursos y materiales de concientización, que abarcan desde el desarrollo de recetas innovadoras hasta pruebas de sabor y garantía de calidad. Los participantes iniciaron sesión en la plataforma para probar videos, herramientas interactivas y contenido multilingüe, registrando sus observaciones y comentarios



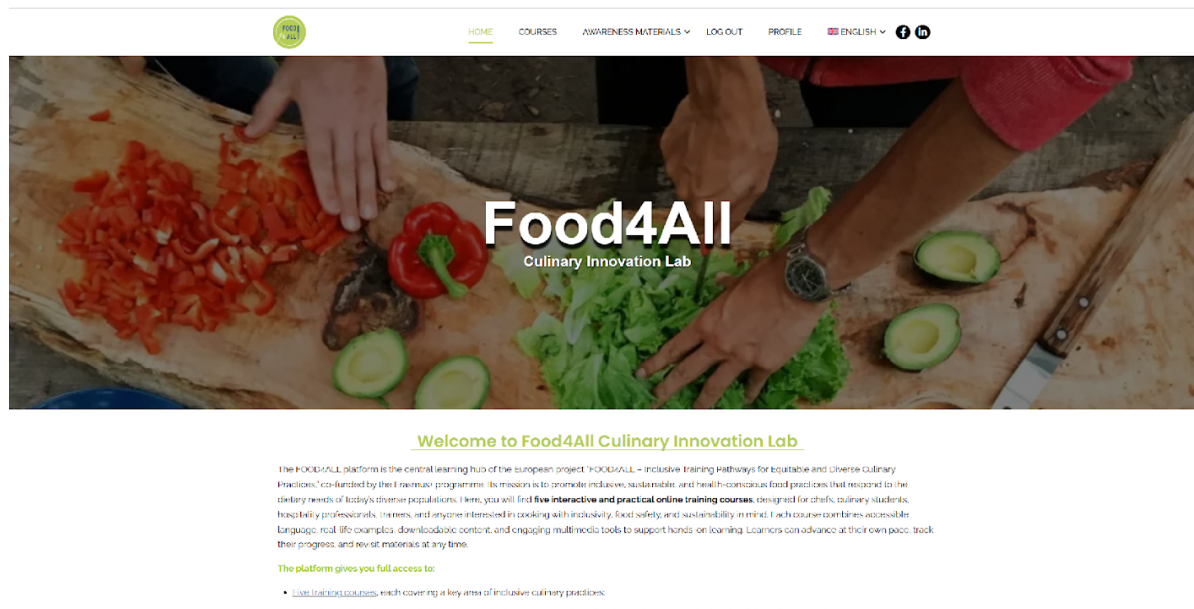
Co-funded by  
the European Union

técnicos directamente en un documento compartido para garantizar la claridad y la trazabilidad.

Una excursión de un día completo y un taller permitieron a los socios observar prácticas culinarias inclusivas en entornos reales y reflexionar sobre cómo los conocimientos adquiridos podrían respaldar las actividades piloto. El último día se centró en la preparación de planes piloto nacionales, la revisión de las herramientas de evaluación y la finalización de los procedimientos de implementación. Al finalizar la capacitación, los socios regresaron a sus países, bien preparados y alineados para avanzar con confianza en la fase piloto del proyecto.



## Entonces, ¿cuál es la noticia?



## ¡Laboratorio de Innovación Culinaria en movimiento!

El Laboratorio de Innovación Culinaria se centra en preparar a profesionales culinarios y estudiantes de FP con las habilidades necesarias para satisfacer las demandas alimentarias modernas. A través de una plataforma de aprendizaje en línea inclusiva, ofrece experiencias de aprendizaje prácticas y visuales a través de cinco cursos en línea especializados y materiales de sensibilización.

Los participantes aprenden a desarrollar recetas innovadoras y saludables, a diseñar menús equilibrados y atractivos, a aplicar técnicas culinarias avanzadas con un estricto control de la contaminación cruzada, a adaptar platos tradicionales a diversas necesidades dietéticas, conservando el sabor y la autenticidad, y a establecer procedimientos de cata y control de calidad, garantizando altos estándares en la preparación de alimentos. Cada curso combina contenido didáctico, recursos multimedia y práctica aplicada para desarrollar progresivamente las competencias, lo que se traduce en resultados prácticos como un portafolio de recetas, un kit de herramientas para la planificación de menús, el dominio de técnicas avanzadas y la implementación de protocolos de control de calidad.



Co-funded by  
the European Union

En última instancia, el Laboratorio de Innovación Culinaria fortalece la capacidad culinaria, permitiendo a los profesionales servir comidas inclusivas, seguras y creativas para una variedad de requisitos dietéticos en toda Europa.

¡Aquí hay varias infografías presentadas en el Laboratorio de Innovación Culinaria!

### Inclusive Menu Sample - Course 4

#### Adapting recipes to be vegan

Designed for training and inclusive food preparation

| Meal      | Photo | Description         | Highlights                      | Nutritional Notes                                                     |
|-----------|-------|---------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Breakfast |       | Vegan Tofu Scramble | Vegan, high-protein             | Fiber-rich, micronutrients, low fat, low GI                           |
| Lunch     |       | Vegan Caesar Salad  | Vegan, fiber-rich, lactose-free | Healthy fats, nutritious-rich, optional plant-based protein           |
| Dinner    |       | Vegan Lentil Curry  | Vegan, Nutritious Rich (Iron)   | Rich source of plant-based protein, vitamins and minerals, fiber-rich |

Low GI

Medium GI

High GI

**Less than 55**

- Legumes: lentils, chickpeas, peas
- Oilseeds: walnuts, almonds, peanuts
- Apple, Pear, Banana, Orange, Kiwi
- Quinoa, Brown rice, Vegetables, Dark chocolate
- Cheese, Meat, Eggs, Fish

**55 - 70**

- Wholemeal pasta, White rice, Wholemeal bread
- Tomato sauce, Jam, Milk chocolate
- Pineapple, Cherry, Melon, Dried Grapes
- Sushis, Litchis

**More than 70**

- Potato, White bread, Sandwich bread
- White pasta, Dates, Rice cakes
- Sweets, Biscuits, Sweet cereals
- Soda, Fries, Pastries

### Comparative and Statistical Infographics - Course 2

## Sustainable Nutrition Balancing Health and Environmental Impact

Sustainable nutrition promotes diets that protect both people and the planet. As outlined in the Turkish Nutrition Guide (TÜBER 2022) and FAO's Sustainable Healthy Diets Principles (2019), it encourages plant-based eating, moderate animal food consumption, and a low environmental footprint.

The pyramid shows that as impact rises, diets should focus more on fruits, vegetables, legumes, and whole grains, while limiting red meat, sugar, and processed foods.

### Key Takeaways

- Plant-based foundations: Fruits, vegetables, legumes, and grains form the base of sustainable diets, ensuring nutrient diversity with lower carbon impact.
- Moderation is key: Animal-based foods and high-fat, high-sugar items should be consumed less frequently for both health and ecological reasons.
- Dual benefit: Diets rich in local, seasonal, minimally processed foods improve health outcomes while supporting climate goals.

### References

- Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER), Sağlık Bakanlığı, 2022
- FAO/WHO (2019), Sustainable Healthy Diets - Guiding Principles

### ⚠ Kitchen Safety First!

🔥 Use appliances wisely: Follow instructions for air fryers, blenders, and slicers.

🔪 Handle tools carefully: Always use protective gear when cutting or slicing.

🌡 Check temperatures: Use a thermometer to ensure safe cooking and storage.

🔥 Prevent fires: Keep flammable items away from heat sources.

🩸 Stay alert: Be cautious to avoid cuts, burns, or other kitchen accidents.

🍳 Safe cooking = Smart cooking! 🌟

### The Five Senses of Food

**SIGHT (Appearance)**: Color of steak

**SMELL (Aroma)**: Aroma of herbs

**TASTE (Sourness of lemon)**: Crunch of toast

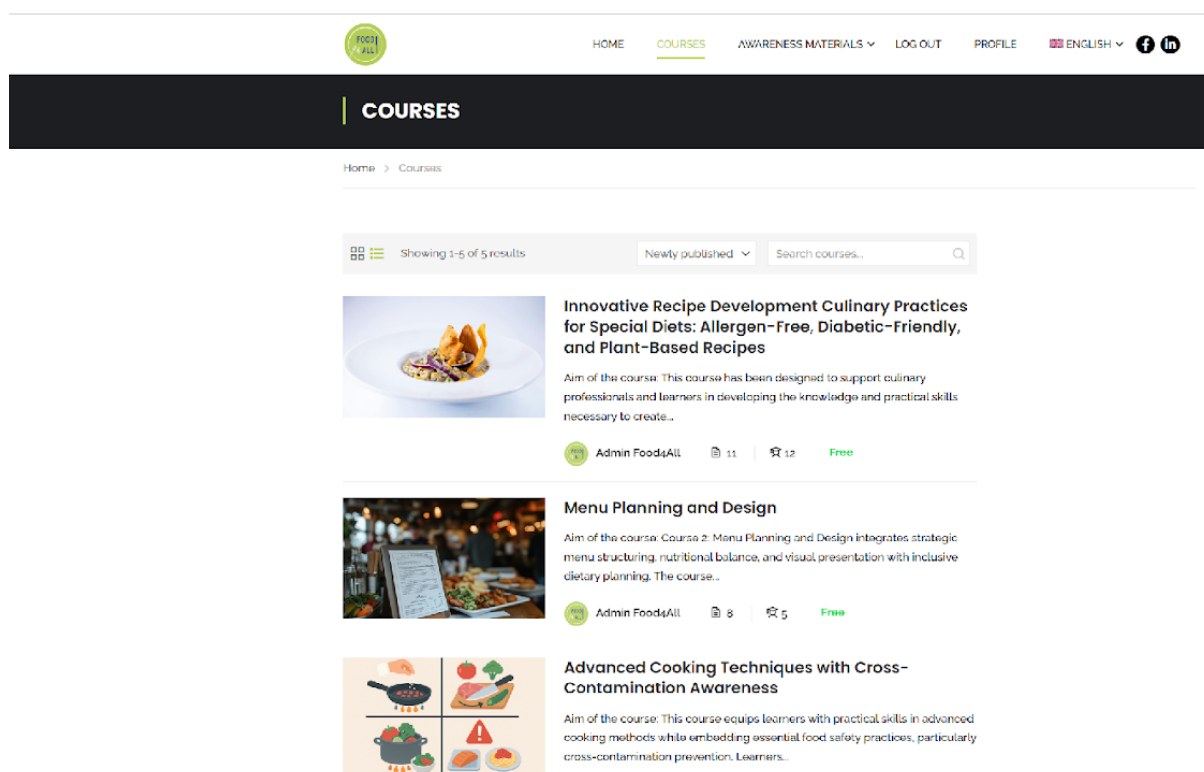
**SOUND (Fizz of soda)**

**TOUCH (Texture)**

## ¿Qué viene a continuación?



Nos complace anunciar que el **Laboratorio de Innovación Culinaria** se lanzará oficialmente en **Febrero de 2026!**



The screenshot shows the 'COURSES' page on the Food4All website. The navigation bar includes 'HOME', 'COURSES', 'AWARENESS MATERIALS', 'LOG OUT', 'PROFILE', and a language dropdown set to 'ENGLISH'. The 'COURSES' section displays three results:

- Innovative Recipe Development Culinary Practices for Special Diets: Allergen-Free, Diabetic-Friendly, and Plant-Based Recipes**  
Aim of the course: This course has been designed to support culinary professionals and learners in developing the knowledge and practical skills necessary to create...  
Admin Food4All | 11 | 12 | Free
- Menu Planning and Design**  
Aim of the course: Course 2: Menu Planning and Design integrates strategic menu structuring, nutritional balance, and visual presentation with inclusive dietary planning. The course...  
Admin Food4All | 8 | 5 | Free
- Advanced Cooking Techniques with Cross-Contamination Awareness**  
Aim of the course: This course equips learners with practical skills in advanced cooking methods while embedding essential food safety practices, particularly cross-contamination prevention. Learners...

Tras rigurosas pruebas finales y su finalización multilingüe, los cursos en línea estarán disponibles para estudiantes de todo el mundo. ¡Prepárate para explorar recetas innovadoras, dominar técnicas avanzadas y perfeccionar tus habilidades culinarias como nunca antes!



Co-funded by  
the European Union

## LOS SOCIOS



Este proyecto ha sido cofinanciado con el apoyo del Programa ERASMUS+ de la Comisión Europea.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de ellas.