TERCERA EDICIÓN

Taller Navideño Renal 2026

Esta Navidad, disfrutemos juntos el sabor y la compañía.



Para pacientes renales, familiares y cuidadores

Iniciamos el 30 de noviembre

3 semanas de actividades

+ 1 mes de comunidad en WhatsApp

33 2604 0922

Junica®

Julio Vicente CHEF RENAL®

TALLER NAVIDEÑO RENAL 2026

¡Esta Navidad cocinamos juntos!

7 recetas para esta edición

2 recetas EN VIVO

¡Las preparamos juntos, paso a paso!



Pinitos de hojaldre



Espagueti verde a la nuez

Imágenes ilustrativas.

5 recetas adicionales

Con video paso a paso

- **Galletas de mantequilla**
- **Pasta de tornillos con queso crema**
- **Champurrado**
- **Panqué**
- **Tamales**

Todas incluyen video paso a paso

Los encuentros en vivo también quedan grabados.

Junica®

Julio Vicente CHEF RENAL®

TALLER NAVIDEÑO RENAL 2026

¡También te llevas nuestras recetas de las dos ediciones anteriores!

Recetarios digitales para seguir disfrutando en casa



Pavo navideño



Pastel azteca



Pozole de champiñones



Churros

Entre las recetas encontrarás:

1. Pavo navideño con especias
2. Pastel azteca
3. Lasaña de proteína
4. Espagueti navideño
5. Lomo relleno con verduras
6. Arroz navideño
7. Pozole de champiñones
8. Tamal de frijol navideño
9. Empanadas al horno
10. Ensalada de manzana
11. Ensalada rusa
12. Mayonesa casera
13. Crema dulce vegetal
14. Dip de nueces y arándanos
15. Galletas de avena
16. Buñuelos
17. Arroz con leche
18. Churros de azúcar
19. Niño envuelto de merengue
20. Ponche
21. Rompope
22. Clericot
23. Margaritas sin alcohol

¡Más opciones para compartir esta Navidad!

Junica®

Julio Vicente CHEF RENAL®

TALLER NAVIDEÑO RENAL 2026

Nuestro temario

Alimentación y cuidado

Nutrición renal

Silvia Dueñas y Víctor Pérez



- **Mi plato en la posada: decisiones en posadas y restaurantes.**
- **Detectives de etiquetas: las compras de diciembre.**
- **Recalentados: cómo aprovecharlos.**

Para elegir con más herramientas durante las fiestas.

Nefrología

Dra. Evangelina Mayorquín



- **Conocer mis riñones para entender mi cuidado.**
- **Mi tratamiento también va a la posada.**
- **¿Qué puedo esperar y cuándo necesito atención?**

Para comprender nuestro cuidado y reconocer cuándo pedir ayuda.

Psicología

Guillermo Mijangos



- **Cuidar sin volverse policía: Navidad para pacientes y cuidadores.**
- **Cuando la comida ya no es solo comida.**
- **Disfrutar sin culpa: cómo vivir la Navidad con ERC sin miedo, presión ni abandono del cuidado.**

Para acompañarnos también en lo que sentimos.

Aprendamos a disfrutar las fiestas y cuidar de nosotros.

Contenido educativo. Las porciones y los ajustes dependen de tu plan individual.

Junica®

Julio Vicente CHEF RENAL®

TALLER NAVIDEÑO RENAL 2026

Nuestro temario

Emociones y comunidad



Pacientes y cuidadora:

¡Sabemos por lo que estás pasando!

- **Monse: experiencia en hemodiálisis y trasplante.**
- **Julio: experiencia en diálisis y trasplante.**
- **Mony: experiencia como cuidadora.**

Nuestra red de apoyo

Mi red de apoyo: no tengo que hacerlo todo solo.

Compartiremos lo que sentimos y aprenderemos a pedir y recibir apoyo.

Actividades para compartir

Calendario de Adviento

Activación física

Una comunidad para echarnos porras

Nos acompañamos, compartimos avances y celebramos cada paso.

Disfrutemos sin culpa y en compañía

Junica®

Julio Vicente CHEF RENAL®

TALLER NAVIDEÑO RENAL 2026

Así estaremos acompañados

Aprendemos y compartimos, desde casa.



3 semanas

de actividades con nuestro equipo

Clases, cocina y actividades para aprender juntos.



Encuentros en vivo

por Google Meet

Todo queda grabado

Si no puedes conectarte, podrás verlo después.



1 mes

de comunidad en WhatsApp

Pacientes, familiares y cuidadores juntos para compartir, acompañarnos y echarnos porras.

¡En vivo o en grabación, seguimos juntos!

Iniciamos el 30 de noviembre

Junica

Julio Vicente CHEF RENAL

¡También cocinamos en el día a día!

15 recetas para tu día a día

5 desayunos



5 comidas



5 cenas



Las compartiremos en el grupo de WhatsApp para prepararlas juntos y acompañarnos paso a paso.

Para seguir cuidándonos y llegar a enero con mejores hábitos 💚

Junica® Julio Vicente CHEF RENAL®

TALLER NAVIDEÑO RENAL 2026

Lo que vivieron otros participantes

Experiencias de las ediciones anteriores



Erika Arreola

“Los videos fueron excelentes. El manual de la mesa también estaba bien organizado y directo. Las recetas estaban 100 de 100 y el grupo renal estuvo muy lindo. Compartimos mucho y aprendimos mucho.”



Samantha Salazar

“La importancia de la constancia. El proceso de implementar nuevos hábitos o pequeños cambios que podemos hacer poco a poco, sin tener que ser perfectos de un día a otro. Tips para no rendirnos o ver como si un error o ‘un mal día’ echara todo a perder o sintamos que es mejor ‘tirar la toalla’.”



Marco Ceja

“Los contenidos, la explicación de todo lo que nos ayuda con la comida, la explicación y todas las actividades. ¡Genial! 👌”

Junica

Julio Vicente CHEF RENAL

TALLER NAVIDEÑO RENAL 2026

Inversión y cómo inscribirnos

Taller completo

$1,899 MXN

¡Aparta tu lugar con $500!

Puedes hacer abonos semanales.
Liquida a más tardar el 29 de noviembre.

Formas de pago

En México

Transferencia bancaria desde tu celular

Pago en OXXO o tiendas de conveniencia

Desde el extranjero

PayPal o Western Union

¡Quiero apartar mi lugar!

33 2604 0922

Escríbenos y te compartimos los datos para pagar.

También puedes inscribirte en

www.junicachefrenal.com

Iniciamos el 30 de noviembre

Junica®

Julio Vicente CHEF RENAL®

Datos bancarios para tu depósito

BBVA

Pago en OXXO

En caja, dicta este número de tarjeta:

4152 3141 7255 1593

Transferencia bancaria

CLABE interbancaria

012180 015893143064

Titular de la cuenta

Julio César Vicente Tadeo

¡Aparta tu lugar con $500!

Junica® Julio Vicente CHEF RENAL®

TALLER NAVIDEÑO RENAL 2026

Esta Navidad, hay un lugar para ti en nuestra mesa.

Queremos compartir contigo recetas, aprendizajes y una comunidad que nos acompañe en este camino renal.



Cocinemos, aprendamos y echémonos porras juntos.

¡Nos vemos el 30 de noviembre!

¿Te sumas?

¡Quiero apartar mi lugar!

33 2604 0922

Con cariño, Mony, Julio y todo nuestro equipo

Junica®

Julio Vicente CHEF RENAL®