



# HOTR021PO. Cocina sana.

**Sku:** PMAI1076

**Horas:** 35

**Formato:** HTML

## OBJETIVOS

- Adquirir los fundamentos básicos en dietética, productos y técnicas culinarias saludables.

## CONTENIDOS

- **Unidad 1. Nociones de dietética**
  - 1.1. Variedad y equilibrio.
  - 1.2. Obesidad y problemas de salud.
  - 1.3. Alimentación y nutrientes.
  - 1.4. Hidratos de carbono.
  - 1.5. Grasas.
  - 1.6. Proteínas.
  - 1.7. Agua.
  - 1.8. Vitaminas.
  - 1.9. Minerales.
  - 1.10. ¿Por qué engordamos?
  - 1.11. Ejercicio natural.
- **Unidad 2. La dieta mediterránea**
  - 2.1. Aceite de oliva.
  - 2.2. Frutas y verduras.
  - 2.3. Pescado.
- **Unidad 3. Las cocciones sanas**
  - 3.1. Cocinar al vapor.
  - 3.2. Cocinar en el microondas.
  - 3.3. Cocinar en la olla a presión.

- 3.4. Cocinar sobre el fuego (parrilla, barbacoa).
  - 3.5. Cocinar a la plancha.
  - 3.6. Cocinar en el wok.
  - 3.7. Cocinar en el horno.
  - 3.8. Cocinar en papillote.
  
  - **Unidad 4. Las ensaladas**
    - 4.1. Ingredientes estrella.
  
  - **Unidad 5. Las verduras**
    - 5.1. Cómo hacer más atractivas las verduras.
    - 5.2. Verduras estrella.
  
  - **Unidad 6. Las frutas**
    - 6.1. Frutas para todos los gustos.
    - 6.2. Frutas estrella.
  
  - **Unidad 7. Las legumbres**
    - 7.1. Legumbres estrella.
    - 7.2. Cómo disfrutar de ellas.
  
  - **Unidad 8. El arroz**
    - 8.1. Su importancia en la dieta.
    - 8.2. Las mil posibilidades del arroz.
  
  - **Unidad 9. Las pastas**
    - 9.1. Las grandes desconocidas.
    - 9.2. Ventajas dietéticas.
  
  - **Unidad 10. Las carnes y los pescados**
    - 10.1. Valor de las proteínas.
    - 10.2. Consejos para cocinar convenientemente carnes y pescados.
    - 10.3. Proteínas vegetales.
  
  - **Unidad 11. Algunos platos para comidas de celebración**
  
  - **Unidad 12. Los ingredientes de la A a la Z**
  
  - **Unidad 13. Pequeño diccionario de salud**
-