



## HOTR0009. Cocina sana

**Sku:** PM\_HOTR0009

**Horas:** 35

**Formato:** HTML

### OBJETIVOS

- **OBJETIVO GENERAL**

- Entender las nociones dietéticas básicas en la cocina sana.

- **Objetivos específicos**

- Aprender cuales son las cocciones saludables para sacar el máximo rendimiento a los nutrientes de los alimentos.
- Conocer los beneficios de la dieta mediterránea y sus ingredientes más característicos.
- Diferenciar los grandes grupos de alimentos que utilizamos en la cocina sana.

### 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**
-