



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**
-