

SANP0004. Menús para dietas especiales

Sku: PA_SANP0004

Horas: 12

Formato: HTML

OBJETIVOS

- Conocer los grupos de alimentos y su importancia para llevar una alimentación completa y saludable.
- Comprender los requisitos nutricionales de los alimentos y su valor energético.
- Conocer las necesidades nutricionales de los jóvenes según edad y actividad física.
- Aprender a elaborar un menú adecuado.
- Conocer la manera adecuada de conservar menús elaborados.
- Conocer las peculiaridades de un menú para diabéticos.
- Valorar la importancia de elaborar menús para personas con alguna alergia o intolerancia alimenticia.
- Conocer algunos ejemplos de la cocina de origen étnica (cocina mediterránea, árabe, china, japonesa y mexicana).
- Aprender a elaborar menús vegetarianos equilibrados.
- Valorar la importancia del etiquetado de los alimentos y saber a leer las etiquetas.
- Aplicar las principales medidas de prevención en la manipulación de alimentos en la cocina

CONTENIDOS

1. **ASPECTOS BÁSICOS EN LA ELABORACIÓN DE MENÚS**
    1. Análisis de los alimentos: La pirámide nutricional
    2. Requisitos nutricionales de los alimentos: El valor energético
    3. Necesidades nutricionales de los jóvenes según edad y actividad física
    4. Composición y variedad de menús
    5. Elaboración del menú adecuado
    6. Tiempo y conservación de los menús elaborados
2. **DIETAS ESPECIALES**
    1. Menús especiales: Diabéticos
    2. Menús especiales: Alergias e intolerancias alimentarias
        1. Qué pueden tomar
        2. Qué no pueden tomar
        3. Qué pueden tomar de forma ocasional

3. Menús especiales: Origen étnico
4. Menús especiales: Vegetarianos
5. La importancia del etiquetado de los alimentos
6. Medidas de prevención en la manipulación de alimentos en la cocina