



## HOTR0009. Cocina sana

**Sku:** 668651N

**Horas:** 35

### OBJETIVOS

- Adquirir los fundamentos básicos en dietética, productos y técnicas culinarias saludables.
- Reconocer los conceptos básicos asociados a una alimentación conveniente.
- Mostrar los fundamentos de la dieta mediterránea en relación con productos como el aceite de oliva, los pescados, las frutas y las verduras.
- Describir los principios de aplicación de técnicas de cocinado para obtener alimentos asociados a una dieta saludable.
- Exponer las características y necesidades de elaboración para materias primas.
- Describir elaboraciones culinarias saludables para comidas de celebración.
- Definir los ingredientes más usuales en la cocina sana.
- Desarrollar los términos relacionados con el ámbito de la salud y la nutrición.

### CONTENIDOS

#### **Unidad 1. Introducción a la dietética**

Introducción

Identificación de variedad y equilibrio

Obesidad y problemas de salud

Alimentación y nutrientes

Hidratos de carbono

Grasas

Proteínas

Agua

Vitaminas

Minerales

Causas de la obesidad

Realización de ejercicio natural

Resumen

## **Unidad 2. Conocimiento de la dieta mediterránea**

Introducción

Aceite de oliva en la dieta mediterránea

Frutas y verduras en la dieta mediterránea

Pescado en la dieta mediterránea

Resumen

## **Unidad 3. Aplicación de técnicas de cocción saludables**

Introducción

Técnica de cocina al vapor

Técnica de cocina en el microondas

Técnica de cocina en la olla a presión

Técnica de cocina sobre el fuego (parrilla, barbacoa)

Técnica de cocina a la plancha

Técnica de cocina en el wok

Técnica de cocina en el horno

Técnica de cocina en papillote

Resumen

## **Unidad 4. Descripción de las materias primas y su elaboración**

Introducción

Verduras

Frutas

Legumbres

Arroz

Pastas

Carnes y los pescados

Resumen

## **Unidad 5. Elaboración de platos para comidas de celebración**

Introducción

Principios básicos en la implantación de platos saludables destinados a una celebración

Comidas de celebración

Resumen

## **Unidad 6. Descripción de los ingredientes de la “a” a la “z”**

Introducción

Ingredientes de la A a la Z

Resumen

## **Unidad 7. Utilización de pequeño diccionario de salud**

Introducción

Tecnicismos científicos relacionados con aspectos dietéticos y de salud alimentaria

Resumen