



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