

HOTR021PO. COCINA SANA.



SKU: PMAI1076

Horas: 35

OBJETIVOS

- Adquirir los fundamentos básicos en dietética, productos y técnicas culinarias saludables.

DIRIGIDO A

COMPETENCIAS

CONTENIDO

- **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**