

criteria

Cocina Económica y Saludable



Área: EDUCACIÓN
Duración: 25h
Metodología: online

Objetivos

Proporcionar las claves para mantener una alimentación económica y saludable, mediante la utilización sostenible de alimentos y recetas saludables.

Contenidos y estructura del curso

Alimentación y nutrición

Principios de Nutrición

Carbohidratos y fibra dietética

Lípidos

Proteínas

Vitaminas

Otros factores vitamínicos

Minerales

Agua

Proceso de la nutrición

Resumen

Grupos de alimentos

Los alimentos y su composición

Clasificación de los alimentos

Alimentos de servicio

Alimentos nuevos

Aditivos alimentarios

Regulación legal de los aditivos

Leche y productos lácteos

Carnes, huevos y pescados

Legumbres, tubérculos y frutos secos

Hortalizas y frutas

Grasas y aceites

Resumen

Alimentación y salud

Alimentación saludable

Normas que rigen el equilibrio nutritivo

Características del equilibrio nutritivo

Principales relaciones entre energía y nutrientes

Equilibrio alimentario

Guías alimentarias o dietéticas

Dieta mediterránea

Dieta vegetariana

Importancia de la alimentación y su relación con la salud

Mitos y errores sobre la limitación
Resumen

Cocina saludable y económica
Alimentos de temporada
Conservación de los alimentos
Alimentos dentro del mundo vegetal que sustituyen a la carne
Equiparar la despensa con los productos claves para una alimentación vegetariana
Organización de los menús semanales
Batch cooking
Resumen

Confección de menús saludables y económicos
Ensaladas y guarniciones
Cremas, potajes y sopas
Pastas y arroces
Guisos
Carnes
Pescados
Postres
Resumen

Confección de menús vegetarianos
Distintos tipos de ensaladas con sus aderezos: mayonesas de semillas y frutos secos
Verduras y frutas como guarnición
Cremas vegetales, potajes y sopas
Patés vegetales
Galletas de semillas y hierbas
Croquetas, albóndigas, hamburguesas y escalopes elaborados con cereales y legumbres
Pasteles salados al horno
Masas de hojaldre rellenas
Verduras fritas rellenas
Puddings de verduras
Pasteles dulces
Flanes de frutas y algas
Bombones de frutos secos
Postres fáciles y rápidos de "vaso"
Cookies y galletas dulces
Frutas confitadas con cremas de frutos secos
Resumen

Metodología

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, videos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Critería



