

Cocina sana

Modalidad: curso e-Learning Duración: 35 horas

Categorías: Hostelería y turismo

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

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

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

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

Descripción de las materias primas y su elaboración

Introducción
Verduras
Frutas
Legumbres
Arroz
Pastas
Carnes y los pescados
Resumen

Elaboración de platos para comidas de celebración

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

Descripción de los ingredientes de la “a” a la “z”

Introducción
Ingredientes de la A a la Z
Resumen

Utilización de pequeño diccionario de salud

Introducción

Tecnicismos científicos relacionados con aspectos dietéticos y de salud alimentaria
Resumen