

# COCINA SANA. HOTR021PO

**SKU:** EVOL-4863-iNO-B | **Categorías:** [Cocina](#), [HOSTELERÍA, RESTAURACIÓN Y TURISMO](#)

## INFORMACIÓN DEL CURSO

**Horas** [35](#)

**Más información**

[CONTENIDO ADAPTADO A CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD](#)

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

### COCINA SANA

#### Objetivos

Este Curso HOTR021PO COCINA SANA le ofrece una formación especializada en la materia dentro de la Familia Profesional de Hostelería y turismo. Con este CURSO HOTR021PO COCINA SANA el alumno será capaz de desenvolverse dentro del Sector y adquirir los fundamentos básicos en dietética, productos y técnicas culinarias saludables.

#### Contenidos

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. NOCIONES DE DIETÉTICA.

1. Variedad y equilibrio
2. Obesidad y problemas de salud
3. Alimentación y nutrientes
4. Hidratos de carbono
5. Grasas
6. Proteínas
7. Agua
8. Vitaminas
9. Minerales
10. ¿Por qué engordamos?
11. Ejercicio natural

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA DIETA MEDITERRÁNEA.

1. Aceite de oliva
2. Frutas y verduras
3. Pescado



**UNIDAD DIDÁCTICA 3. LAS COCCIONES SANAS.**

1. Cocinar al vapor
2. Cocinar en el microondas
3. Cocinar en la olla a presión
4. Cocinar sobre el fuego (parrilla, barbacoa)
5. Cocinar a la plancha
6. Cocinar en el wok
7. Cocinar en el horno
8. Cocinar en papillote

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. LAS ENSALADAS.**

1. Ingredientes estrella

**UNIDAD DIDÁCTICA 5. LAS VERDURAS.**

1. Cómo hacer más atractivas las verduras
2. Verduras estrella

**UNIDAD DIDÁCTICA 6. LAS FRUTAS.**

1. Frutas para todos los gustos
2. Frutas estrella

**UNIDAD DIDÁCTICA 7. LAS LEGUMBRES.**

1. Legumbres estrella
2. Cómo disfrutar de ellas

**UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL ARROZ.**

1. Su importancia en la dieta
2. Las mil posibilidades del arroz

**UNIDAD DIDÁCTICA 9. LAS PASTAS.**

1. Las grandes desconocidas
2. Ventajas dietéticas

**UNIDAD DIDÁCTICA 10. LAS CARNES Y LOS PESCADOS.**

1. Valor de las proteínas
2. Consejos para cocinar convenientemente carnes y pescados
3. Proteínas vegetales



**UNIDAD DIDÁCTICA 11. ALGUNOS PLATOS PARA COMIDAS DE CELEBRACIÓN.****UNIDAD DIDÁCTICA 12. LOS INGREDIENTES DE LA A A LA Z.****UNIDAD DIDÁCTICA 13. PEQUEÑO DICCIONARIO DE SALUD.**

Cocina saludable, fácil y deliciosa

Descubre cómo preparar recetas nutritivas sin renunciar al sabor con nuestro Curso Online de Cocina Sana. Aprende técnicas, trucos y menús equilibrados desde la comodidad de tu hogar.

Tal vez te interese este curso: [Cocina moderna, de autor y de mercado](#)

O quizá este otro: [Cocina en Línea Fría](#)

Síguenos en: [Instagram](#)

