

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

Síguenos en: [Instagram](#)

