

HOTR021PO COCINA SANA



180,00 € - 250,00 €

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.

Categorías: [Certificados de Profesionalidad](#), [Certificados de Profesionalidad Online](#), [Hostelería y Turismo](#)

INFORMACIÓN

Duración	35 h
Modalidad	Online
Docencia	TUTOR PERSONAL
Prácticas	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS

Método de pago	FINANCIACIÓN SIN INTERESES
Centro de empleo	AGENCIA DE COLOCACIÓN
Formación acreditada	CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE
Precio	Particular, Empresa

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

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.

