

## 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

<b>Duración</b>	35 h
<b>Modalidad</b>	Online
<b>Docencia</b>	TUTOR PERSONAL
<b>Prácticas</b>	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS

<b>Método de pago</b>	FINANCIACIÓN SIN INTERESES
<b>Centro de empleo</b>	AGENCIA DE COLOCACIÓN
<b>Formación acreditada</b>	CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE
<b>Precio</b>	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.**

