

Modulo Formativo: HOTR021PO Cocina sana

Duración: 35 horas

Fechas de impartición: Del 21/10/2019 al 06/11/2019

Horario: de Lunes a miércoles de 16:15 a 20:15

Modalidad: Presencial

Idioma: Castellano

Lugar de impartición: Escuela de Hostelería Gamarra

Impartidor: Juanjo Lazkano

CONTENIDOS DEL CURSO

1. NOCIONES DE DIETÉTICA. NOCIONES DE DIETÉTICA.

Variedad y equilibrio
Obesidad y problemas de salud
Alimentación y nutrientes
Hidratos de carbono
Grasas
Proteínas
Agua
Vitaminas
Minerales
¿Por qué engordamos?
Ejercicio natural

2. LA DIETA MEDITERRÁNEA.

Aceite de oliva
Frutas y verduras
Pescado

3. LAS COCCIONES SANAS.

Cocinar al vapor

Cocinar en el microondas
Cocinar en la olla a presión
Cocinar sobre el fuego (parrilla, barbacoa)
Cocinar a la plancha
Cocinar en el wok
Cocinar en el horno
Cocinar en papillote

4. LAS ENSALADAS.

Ingredientes estrella

5. LAS VERDURAS.

Cómo hacer más atractivas las verduras
Verduras estrella

6. LAS FRUTAS.

Frutas para todos los gustos
Frutas estrella

7. LAS LEGUMBRES.

Legumbres estrella
Cómo disfrutar de ellas

8. EL ARROZ

Su importancia en la dieta
Las mil posibilidades del arroz

9. LAS PASTAS

Las grandes desconocidas
Ventajas dietéticas

10. LAS CARNES Y LOS PESCADOS.

Valor de las proteínas
Consejos para cocinar convenientemente carnes y pescados
Proteínas vegetales

11. ALGUNOS PLATOS PARA COMIDAS DE CELEBRACIÓN.

12. LOS INGREDIENTES DE LA A, A LA Z.

13. PEQUEÑO DICCIONARIO DE SALUD.