



## HOTR021PO. COCINA SANA.

SKU: PMAI1076

Horas [35](#)

### OBJETIVOS

- Adquirir los fundamentos básicos en dietética, productos y técnicas culinarias saludables.

### CONTENIDO

- **Unidad 1. Nociones de dietética**

- 1.1. Variedad y equilibrio.
- 1.2. Obesidad y problemas de salud.
- 1.3. Alimentación y nutrientes.
- 1.4. Hidratos de carbono.
- 1.5. Grasas.
- 1.6. Proteínas.
- 1.7. Agua.
- 1.8. Vitaminas.
- 1.9. Minerales.
- 1.10. ¿Por qué engordamos?
- 1.11. Ejercicio natural.

- **Unidad 2. La dieta mediterránea**

- 2.1. Aceite de oliva.
- 2.2. Frutas y verduras.
- 2.3. Pescado.

- **Unidad 3. Las cocciones sanas**

- 3.1. Cocinar al vapor.
- 3.2. Cocinar en el microondas.
- 3.3. Cocinar en la olla a presión.
- 3.4. Cocinar sobre el fuego (parrilla, barbacoa).
- 3.5. Cocinar a la plancha.
- 3.6. Cocinar en el wok.

- 3.7. Cocinar en el horno.
- 3.8. Cocinar en papillote.
- **Unidad 4. Las ensaladas**
  - 4.1. Ingredientes estrella.
- **Unidad 5. Las verduras**
  - 5.1. Cómo hacer más atractivas las verduras.
  - 5.2. Verduras estrella.
- **Unidad 6. Las frutas**
  - 6.1. Frutas para todos los gustos.
  - 6.2. Frutas estrella.
- **Unidad 7. Las legumbres**
  - 7.1. Legumbres estrella.
  - 7.2. Cómo disfrutar de ellas.
- **Unidad 8. El arroz**
  - 8.1. Su importancia en la dieta.
  - 8.2. Las mil posibilidades del arroz.
- **Unidad 9. Las pastas**
  - 9.1. Las grandes desconocidas.
  - 9.2. Ventajas dietéticas.
- **Unidad 10. Las carnes y los pescados**
  - 10.1. Valor de las proteínas.
  - 10.2. Consejos para cocinar convenientemente carnes y pescados.
  - 10.3. Proteínas vegetales.
- **Unidad 11. Algunos platos para comidas de celebración**
- **Unidad 12. Los ingredientes de la A a la Z**
- **Unidad 13. Pequeño diccionario de salud**