

Cocina Saludable

Objetivos generales:

Este curso pretende que aprendas los conceptos básicos para poder cocinar de una forma saludable. Al final del curso habrás adquirido conceptos sobre nutrición básica, conocerás en que se basa una dieta equilibrada además de conocer de primera mano los fundamentos de la famosa dieta mediterránea.

Por otro lado podrás establecer unos hábitos básicos para llevar a cabo una compra perfecta, es decir, cómo distinguir un producto fresco o como abastecer tu despensa y tu frigorífico de forma eficiente.

Es importante que antes de que te adentres en la cocina conozcas unas normas básicas de higiene y mantenimiento de los productos que vas a emplear para que estos no puedan llegar a ser perjudiciales para la salud, en este curso podrás aprender a controlar estos procesos.

Para terminar, se le formara al alumno en materia básica de cocina saludable enseñando técnicas de cocina, además de facilitar algunos consejos para evitar la pérdida de nutrientes. Para poder aplicar estas técnicas daremos recetas de cocina e información complementaria de como emplear ciertos productos clasificados por tipos de alimentos: pastas, arroces, carnes, pescados...

INDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. OBJETIVOS

CAPÍTULO 1

- 1.1. CONCEPTOS EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
- 1.2. MACRONUTRIENTES
 - 1.2.1. HIDRATOS DE CARBONO
 - 1.2.2. GRASAS
 - 1.2.3. PROTEINAS
- 1.3. MICRONUTRIENTES
 - 1.3.1. VITAMINAS HIDROSOLUBLES
 - 1.3.2. VITAMINAS LIPOSOLUBLES
 - 1.3.3. MINERALES

CAPITULO 2

- 2.1. HABITOS SALUDABLES
- 2.2. DIETA EQUILIBRADA
- 2.3. MITOS DE LA COCINA

CAPITULO 3

- 3.1. DIETA MEDITERRANEA
 - 3.1.1. CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA
 - 3.1.2. BENEFICIOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA
 - 3.1.3. ALIMENTOS QUE CONSTITUYEN LA DIETA MEDITERRÁNEA

CAPITULO 4

- 4.1. LO QUE DEBES TENER EN TU DESPENSA
- 4.2. QUE METER EN LA CESTA DE LA COMPRA
- 4.3. COMPRA CON EL ESTÓMAGO LLENO
- 4.4. COMO SABER SI LOS ALIMENTOS SON FRESCOS
- 4.5. HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS
- 4.6. CONSERVACIÓN
 - 4.6.1. ALIMENTOS SECOS
 - 4.6.2. ALIMENTOS FRESCOS
 - 4.6.3. CADA ALIMENTO TIENE SU LUGAR EN EL FRIGORÍFICO

CAPITULO 5

- 5.1. TECNICAS DE COCINA SALUDABLES
 - 5.1.1. PAPILOTE
 - 5.1.2. A LA SAL
 - 5.1.3. AL VAPOR
 - 5.1.4. COCCIÓN
 - 5.1.5. FRITURA O INMERSION EN BAÑO DE ACEITE
 - 5.1.6. WOK
 - 5.1.7. PLANCHA
 - 5.1.8. BARBACOAS
 - 5.1.9. MICROONDAS
- 5.2. PÉRDIDAS NUTRITIVAS EN HORTALIZAS Y VEGETALES COCIDOS
 - 5.2.1. LA PÉRDIDA DE NUTRIENTES EMPIEZA ANTES DE LLEGAR A CASA
 - 5.2.2. MINIMIZAR PÉRDIDAS NUTRITIVAS EN VERDURAS Y HORTALIZAS

Capítulos 6

- 6.1. PASTAS
 - 6.1.1. RECETAS
- 6.2. ARROZ
 - 6.2.1. RECETAS
- 6.3. FRUTAS
 - 6.3.1. RECETAS
- 6.4. VERDDURAS Y HORTALIZAS
 - 6.4.1 RECETAS
- 6.5. LEGUMBRES
 - 6.5.1 RECETAS
- 6.7 PESCADOS Y MARISCOS
 - 6.7.1. RECETAS
- 6.8 SALSAS
 - 6.8.1. RECETAS
- 6.9. LÁCTEOS
 - 6.9.1 RECETAS
- 6.10. HUEVOS
 - 6.10.1. RECETAS
- 6.11. BEBIDAS PARA COCINAR
 - 6.11.1 RECETAS