



HOTR0009. Cocina sana

Objetivos

□ **Objetivo General**

- Entender las nociones dietéticas básicas en la cocina sana.

□ **Objetivos Específicos**

- Entender la necesidad de mantener una alimentación variada y conocer los diferentes alimentos.
- Conocer la importancia del ejercicio físico y vida activa para tener un buen envejecimiento.
- Conocer la variedad de las dietas saludables y sus beneficios para la salud.
- Conocer las principales características de la dieta mediterránea.
- Aprender a identificar los alimentos más utilizados en este tipo de dieta.
- Identificar los beneficios para la salud de esta dieta.
- Diferenciar los tipos de cocciones sanas.
- Comprender el funcionamiento de las diferentes técnicas de cocinado.
- Conocer los ingredientes más característicos de las ensaladas.
- Aprender las principales ensaladas de la dieta mediterránea.
- Conocer las principales verduras existentes para una dieta sana.
- Aprender sus usos en la dieta mediterránea.
- Conocer las principales frutas existentes para una dieta sana.
- Aprender sus usos en la dieta mediterránea.
- Conocer las principales legumbres existentes para una dieta sana.
- Aprender sus usos en la dieta mediterránea.
- Conocer los beneficios del arroz para una dieta sana.
- Aprender sus usos en la dieta mediterránea.
- Conocer las principales pastas existentes para una dieta sana.
- Aprender sus usos en la dieta mediterránea.
- Conocer el valor de las proteínas animales y vegetales útiles para una dieta sana.
- Aprender en qué alimentos se encuentran para una buena dieta mediterránea.

- Diferenciar la mejor forma de cocinado de carnes y pescados para el aprovechamiento de sus proteínas.
- Diferenciar la mejor forma de cocinado de carnes y pescados para el aprovechamiento de sus proteínas.
- Conocer diferentes platos que se pueden hacer con verduras y hortalizas para días especiales.
- Identificar los posibles platos que podemos elaborar con carnes y pescados saludables, determinando los ingredientes y procesos necesarios para su elaboración.
- Conocer los ingredientes más saludables de la A a la Z.
- Conocer los conceptos más usuales relacionados con la alimentación sana y la salud.
- Entender los diferentes términos y palabras relacionados con la alimentación saludable.

Contenidos

HOTR0009. Cocina sana	Tiempo estimado
<p>Unidad 1: Nociones de dietética</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	
Cuestionario de Autoevaluación UA 01	30 minutos
Tiempo total de la unidad	5 horas
<p>Unidad 2: La dieta mediterránea.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aceite de oliva. 2. Frutas y verduras. 3. Pescado. 	
Cuestionario de Autoevaluación UA 02	30 minutos
Tiempo total de la unidad	5 horas
<p>Unidad 3: Las cocciones sanas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocina 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. 	
Cuestionario de Autoevaluación UA 03	30 minutos

Tiempo total de la unidad	2 horas
Unidad 4: Las ensaladas. 1. Ingredientes estrella.	
Cuestionario de Autoevaluación UA 04	30 minutos
Tiempo total de la unidad	2 horas
Unidad 5: Las verduras. 1. ¿Cómo hacer más atractivas las verduras? 2. Verduras estrella.	
Cuestionario de Autoevaluación UA 05	30 minutos
Tiempo total de la unidad	2 horas
Unidad 6: Las frutas. 1. Frutas para todos los gustos. 2. Frutas estrella.	
Cuestionario de Autoevaluación UA 06	30 minutos
Tiempo total de la unidad	2 horas
Unidad 7: Las legumbres. 1. Legumbres estrella. 2. Cómo disfrutar de ellas.	
Cuestionario de Autoevaluación UA 07	30 minutos
Tiempo total de la unidad	2 horas
Unidad 8: El arroz. 1. Su importancia en la dieta. 2. Las mil posibilidades del arroz.	
Cuestionario de Autoevaluación UA 08	30 minutos

Tiempo total de la unidad	2 horas
<p>Unidad 9: Las pastas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Las grandes desconocidas. 2. Ventajas dietéticas. 	
Cuestionario de Autoevaluación UA 09	30 minutos
Tiempo total de la unidad	4 horas
<p>Unidad 10: Las carnes y los pescados.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Valor de las proteínas. 2. Consejos para cocinar convenientemente carnes y pescados. 3. Proteínas vegetales. 	
Cuestionario de Autoevaluación UA 10	30 minutos
Tiempo total de la unidad	2 horas
<p>Unidad 11: Algunos platos para comidas de celebración.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Algunos platos para comidas de celebración. 	
Cuestionario de Autoevaluación UA 11	30 minutos
Tiempo total de la unidad	2 horas
<p>Unidad 12: Los ingredientes de la A a la Z.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los ingredientes de la A a la Z. 	
Cuestionario de Autoevaluación UA 12	30 minutos
Tiempo total de la unidad	2 horas
<p>Unidad 13: Pequeño diccionario de salud.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pequeño diccionario de salud 	
Cuestionario de Autoevaluación UA 13	30 minutos

Tiempo total de la unidad	2 horas
Examen final	1 hora
13 unidades	35 horas