



**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

<b>HOTR0009. Cocina sana</b>	<b>Tiempo estimado</b>
<p><b>Unidad 1:</b> Nociones de dietética</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Variedad y equilibrio.</li> <li>2. Obesidad y problemas de salud.</li> <li>3. Alimentación y nutrientes.</li> <li>4. Hidratos de carbono.</li> <li>5. Grasas.</li> <li>6. Proteínas.</li> <li>7. Agua.</li> <li>8. Vitaminas.</li> <li>9. Minerales.</li> <li>10. ¿Por qué engordamos?</li> <li>11. Ejercicio natural.</li> </ol>	
Cuestionario de Autoevaluación UA 01	<b>30 minutos</b>
Tiempo total de la unidad	<b>5 horas</b>
<p><b>Unidad 2:</b> La dieta mediterránea.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aceite de oliva.</li> <li>2. Frutas y verduras.</li> <li>3. Pescado.</li> </ol>	
Cuestionario de Autoevaluación UA 02	<b>30 minutos</b>
Tiempo total de la unidad	<b>5 horas</b>
<p><b>Unidad 3:</b> Las cocciones sanas.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocina al vapor.</li> <li>2. Cocinar en el microondas.</li> <li>3. Cocinar en la olla a presión.</li> <li>4. Cocinar sobre el fuego (Parrilla, barbacoa).</li> <li>5. Cocinar a la plancha.</li> <li>6. Cocinar en el Wok.</li> <li>7. Cocinar en el horno.</li> <li>8. Cocinar en papillote.</li> </ol>	
Cuestionario de Autoevaluación UA 03	<b>30 minutos</b>

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

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

Tiempo total de la unidad	<b>2 horas</b>
Examen final	<b>1 hora</b>
<b>13 unidades</b>	<b>35 horas</b>