

(HOTR0009) Cocina sana



Área: Alimentación / Hostelería

Modalidad: Teleformación

Duración: 35 h

Precio: 262.50€

[Curso Bonificable](#)

[Contactar](#)

[Recomendar](#)

 [Tienda online](#)

[Matricularme](#)

OBJETIVOS

Entender las nociones dietéticas básicas en la cocina sana.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Entender la necesidad de mantener una alimentación variada y conocer los diferentes alimentos.
2. Conocer la importancia del ejercicio físico y vida activa para tener un buen envejecimiento.
3. Conocer la variedad de las dietas saludables y sus beneficios para la salud.
4. Conocer las principales características de la dieta mediterránea.
5. Aprender a identificar los alimentos más utilizados en este tipo de dieta.
6. Identificar los beneficios para la salud de esta dieta.
7. Diferenciar los tipos de cocciones sanas.
8. Comprender el funcionamiento de las diferentes técnicas de cocinado.
9. Conocer los ingredientes más característicos de las ensaladas.
10. Aprender las principales ensaladas de la dieta mediterránea.
11. Conocer las principales verduras existentes para una dieta sana.
12. Aprender sus usos en la dieta mediterránea.
13. Conocer las principales frutas existentes para una dieta sana.
14. Aprender sus usos en la dieta mediterránea.
15. Conocer las principales legumbres existentes para una dieta sana.
16. Aprender sus usos en la dieta mediterránea.
17. Conocer los beneficios del arroz para una dieta sana.
18. Aprender sus usos en la dieta mediterránea.
19. Conocer las principales pastas existentes para una dieta sana.
20. Aprender sus usos en la dieta mediterránea.
21. Conocer el valor de las proteínas animales y vegetales útiles para una dieta sana.
22. Aprender en qué alimentos se encuentran para una buena dieta mediterránea.
23. Diferenciar la mejor forma de cocinado de carnes y pescados para el aprovechamiento de sus proteínas.
24. Diferenciar la mejor forma de cocinado de carnes y pescados para el aprovechamiento de sus proteínas.
25. Conocer diferentes platos que se pueden hacer con verduras y hortalizas para días especiales.
26. Identificar los posibles platos que podemos elaborar con carnes y pescados saludables, determinando los ingredientes y procesos necesarios para su elaboración.
27. Conocer los ingredientes más saludables de la A a la Z.

EMAIL: info@mferrerconsultores.com

TEÍFONO: 635952170

<https://www.mferrerconsultores.com>



28. Conocer los conceptos más usuales relacionados con la alimentación sana y la salud.
29. Entender los diferentes términos y palabras relacionados con la alimentación saludable.

CONTENIDOS

1. Nociones de dietética
2. La dieta mediterránea.
3. Las cocciones sanas.
4. Las ensaladas.
5. Las verduras.
6. Las frutas.
7. Las legumbres.
8. El arroz.
9. Las pastas.
10. Las carnes y los pescados.
11. Algunos platos para comidas de celebración.
12. Los ingredientes de la A a la Z.
13. Pequeño diccionario de salud.

MATERIALES

Toda la documentación necesaria para la realización del curso se encuentra en la plataforma de teleformación pero se entregarán documentación de ayuda y complementaria al alumno si el formador así lo requiere.

METODOLOGIA

La actividad tutorial será bidireccional, es decir, tanto el alumno se puede poner en contacto con el tutor para solventar dudas o dificultades como el tutor con el alumno para establecer un contacto directo con él, comprobar su nivel de progreso en el estudio, su grado de motivación y su situación personal en relación con su participación en la acción formativa.

Las características de la metodología de este tipo de acciones formativas son:

Total libertad de horarios para realizar el curso desde cualquier ordenador con conexión a Internet, **sin importar el sitio desde el que lo haga**. Puede comenzar la sesión en el momento del día que le sea más conveniente y dedicar el tiempo de estudio que estime más oportuno.

En todo momento contará con un **asesoramiento de un tutor personalizado** que le guiará en su proceso de aprendizaje, ayudándole a conseguir los objetivos establecidos.

Hacer para aprender, el alumno no debe ser pasivo respecto al material suministrado sino que debe participar, elaborando soluciones para los ejercicios propuestos e interactuando, de forma controlada, con el resto de usuarios.

El aprendizaje se realiza de una manera amena y distendida. Para ello el tutor se comunica con su alumno y lo motiva a participar activamente en su proceso formativo. Va controlando su progreso a través de diversos ejercicios como por ejemplo test de autoevaluación.

EMAIL: info@mferrerconsultores.com

TELÉFONO: 635952170

<https://www.mferrerconsultores.com>



Los contenidos del curso se actualizan para que siempre respondan a las necesidades reales del mercado. El departamento multimedia incorpora gráficos, imágenes, videos, sonidos y elementos interactivos que complementan el aprendizaje del alumno ayudándole a finalizar el curso con éxito.

REQUISITOS

Los requisitos técnicos mínimos son:

Navegador Microsoft Internet Explorer 5.5 o superior, con plugin de Flash, cookies y JavaScript habilitados.

No se garantiza su óptimo funcionamiento en otros navegadores como Firefox, Netscape, Mozilla, etc.

Resolución de pantalla de 800x600 y 16 bits de color o superior.

Procesador Pentium II a 300 Mhz o superior.

32 Mbytes de RAM o superior.

CONTROLES APRENDIZAJE

Se llevará a cabo una **evaluación continua**, con el seguimiento a través de las tutorías que van haciendo los profesores, para comprobar si ha habido un aprovechamiento real del curso. Para ello, el alumnado deberá realizar todos los ejercicios que acompañan a los contenidos del curso (evaluaciones, autoevaluaciones, cuestionarios, ejercicios prácticos, etc.) para evaluar que van consiguiendo los contenidos adecuados.

De igual modo, se realizará una **evaluación final**, donde el alumno deberá de responder adecuadamente al examen de evaluación final que será corregido automáticamente una vez realizado.

Plazos de realización:

Evaluación continua: con objeto de garantizar el máximo aprovechamiento del curso, se recomienda al alumnado que entregue los ejercicios prácticos, autoevaluaciones, cuestionarios a lo largo del curso.

Evaluación final: se recomienda que se realice una vez finalizado todo el curso, es decir, el último día del mismo, para poder responder adecuadamente a las preguntas que se indiquen.

Evaluación continua: durante todos los días del curso.

Evaluación final: un día después de la finalización del curso.

EMAIL: info@mferrerconsultores.com

TELÉFONO: 635952170

<https://www.mferrerconsultores.com>