



COCINA SANA



Teleformación



35 Horas



100%
Subvencionado

Descubre cómo preparar platos saludables aplicando técnicas de cocción adecuadas y con los ingredientes más nutritivos.

Aprende sobre dietética, la dieta mediterránea y cómo equilibrar proteínas, grasas y carbohidratos para mejorar tu salud y bienestar. ¡Cocina de forma deliciosa y saludable todos los días!

“Learn different, learn with us.”



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



Contenidos (HOTR0009)

- Introducción a la dietética.
 - Identificación de variedad y equilibrio.
 - Obesidad y problemas de salud.
 - Alimentación y nutrientes.
 - Hidratos de carbono.
 - Grasas.
 - Proteínas.
 - Agua.
 - Vitaminas.
 - Minerales.
 - Causas de la obesidad
 - Realización de ejercicio natural.
- Conocimiento de la dieta mediterránea.
 - Aceite de oliva en la dieta mediterránea.
 - Frutas y verduras en la dieta mediterránea.
 - Pescado en la dieta mediterránea.
- Aplicación de técnicas de cocción saludables.
 - Técnica de cocina al vapor.
 - Técnica de cocina en el microondas.
 - Técnica de cocina en la olla a presión.
 - Técnica de cocina sobre el fuego (parrilla, barbacoa).
 - Técnica de cocina a la plancha.
 - Técnica de cocina en el wok.
 - Técnica de cocina en el horno.
 - Técnica de cocina en papillote.
- Descripción de las materias primas y su elaboración:
 - Verduras
 - Frutas.
 - Legumbres.
 - Arroz.
 - Pastas.
 - Carnes y los pescados.
- Elaboración de platos para comidas de celebración

- Descripción de los ingredientes de la A a la Z
- Utilización de pequeño diccionario de salud



Requisitos para realizar el Curso

El curso está 100% subvencionado (**gratuito**) tanto para trabajadores en activo como para desempleados inscritos en la Oficina de Empleo.

En todo caso, debido a los requisitos de la convocatoria las plazas están limitadas. Enviar la documentación y cumplir requisitos no garantiza la obtención de una plaza.

Tendrás preferencia en la inscripción del curso si cumples uno de estos requisitos: trabajadores/as a tiempo parcial y con contrato temporal, trabajadores/as autónomos, personal con baja cualificación, mujeres, personal con discapacidad, desempleados/as de larga duración (plazas limitadas), trabajadores/as afectados por un ERTE, trabajadores/as afectados por un ERE, trabajadores/as de Pymes, trabajadores/as jóvenes demandantes de empleo.

Este curso pertenece a la convocatoria de formación Nacional 2024. Puedes realizar varios cursos dentro de esta convocatoria. Consulta nuestros cursos gratuitos.

Realizando con éxito el curso, conseguirás un **diploma acreditativo** de la realización del curso.

¡Contacta con nosotros y te informaremos!



910 10 10 80



627 85 76 96



hola@miscursosyformacion.com