

The background features abstract geometric shapes in teal and grey. A large teal shape is at the top right, and a grey shape is at the top left. A large grey shape is in the middle, and a teal shape is at the bottom right. The text is centered in the white space between these shapes.

Guía didáctica

HOTR0009. Cocina sana

INTRODUCCIÓN

Diariamente, al consumir alimentos no hay conocimiento claro de sus contenidos nutricionales, calorías, cantidades de sodio o azúcar y se habla que es preferible consumir más proteínas que harinas o que son mejores las dietas recomendadas por los conocidos o encontradas en páginas de internet que consultar a un especialista.

Cocinar saludablemente conlleva a la selección de los alimentos adecuados para la preparación de nuestros platos, utilizar métodos de cocción que nos permitan evitar el alto consumo de grasas añadidas reduciendo el colesterol, la grasa saturada, las calorías y lograr la mejor nutrición sin renunciar al sabor de las cosas que nos gustan.

OBJETIVO GENERAL

Entender las nociones dietéticas básicas en la cocina sana.

Objetivos específicos

- Aprender cuales son las cocciones saludables para sacar el máximo rendimiento a los nutrientes de los alimentos.
- Conocer los beneficios de la dieta mediterránea y sus ingredientes más característicos.
- Diferenciar los grandes grupos de alimentos que utilizamos en la cocina sana.

CONTENIDO FORMATIVO

| HOTR0009 | Cocina sana | 35 horas |
|------------|---|------------|
| UA1 | Cómo posicionar páginas web cuando se emprende un negocio <ul style="list-style-type: none"> • Introducción y objetivos • Variedad y equilibrio • Obesidad y problemas de salud • Alimentación y nutrientes • Hidratos de carbono • Grasas • Proteínas • Agua • Vitaminas • Minerales • ¿Por qué engordamos? • Ejercicio natural | 4,5 |
| | Cuestionario de autoevaluación | 0,5 |
| | Tiempo total de la unidad de aprendizaje | 5 |
| UA2 | La dieta mediterránea <ul style="list-style-type: none"> • Introducción y objetivos • Aceite de oliva • Frutas y verduras • Pescado | 4,5 |
| | Cuestionario de autoevaluación | 0,5 |
| | Tiempo total de la unidad de aprendizaje | 5 |
| UA3 | Las cocciones sanas <ul style="list-style-type: none"> • Introducción y objetivos • Cocina al vapor • Cocinar en el microondas • Cocinar en la olla a presión • Cocinas sobre el fuego (Parrilla, barbacoa) • Cocinar a la plancha • Cocinar en el Wok • Cocinar en el horno | 1,5 |

| | | |
|------------|---|------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> Cocinar en papillote | |
| | Cuestionario de autoevaluación | 0,5 |
| | Tiempo total de la unidad de aprendizaje | 2 |
| UA4 | Las ensaladas <ul style="list-style-type: none"> Introducción y objetivos Ingredientes estrella | 1,5 |
| | Cuestionario de autoevaluación | 0,5 |
| | Tiempo total de la unidad de aprendizaje | 2 |
| UA5 | Las verduras <ul style="list-style-type: none"> Introducción y objetivos ¿Cómo hacer más atractivas las verduras? Verduras estrella | 1,5 |
| | Cuestionario de autoevaluación | 0,5 |
| | Tiempo total de la unidad de aprendizaje | 2 |
| UA6 | Las frutas <ul style="list-style-type: none"> Introducción y objetivos Frutas para todos los gustos Frutas estrella | 1,5 |
| | Cuestionario de autoevaluación | 0,5 |
| | Tiempo total de la unidad de aprendizaje | 2 |
| UA7 | Las legumbres <ul style="list-style-type: none"> Introducción y objetivos Legumbres Estrella Cómo disfrutar de ellas | 1,5 |
| | Cuestionario de autoevaluación | 0,5 |
| | Tiempo total de la unidad de aprendizaje | 2 |
| UA8 | El arroz <ul style="list-style-type: none"> Introducción y objetivos Su importancia en la dieta Las mil posibilidades del arroz | 1,5 |
| | Cuestionario de autoevaluación | 0,5 |

| | | |
|-------------|--|------------|
| | Tiempo total de la unidad de aprendizaje | 2 |
| UA9 | Las pastas <ul style="list-style-type: none"> • Introducción y objetivos • Las grandes desconocidas • Ventajas dietéticas | 3,5 |
| | Cuestionario de autoevaluación | 0,5 |
| | Tiempo total de la unidad de aprendizaje | 4 |
| UA10 | Las carnes y los pescados <ul style="list-style-type: none"> • Introducción y objetivos • Valor de las proteínas • Consejos para cocinar convenientemente carnes y pescados • Proteínas vegetales | 1,5 |
| | Cuestionario de autoevaluación | 0,5 |
| | Tiempo total de la unidad de aprendizaje | 2 |
| UA11 | Algunos platos para comidas de celebración <ul style="list-style-type: none"> • Introducción y objetivos • Algunos platos para comidas de celebración | 1,5 |
| | Cuestionario de autoevaluación | 0,5 |
| | Tiempo total de la unidad de aprendizaje | 2 |
| UA12 | Los ingredientes de la A a la Z <ul style="list-style-type: none"> • Introducción y objetivos • Los ingredients de la A a la Z | 1,5 |
| | Cuestionario de autoevaluación | 0,5 |
| | Tiempo total de la unidad de aprendizaje | 2 |
| UA13 | Pequeño diccionario de salud <ul style="list-style-type: none"> • Introducción y objetivos • Pequeño diccionario de la salud | 1,5 |
| | Cuestionario de autoevaluación | 0,5 |
| | Tiempo total de la unidad de aprendizaje | 2 |
| | Prueba final de evaluación | 1 |