

## PROGRAMA

<b>Denominación de la especialidad:</b>	COCINA SANA
<b>Familia Profesional:</b>	HOSTELERÍA Y TURISMO
<b>Área Profesional:</b>	RESTAURACIÓN
<b>Código:</b>	HOTR0009
<b>Nivel de cualificación profesional:</b>	1

### Objetivo general

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

### Relación de módulos de formación

<b>Módulo 1</b>	Cocina sana	35 horas
-----------------	-------------	----------

### Modalidad de impartición

Presencial  
Teleformación

### Duración de la formación

<b>Duración total en cualquier modalidad de impartición</b>	35 horas
---	----------

## DESARROLLO MODULAR

### MÓDULO DE FORMACIÓN 1: Cocina sana

#### OBJETIVO

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

**DURACIÓN TOTAL EN CUALQUIER MODALIDAD DE IMPARTICIÓN:** 35 horas

**Teleformación:** Duración de las tutorías presenciales: 0 horas

## RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

---

### Conocimientos / Capacidades cognitivas y prácticas

- 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

### Habilidades de gestión, personales y sociales

- Sensibilización hacia llevar una correcta nutrición.
- Capacidad de aplicación de las técnicas de cocción saludable.
- Capacidad de toma de decisiones en la utilización de los equipos.
- Proactividad en las tareas de la cocina.
- Capacidad organizativa en la cocina.
- Capacidad resolutoria de problemas en la cocina.
- Concienciación de la importancia de una alimentación saludable.