

PROGRAMES DE FORMACIÓ SECTORIAL CONSORCI 2021

# CUINA SALUDABLE

**ÀREA: TURISME, HOSTELERIA I JOC**

**MODALITAT: PRESENCIAL**

**20H**



## OBJECTIUS

### Objectius generals:

- Aprendre tècniques de cuina saludable.

### Objectius específics:

- Adquirir les principals nocions de dietètica i nutrició basades en aliments reals.
- Descobrir receptes estacionals saboroses amb varietat de sabors, textures i colors.
- Comprendre com crear un menú complet i equilibrat.
- Tenir criteri a l'hora d'escollir els aliments i material de cuina.

## CONTINGUTS

1. Introducció a una alimentació equilibrada i saludable.
2. Criteris per a una bona selecció d'aliments reals.
3. Regles d'or per compondre els teus plats.
4. Proteïna, animal - vegetal (més enllà de crear estructures, funció biorreguladora i de defensa).
5. Fonts d'energia saludables: hidrats de carboni complexos, endolçidors recomanables.
6. Greixos bons i greixos dolents.
7. Aliments medecina, algues, ferments i súper aliments.