



13.COCINA Y SALUD

PURIFICACIÓN GARCÍA SEGOVIA
MARÍA JESÚS PAGÁN MORENO

Objetivo del Curso

Aprender a elegir y cocinar los alimentos para mantener la salud a largo plazo. El alumnado aprenderá las pautas de una dieta equilibrada, técnicas culinarias básicas y qué le ocurre a los alimentos cuando se cocinan. Estrategias culinarias para patologías comunes asociadas a la edad.

Resumen del Curso

A lo largo de los últimos años, la sociedad se ha concienciado de la importancia que conlleva una buena alimentación, a pesar de la complejidad que entraña por la diversidad de componentes que en ella influyen y por la necesidad de singularizarla para cada individuo. La cocina es sin duda parte importante en la transformación de los alimentos e influye directamente en la calidad nutricional de los mismos.

Temario del Curso

1º Pautas de Dieta Equilibrada

2º Técnicas culinarias básicas

3º Alimentación para la salud, cocina saludable: ¿Qué comer si padezco...?: diabetes, hipertensión, problemas coronarios, cáncer, intolerancia o alergias alimentarias, celiaquía, obesidad....

Clases prácticas a realizar en Valencia Club Cocina

Plaza San Felipe Neri, nº 6 bajo, Valencia

Se realizará un showcooking con degustación de algunos platos adaptados a las técnicas y situaciones que se estudian en teoría.