

GUÍA DIDÁCTICA

HOTR0009 - COCINA SANA

35 HORAS TELEFORMACIÓN



OPENSPLACE

CENTRO DE FORMACIÓN PROFESIONAL

Índice:

1. Presentación del curso

1.1. Bienvenida

1.2. Datos del curso

1.3. Requisitos técnicos para la teleformación

2. Contenidos

1. Presentación del curso

1.1. Bienvenida

Estimado alumno/a:

Te damos la bienvenida a este curso de **HOTR0009 - COCINA SANA**, con una duración de **35 horas** que será impartido en modalidad de **teleformación** y que ha decidido realizarlo con nosotros.

Nuestra intención es que con esta formación puedas aprender cosas nuevas y mejorar tus competencias laborales.

Si lees esta guía antes de comenzar el curso podrás sacar el mayor rendimiento a tú curso, puedes planificar tus horarios y marcarte tu propio ritmo de estudio.

Es importante que sepas que **este curso está subvencionado en su totalidad por la Resolución del Servicio Público de Empleo Estatal Resolución de 6 de agosto de 2024, con nº de Expte: F241634AA, Sector Hostelería por la que se aprueba la convocatoria para la concesión de subvenciones públicas para la ejecución de programas de formación de ámbito estatal, dirigidos prioritariamente a las personas ocupadas.**

Dicha convocatoria se encuadra dentro del subsistema de formación profesional para el empleo, cuyo objetivo es universalizar el acceso de las personas trabajadoras y de las empresas a la formación. Los recursos para financiar el subsistema de formación para el empleo proceden de la cuota de formación profesional que recauda la Seguridad Social a la que se suman las aportaciones del Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE).

1.2. Datos del curso

- Familia profesional: Hostelería
- Área profesional: Elaboradores de productos cocinados para su venta a domicilio
- Curso: HOTR0009 - COCINA SANA
- Duración total de esta formación es de 35 horas
- Fecha de inicio: primer trimestre 2026
- Lugar de impartición: Puerto de Sagunto (Valencia).

Fundación Estatal
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



1.3. Requisitos técnicos teleformación

Para el desarrollo de este curso a través de la plataforma, es necesario que dispongas de un equipo tipo PC o similar en cuanto a funcionalidades, con sistema operativo Windows, Android, Linux o Mac, conexión a Internet tipo ADSL, y navegador de Internet.

Si se accede desde un PC o portátil recomendamos el uso de Google Chrome o Firefox. En caso de que el acceso se realice desde un dispositivo Android o iOS se recomienda el uso de Puffin Web Browser, disponible en Play Store o App Store (Google Chrome también puede ser compatible).

Para los elementos multimedia se requieren altavoces, así como la instalación de determinados plugins en el navegador tipo Adobe Acrobat Reader o Adobe Flash Player.

2. Contenidos



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

SERVICIO PÚBLICO
DE EMPLEO ESTATAL | SEPE

- 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

Si estás interesado, contacta con matriculas@oscomarcal.com, llama al 962 663 487 o envía un WhatsApp al 656 504 371.