



# Junta de Castilla y León

Consejería de Cultura y Turismo  
Dirección General de Turismo

**LOTE: I\_GASTRONOMÍA Y ENOTURISMO**

**CURSO: 6\_COCINA Y SALUD. COCINANDO CASTILLA Y LEÓN SALUDABLEMENTE**

FECHA INICIO	02 MAYO 2018	
FECHA FIN	04 MAYO 2018	
DURACION/ HORAS	24h.	
HORARIO	Día 2: 09:00 a 14:00 y de 15:00 a 18:00 Día 3: 09:00 a 14:00 y de 15:00 a 18:00 Día 4: 09:00 a 14:00 y de 15:00 a 18:00	
LUGAR DE IMPARTICIÓN (dirección completa)	CIFP SAN GABRIEL Ctra. La Aguilera km 6,5 09400 Aranda de Duero (Burgos)	
NOMBRE Y DIRECCIÓN DEL ALOJAMIENTO	RESIDENCIA SAN GABRIEL Ctra. La Aguilera km 6,5 09400 Aranda de Duero (Burgos)	
PROFESOR	PATRICIA ALCOLADO SÁNCHEZ	NIF: 45420835-K
COORDINADOR	YASMINA MARTÍNEZ MARTÍNEZ	NIF: 71103791-G

## TEMARIO:

### ▪ CONTENIDOS

#### ➤ MÓDULO 1. Nutrición y salud

- Unidad Didáctica 1. Funcionamiento del organismo.
- Unidad Didáctica 2. Procesos de asimilación y eliminación.
- Unidad Didáctica 3. Alergias, intolerancias alimentarias y enfermedades degenerativas.
- Unidad Didáctica 4. Alimentación en las distintas etapas de la vida.
- Unidad Didáctica 5. Pirámide nutricional.
- Unidad Didáctica 6. Obesidad. Prevención. Tipos y tendencias en las dietas.
- Unidad Didáctica 7. Combinación de alimentos y su beneficio en la salud.

#### ➤ MÓDULO 2. Cocina y salud

- Unidad Didáctica 1. Alimentos por estación.
- Unidad Didáctica 2. Tiempos y técnicas de cocción.
- Unidad Didáctica 3. Combinaciones recomendadas.
- Unidad Didáctica 4. Principios de una dieta equilibrada.
- Unidad Didáctica 5. Principios de una dieta vegetariana equilibrada.
- Unidad Didáctica 6. Preparación de alimentos sin proteínas animales.
- Unidad Didáctica 7. Alternativas y preparación de alimentos sin gluten.



# Junta de Castilla y León

Consejería de Cultura y Turismo  
Dirección General de Turismo

## ▪ SUPUESTOS PRÁCTICOS

### ➤ MÓDULO 3. Prácticas

- Visita a supermercado/hipermercado para estudiar los diferentes alimentos frescos que se encuentran en función de la estación y comprobar los parámetros de frescura de los mismos.
- Elaboración de una lista de la compra de alimentos básicos y necesarios para una dieta rica y equilibrada.
- Diseño de dietas en función de distintas enfermedades, alergias o intolerancias.
- Trabajo en equipo: Diseñar y cocinar un menú semanal equilibrado.