

EN LA COCINA DE LA SALUD: Un recorrido por los diferentes ingredientes, utensilios de cocina y formas de cocinar para sacar el máximo provecho a nuestros menús

Introducción:

Analizaremos con detalle los diferentes alimentos, sus propiedades, cómo combinarlos, maneras de cocinarlos, recetas... para sacarles el máximo beneficio.

Objetivos:

General:

Ofrecer y transmitir conocimientos básicos sobre el importante papel de la alimentación mediante clases divulgativas para personas preocupadas por su salud, su bienestar físico, su alimentación y la de su familia.

Específicos: Que el alumno/a aprenda a:

- Elegir el tipo de alimentación que le ayude a tener una vida sana
- Organizar las comidas del día a día
- Seleccionar los mejores alimentos y las formas más adecuadas de cocinarlos para combatir ciertos problemas de salud
- Mejorar su nivel de salud y prevenir enfermedades

Metodología:

Clases teórico-prácticas de 2 horas de duración cada una donde se abordarán los temas incluidos en el programa. Se fomentará la participación activa del estudiante, compartiendo las inquietudes y dudas surgidas en las clases con el fin de poder integrar lo aprendido en su vida diaria.

*Dadas las características de este programa formativo "UNED Sénior" en el cual no hay necesidad de realizar exámenes ni de cumplir objetivos temporales, se ha optado por no concretar con detalle la propuesta de los temas con objeto de dejar margen para poder personalizar cada impartición en función del interés que demuestre el alumnado concreto en cada ocasión respecto a los diferentes temas que se tiene previsto abordar.

Horario y fechas:

Grupo de mañana: lunes, de 9:15 a 11:05 horas (30 horas)

16,30 de enero, 13,20,27 de febrero, 6,13,20,27 de marzo, 17,24 de abril, 8,15,29 de mayo y 12 junio.

Grupo de tarde: lunes, de 16:00 a 17:50 (30 horas)

16,30 de enero, 13,20,27 de febrero, 6,13,20,27 de marzo, 17,24 de abril, 8,15,29 de mayo y 12 junio.

Programa:

DIFERENTES GRUPOS DE ALIMENTOS:

Cereales

Pseudocereales

Legumbres

Semillas

Frutos secos

Frutas

Verduras

Algas

Germinados

Fermentados

Condimentos: sal, hierbas aromáticas, especias

Agua

ALQUIMIA EN LA COCINA

La cocción de los alimentos

Utensilios de cocina

Recetas

Profesorado:

Laura Lángara Charroalde, Licenciada en Biología, especialidad Bioquímica y asesora nutricional.