

Dieta y cocina mediterránea

Con este curso intensivo conocerás la cultura y el estilo de vida mediterráneo a través de sus platos más representativos. Descubrirás sus beneficios para la salud de la mano de expertos en nutrición y aprenderás a elaborar sabrosas y saludables recetas de la mano de un cocinero profesional.

OBJETIVOS DEL CURSO

- Aprender técnicas básicas de cocina y como elaborar las recetas más emblemáticas de la cocina mediterránea.
- Ser capaz de reconocer los principales ingredientes de la dieta mediterránea y evaluar su calidad.
- Conocer las bases de la dieta mediterránea y su papel en la prevención de enfermedades.

CERTIFICACION

- Certificado de Asistencia ESHOB

Titulación propia de la Escola Superior d'Hostaleria de Barcelona, reconocida por el Gremio de Hoteles de Barcelona y el Gremio de Restauración de Barcelona

ACCESO

Este programa de formación continua está diseñado para personas sin formación previa en nutrición y/o en cocina.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

- Personas interesadas en la dieta y en el estilo de vida mediterráneo.
- Cocineros que quieran profundizar sus conocimientos sobre cocina saludable.
- Cualquier persona con interés en la cocina y en la alimentación saludable.

DURACIÓN

Curso intensivo de 25 horas

HORARIO

De lunes a viernes 09.00 – 14.00h

PLAN DE ESTUDIO

- Introducción a la dieta mediterránea: un estilo de vida
- Dieta mediterránea y beneficios para la salud: ¿qué dice la ciencia?
- Productos emblemáticos de la dieta mediterránea
- Higiene y buenas prácticas en la manipulación de alimentos
- Cocina mediterránea: preelaboración y conservación La cristalería y menaje
- Cocina mediterránea: técnicas culinarias
- Recetarios
- Creatividad

METODOLOGIA

Las clases son 100 % teórico-prácticas e interactivas con el alumno.

QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA

- Clases de cocina catalana y española
- Formación básica en higiene y buenas prácticas en la manipulación de alimentos
- Seminario de nutrición "La dieta mediterránea y sus beneficios para la salud"
- Dossier sobre dieta Mediterránea
- Dossier de recetas saludables ESHOB
- Gorro y delantal ESHOB
- Certificado de participación
- Almuerzo saludable el último día