

SEXPE.000.0000.01: COCINA SANA

Modalidad: Online asíncrona

Área temática: Competencias digitales-Etiqueta

Fechas: 09/12/2025 – 25/12/2025

Horario: L-V, tarde

Duración: 35 horas

Días: 10

Jornada: Continua

Inscripciones: 12/01/2026 – 16/01/2026

Lugar de impartición: Teleformación

Colectivo destinatario: Personas Ocupadas

Plazas disponibles: 10

Descripción:

Cocina Sana es un curso práctico diseñado para aprender a preparar comidas equilibradas, sabrosas y fáciles de integrar en el día a día. A lo largo del curso descubrirás principios básicos de nutrición, técnicas de cocción saludables y recetas con ingredientes frescos y de temporada. Está orientado a personas que quieren mejorar su alimentación sin complicaciones, cuidando la salud sin renunciar al sabor.

Objetivos:

- Adquirir hábitos de alimentación saludables y equilibrados.
- Conocer los principios básicos de la nutrición.
- Aprender técnicas de cocina que conserven los nutrientes de los alimentos.
- Elaborar recetas sanas, sencillas y sabrosas para el consumo diario.
- Fomentar una relación consciente y sostenible con la comida.

Contenidos:

- Introducción a la alimentación saludable.
- Principios básicos de nutrición.
- Selección y conservación de alimentos.
- Técnicas de cocción saludables.
- Elaboración de recetas equilibradas para el día a día.
- Planificación de menús semanales.
- Cocina consciente y sostenible.

Competencias:

- Planificación de menús saludables y equilibrados.
- Selección adecuada de ingredientes frescos y de calidad.
- Aplicación de técnicas de cocina saludable.
- Preparación eficiente de platos nutritivos para el día a día.

- Desarrollo de hábitos alimentarios conscientes y responsables.

Requisitos:

No se requieren conocimientos previos de cocina.

Interés por mejorar los hábitos alimentarios y la salud.

Requisitos técnicos:

Ordenador y conexión a internet

