

# Dieta mediterránea 60h

AF: 40367

## OBJETIVO

Con la realización de este curso conocerás la historia de la cocina del Mediterráneo, así como sus principales alimentos y técnicas de preparado. También aprenderás a elaborar algunos de los platos más tradicionales de nuestra cocina.

### Objetivos específicos

- Repaso a la historia de la cocina del Mediterráneo, incidiendo en los aportes que han hecho cada una de las culturas que han pasado por nuestras tierras
- Conocer los secretos que guarda la alimentación o dieta mediterránea. ¿Por qué el consumo de grasa es saludable?
- Conocer los principales alimentos que componen la base de la cocina mediterránea
- El aceite de oliva y el vino como elementos clave en la cocina del mediterráneo
- Repaso a las técnicas de cocina y estudio en profundidad de las aplicadas en la cocina mediterránea
- Conocer en qué consiste el proceso de nutrición y cómo nuestras células se nutren de lo que comemos
- Saber cuáles serían las combinaciones más acertadas a la hora de elaborar menús
- Aprender a elaborar los principales platos (entrantes, guisos, pescados y postres) de la cocina mediterránea"

## ÍNDICE

### 1. DIETA MEDITERRÁNEA. HISTORIA Y CONCEPTOS GENERALES

- 1.1. Definición
- 1.2. Historia

### 2. ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

- 2.1. Introducción
- 2.2. Factores de incidencia
- 2.3. La paradoja francesa

### 3. PRODUCTOS: LA BASE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

- 3.1. Grupo I
- 3.2. Grupo II. Pescado
- 3.3. Grupo III. El aceite de oliva
- 3.4. Grupo IV. El vino

### 4. LAS TÉCNICAS DE COCINA. APLICACIÓN

- 4.1. Introducción
- 4.2. Principales técnicas de cocinado

### 5. CARACTERÍSTICAS DE LOS PLATOS. COMBINACIONES

- 5.1. El proceso de nutrición
- 5.2. Combinaciones acertadas

## **6. RECETAS**

- 6.1. Adobos
- 6.2. Platos fríos y ensaladas
- 6.3. Guisos y potajes
- 6.4. Carnes y pescados
- 6.5. Postres y frutas

## **7. CONCLUSIONES**

- 7.1. Conclusiones Dieta Mediterránea