

La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



# COCINA SALUDABLE

## Modalidad:

presencial con una duración 16 horas

## Objetivos:

En este curso queremos hacer un hueco, bien merecido, a esos alimentos que además de alegrarnos el paladar nos enriquecen el cuerpo y la mente. Reuniéndolos en varias recetas donde además de los sabores y técnicas de cocinado se hablarán de las propiedades y de sus beneficios para la salud. Recetas para sorprender, sanas y ricas.

## Contenidos:

Cocina saludable.

Características generales y evolución histórica.

Alimentos más saludables.

Productos con Denominación de Origen Protegida.

Cocina tradicional y cocina de vanguardia.

Principales peculiaridades de los alimentos.

Modo de preparación y elaboración para mantener las propiedades de los alimentos más saludables.

Elaboración de comidas saludables

