

## FORMACIÓN ACADÉMICA ORIENTADA EN CASA A TRAVÉS DE LA VIRTUALIDAD

### COCINA SALUDABLE Y CONSCIENTE

Este curso de COCINA SALUDABLE Y CONSCIENTE Busca enseñarles a las personas que alimentarse de manera saludable es delicioso, nutritivo y no es costoso, por otra parte, busca que las personas mejoren su calidad de vida y su salud a través de la alimentación.

#### HABILIDADES QUE DESARROLLARÁS

1. Conocimiento de precauciones en la cocina y elementos de bioseguridad
2. Conocimiento en métodos de cocción saludables
3. Reconocimiento en manejo de herramientas y utensilios de la cocina
4. Conocimientos en tipos de cortes
5. Técnicas básicas (Tatemado, confitado, filetear pescado, etc)
6. 23 recetas diferentes entre entrada, fuerte y postre
7. Desarrollo de la creatividad y adaptabilidad de los platos

#### CONTENIDO

- ◇ Entradas = 3
- ◇ Ensaladas = 4
- ◇ Plato fuerte = 8
- ◇ Postre = 4
- ◇ Snack = 4

#### ¿QUE DEBES SABER PARA PODER MATRICULARTE EN ESTE CURSO?

No se requieren conocimientos previos.

#### REQUERIMIENTOS DE INGRESO

1. El estudiante debe tener acceso a Internet y tecnología como computador y o celular inteligente.
2. Manejo de herramientas informáticas y de comunicación: correo electrónico, software para ofimática y navegadores.
3. Contar con utensilios básicos de cocina
4. El estudiante debe adquirir de forma independiente los ingredientes de cada preparación.

#### HORARIO

miércoles y viernes de 4:00 p.m. a 6:00 p.m.

(las clases quedarán grabadas y podrán ser consultadas a lo largo del semestre, se programarán algunas sesiones en vivo para aclarar dudas).

El curso tiene una duración total de 40 horas\*