

MASTER EN COCINA VEGETARIANA

COCINA VEGETARIANA

Módulo 1

Introducción

Dietética, Alimentación equilibrada

Principios vitales y reglas alimentarias

Substancias Alimenticias

Formas alternativas de alimentación

Alimentación Vegetariana

Los ovo-lacto-vegetariano

Alimentación Higienista

Alimentación Macrobiótica

Alimentos Naturales y Cultivos Biológicos

Alimentos energéticos, plásticos o constructores

Alimentos reguladores o protectores

Estudios sobre alimentos

Tipos de alimentos, nutrientes e indicaciones dietética

Diete normal saludable

Contaminación de los Alimentos

Aditivos Alimentarios

Colorantes conservantes, antioxidantes, reguladores de acidez

Emulgentes y estabilizantes, anti apelmazantes, potenciadores del sabor

Compatibilidad de los Alimentos y reglas de compatibilidad

Adaptación a los Alimentos Naturales

Hidratos de Carbono o Glúcidos, clasificación, monosacáridos, glucosa etc.

Polisacáridos dirigibles y no dirigibles, almidón glucógeno

Funciones de la fibra alimentaria

Funciones de todos los carbohidratos

Grasas o Lípidos

Evaluación Módulo 1



Módulo 2

Sales Minerales, el calcio, fósforo, magnesio, etc.

Otros minerales, cobre, cinc, flúor etc.

Como obtener todos los minerales

Reemplazar las proteínas de la carne

Aminoácidos

Proteínas o Prótidos o Albúminas

Vitaminas, tipos

Grupos de vitaminas

Agua, propiedades, estado natural

El agua en la vida

Ciclo natural del agua

Composición

Purificación y desalinización

Evaluación Módulo 2



Módulo 3

Buenos Alimentos

Valor nutritivo de los cereales

El arroz integral, composición química

Como ahorra tiempo y dinero al cocinar

La patata

Los alimentos y sus residuos

Alimentos que NO intoxican

Como cocinar y comer las patatas, composición química

Leguminosas

Como cocinar y comer las legumbres

La Fribología

El Salvado y como tomarlo, contradicciones

La miel, como saber si es pura

El polen

La Jalea real

La levadura de cerveza y como utilizarla

El germen de trigo

Las ensaladas

Las proteínas de las hojas verdes y complementos

Valor nutritivo de las frutas

Las frutas dulces y desecadas, oleaginosas

Jugos de frutas y vegetales

Los Condimentos

Malos Alimentos, aire viciado, alcohol, azúcar, etc.

Condimentos, picantes y salsas

Embutidos, fiambres, conservas

Grasa, harina blanca, tortas

Pescado

Evaluación Módulo 3



Módulo 4

Dieta para persona Relativamente sanas

Alimentos crudos y cocidos

Verdura y Hortalizas Crudas

Ensaladas crudas

Los alimentos básicos

Las Frutas

Los alimentos crudos

El Mayor aporte calórico,

Alimentos para el crecimiento y la reparación

La alimentación alcalinizante

Acto de comer y cantidad, aceites

Alimentos ricos en grasas, colesterol, desayuno, cena, incompatibilidades

Condimentos naturales, algas, uso de la sal, azúcar, miel

Utensilios de aluminio, 7 grupos de alimentos básicos

Régimen de transición para diabéticos y Obesos, plan de alimentación

Dieta Hipo sódica

Reglas a observar, alimentos permitidos

La sal, síndrome de carencia y régimen

La digestibilidad de los alimentos

Preparación de la dietas, semilíquidas y blandas

Dieta Hídrica

Jugos de frutas, hortalizas y verduras, caldos vegetales

Dieta llovida, blanda o semisólida

Aplicaciones de las dietas

Y muchas recetas,....

Evaluación módulo 4



Módulo 5

Recetas II

Platos con cereales

Recetas para aprovechar el pan viejo

Milanesa y Rebozados

Sopas

Caldos vegetales

Las salsas

Salsas crudas

Mayonesas

Tortillas

Pastas

Masa dietética

Bizcochos y bollería

Tartas y pasteles

Pizzas, empanadas

Evaluación Módulo 5



Módulo 6

Recetas III

Pizzas rápidas

Panqueques

Sándwiches

Canapés

Rellenos

Panes

Bebidas

Refrescos de frutas de estación

Jugos Tonicantes

Leches vegetales

Compotas

Agar –Agar

Gelatinas

Jaleas

Dulces

Mermeladas

Budines Dulces

Cremas dulces

Tortas

Evaluación Módulo 6

