

DESCRIPCIÓN DEL ITINERARIO FORMATIVO PARA LA INSERCIÓN LABORAL DE PERSONAS DESEMPLEADAS: MAYORES DE 45 AÑOS, DE LARGA DURACIÓN, CON DISCAPACIDAD, Y EN RIESGO DE EXCLUSIÓN.

COCINA SOSTENIBLE Y DE KM.0 (180 horas)

TEMARIO:

MÓDULO 1

30h

- Seguridad Alimentaria- Alergenos Carnet de manipulador de alimentos-
- Maquinaria y utensilios
- Terminología

MÓDULO 2

100h

Dietética y nutrición: Actuaciones que fomenten la autogestión de la salud mediante la promoción de la alimentación saludable.

- Fomento de hábitos saludables en la alimentación, combatir la obesidad desde el punto de vista “somos lo que comemos”
- Cómo elaborar un menú dinámico y de producto de temporada
- Creación de platos Km0
- Postres saludables

MÓDULO 3

20 h

Economía circular en la cocina: alimentación ecológica.

MÓDULO 4

Extensión de la vida útil- Las 4R.

30 h

- Reducir el desperdicio alimentario
- Redistribuir y reutilizar
- Revalorización
- Reciclar



MÓDULO 5

7 Horas de formación en igualdad: Hombres y mujeres.