

CPS 131

PRINCIPIOS PARA LA COCINA SALUDABLE

I -Descripción del curso:

Este curso está diseñado para ayudar a los participantes a incorporar prácticas en su cocina que pueden contribuir al alcance de una salud óptima mediante una nutrición adecuada utilizando los productos disponibles y alcanzables a la población.

II-Objetivos del Curso:

- A. Proveer algunos parámetros para la selección y preparación de alimentos saludables.
- B. Reconocer los productos locales que puedan satisfacer los criterios de la alimentación saludable.
- C. Desarrollar las habilidades para experimentar con diversos productos y maneras distintas en la preparación de alimentos.

III-Tópicos de discusión

- A. Definición y reseña de nutrientes básicos.
- B. Técnicas y utensilios básicos necesarios para la preparación de alimentos.
- C. Higiene en la preparación de alimentos
- D. Preparación de recetas vegetarianas
- E. Conocer cinco diferentes recetas para usar en la iglesia o donde le sea asignado

