



Cocina Vegetariana

Dentro de la práctica vegetariana hay distintos tipos y grados. Quienes no admiten ninguna ingesta de productos derivados de los animales (como el huevo o los lácteos) son denominados vegetarianos estrictos o vegetarianos puros. Aquellos que sí consumen leche se conocen como lactovegetarianos, aquellos que consumen huevos son denominados ovovegetarianos o, los que consumen ambos productos, ovolactovegetarianos, quienes no se alimentan de nada animal ni usan productos provenientes de ellos, se denominan veganos. Finalmente, quienes sólo se alimentan de fruta practican el frugivorismo.

Actualmente, el índice de personas que busca mejorar su calidad de vida por medio de la alimentación está en incremento; pero este no es el único motivo por el cual las personas deciden retirar de su dieta la carne, pues hoy en día es común encontrar personas que lo hacen por respeto al medio ambiente y prefieren servirse de éste de una manera más amigable.

Una dieta vegetariana es sinónimo de una vida más equilibrada, pues reducir el consumo de carnes puede no solo ayudar a tener más energía sino también a prevenir múltiples enfermedades. La alimentación vegetariana tiene muchos aspectos a su favor, ya que contiene menos grasas, calorías y azúcares y es rica en frutas, verduras, legumbres, cereales y fibras.

Cada vez más personas están cambiando sus hábitos de alimentación y están en la búsqueda de alimentos más livianos, nutritivos y bajos en calorías. Una dieta vegetariana o vegana adecuadamente planificada es totalmente saludable. La dieta vegetariana supone un cambio en la manera de cocinar y de comprar los alimentos; aprender a conocer, identificar y utilizar adecuadamente los ingredientes de la cocina vegetariana como granos, verduras, frutos secos, entre otros. Es importante desarrollar menús con platos preparados a base de verduras, hortalizas y frutas para mejorar la nutrición de los integrantes de la comunidad y crear hábitos alimenticios sanos.

El programa Cocina Vegetariana del SENA, pretende educar a las personas en el buen manejo de una alimentación saludable, que proporcione a su organismo todos los requerimientos necesarios para su buen desarrollo, incorporando los principios teóricos y conceptuales que sustentan una alimentación saludable en pro de la mejora de su calidad de vida

Contenido

- Normas de seguridad, higiene y manipulación establecidas.
- Técnicas de preparaciones básicas de platos calientes y fríos.
- Interpretación de los aspectos básicos de las recetas estándar.



- Procedimientos de mise en place para la implementación de protocolos.
- Principios de nutrición del régimen alimenticio vegetariano en la combinación de productos.
- Fundamentos de ciencia de los alimentos

Habilidades que Desarrolla

- Reconocer los conceptos básicos que dan origen al vegetarianismo.
- Reconocer cambios físico-químicos en los alimentos.
- Interpretar y aplicar los programas de las buenas prácticas de manufactura.
- Clasificar áreas de cocina.
- Seleccionar y manejar los equipos, utensilios, baterías y herramientas profesionales.
- Aplicar tipos de cortes.
- Preparar mise en place de acuerdo a la receta estándar.
- Aplicar técnicas de cocción.
- Elaborar preparaciones de base, en cocina caliente y fría.
- Interpretar receta estándar.
- Preparar platos calientes y fríos vegetarianos.
- Identificar y aplicar terminología gastronómica.

Requisitos de Ingreso

Se requiere que el aprendiz tenga acceso a Internet y tecnología como computador. Además, dominio de los elementos básicos relacionados con el manejo de herramientas informáticas y de comunicación: correo electrónico, software para ofimática, navegadores.

Inscríbese aquí! 