CURSO · DESARROLLO PERSONAL

Recetario Saludable para Personas Mayores: Cocina Fácil en Familia

MODALIDAD	DURACIÓN	DISTRIBUCIÓN REFERENCIAL
Presencial, online en vivo o e-learning	**8 horas cronológicas**	**75 % teoría · 25 % práctica**

DESCRIPCIÓN

Recetario práctico para cocinar en casa preparaciones sabrosas, económicas y fáciles de comer para las personas mayores de la familia. Curso de 8 horas.

OBJETIVO GENERAL

Al finalizar el curso, los participantes serán capaces de planificar las compras y preparar en casa un recetario semanal de desayunos, almuerzos, sopas, preparaciones blandas, postres y bebidas para las personas mayores de la familia, aplicando las Guías Alimentarias para Chile y buenas prácticas de higiene en la cocina.

DIRIGIDO A

Familiares, cuidadores y cuidadoras, trabajadores que cocinan para un adulto mayor en su hogar y cualquier persona que quiera cocinar sano y fácil para la familia. No se requieren conocimientos previos de cocina.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Organizar la despensa y las compras de la semana con presupuesto familiar
- Preparar desayunos y colaciones nutritivas y fáciles
- Cocinar almuerzos y platos de fondo equilibrados para toda la familia
- Preparar sopas, cremas y preparaciones blandas fáciles de masticar
- Hacer postres y bebidas con poca azúcar
- Cocinar con higiene y evitar la contaminación cruzada en la cocina de la casa

CONTENIDOS

Módulo 1: Despensa y compras saludables para la casa

- El plato saludable y las Guías Alimentarias para Chile
- Lista de compras semanal y presupuesto familiar
- Cómo leer los sellos ALTO EN y las etiquetas
- Alimentos de temporada y aprovechamiento de sobras

Módulo 2: Recetas de desayunos y colaciones

- Desayunos con lácteos, avena y fruta
- Panes y agregados más saludables
- Colaciones para media mañana y la tarde

- Ideas para la hidratación durante el día

Módulo 3: Recetas de almuerzos y platos de fondo

- Legumbres: porotos, lentejas y garbanzos
- Pescados, pollo y carnes magras fáciles de cocinar
- Guisos, budines y preparaciones al horno
- Minuta semanal de almuerzos para la familia

Módulo 4: Recetas de sopas, cremas y preparaciones blandas

- Sopas y cremas de verduras
- Purés, picados finos y preparaciones suaves
- Cómo enriquecer una preparación con proteína
- Presentación apetitosa del plato

Módulo 5: Postres y bebidas con poca azúcar

- Postres de fruta y lácteos
- Leches, jaleas y flanes con menos azúcar
- Jugos naturales, infusiones y aguas saborizadas
- Porciones y frecuencia de los dulces

Módulo 6: Higiene, inocuidad y cocina en familia

- Lavado de manos, alimentos y utensilios
- Contaminación cruzada y temperaturas en el refrigerador
- Conservación, congelado y recalentado seguro
- Cocinar en familia: tareas compartidas y comidas en compañía

METODOLOGÍA

Recetario paso a paso con videos de preparación, listas de ingredientes, minutas semanales y ejercicios prácticos para aplicar en la cocina de la casa, con productos que se encuentran en ferias y supermercados de Chile.

EVALUACIÓN

Evaluación de los aprendizajes mediante actividades prácticas y/o prueba final. Quienes aprueban reciben un certificado de participación emitido por Saberes OTEC SpA, verificable en saberesotec.cl.

> **Contenido propuesto y adaptable.** Este programa es una propuesta referencial: los contenidos, la duración y la modalidad están sujetos a cambios según los requerimientos del cliente y se adaptan al giro y tipo de negocio de cada empresa. El curso puede dictarse en forma presencial, online en vivo o e-learning.