



Selección de vegetales frescos para una cocina saludable

La elección de alimentos variados y frescos es la base para planificar preparaciones equilibradas, incorporar distintos nutrientes y construir hábitos de alimentación saludable.

Fotografía: Pexels



Desayuno equilibrado con frutas, cereales y frutos secos

Un desayuno completo puede combinar hidratos de carbono, fibra, frutas y fuentes de grasas saludables para aportar energía y favorecer una alimentación variada durante el día.

Fotografía: Pexels



Ensalada fresca y cocina light

Las preparaciones con hojas verdes, tomate y otros vegetales permiten trabajar conceptos de alimentación liviana, variedad de nutrientes, fibra y elección consciente de ingredientes.

Fotografía: Pexels



Plato vegetal completo y colorido

Legumbres, verduras y vegetales de distintos colores ayudan a comprender cómo combinar fibra, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y proteínas de origen vegetal.

Fotografía: Pexels



Cocción simple de vegetales

Las técnicas de cocción sencillas permiten preparar comidas nutritivas y livianas, conservando el protagonismo de los vegetales dentro de una propuesta de cocina saludable.

Fotografía: Pexels



Opciones vegetarianas y alimentos de origen vegetal

La formación aborda alimentación vegetariana y vegana, por lo que resulta clave reconocer combinaciones con vegetales, cereales, legumbres y otras alternativas de origen vegetal.

Fotografía: Pexels



Preparaciones suaves y dieta blanda

Las sopas y comidas de textura suave permiten representar contenidos vinculados con dietas blandas y con la adaptación de las preparaciones según diferentes necesidades alimentarias.

Fotografía: Pexels



Hidratación dentro de una alimentación saludable

El agua cumple un papel central en una dieta equilibrada. Mantener una hidratación adecuada acompaña los procesos metabólicos y forma parte de los hábitos cotidianos saludables.

Fotografía: Pexels



Educación alimentaria desde la infancia

La nutrición infantil y la educación temprana de los hábitos alimentarios son contenidos del curso, con foco en elecciones variadas y en el aprendizaje de prácticas saludables desde edades tempranas.

Fotografía: Pexels



Ingredientes variados para planificar comidas saludables

Combinar verduras, semillas, grasas de origen vegetal y otros alimentos frescos permite trabajar variedad, equilibrio, fibra, vitaminas y minerales al diseñar preparaciones saludables.

Fotografía: Pexels