

**Ficha técnica curso:**

**Cereales, legumbres, frutos secos y semillas:  
características, variedades, presentaciones y  
propiedades nutricionales**



**Simbiosis, S. Coop. Galega**



**Simbiosis**  
S. Coop. Galega

## **Simbiosis, S. Coop. Galega**

**Polígono de Pocomaco  
Parcela 1- Nave 5B  
15190 - A Coruña**

**Teléfonos: 881 924 726  
698 172 726**

**[info@cooperativasimbiosis.com](mailto:info@cooperativasimbiosis.com)**

## **Curso “Cereales, legumbres, frutos secos y semillas: características, variedades, presentaciones y propiedades nutricionales”**

Horas lectivas: 60

Modalidad: online bajo plataforma Moodle, con apoyo tutorial personalizado.

### **Presentación**

Este curso resulta de interés para profesionales del mundo de la alimentación (tiendas de alimentación, distribuidores, restaurantes, industria alimentaria...) y también para profesionales de la enseñanza y profesionales sanitarios, así como para personas interesadas en aumentar sus conocimientos sobre los alimentos para una alimentación saludable.

### **Estructura del curso:**

1. Cereales
  1. Características de los cereales
  2. Principales variedades de cereales de consumo humano
  3. Presentaciones y formas de consumir los cereales
2. Legumbres
  1. Características de las legumbres
  2. Principales legumbres de consumo humano, variedades y presentaciones
3. Frutos secos y semillas
  1. Variedades y presentaciones de los frutos secos y semillas de consumo humano

Anexos:

Anexo 1: Brotes y germinados

Anexo 2: Bebidas vegetales

Anexo 3: Aceites y cremas

Anexo 4: Información nutricional

### **Objetivos:**

Reconocer las principales especies de cereales, legumbres, frutos secos y semillas de consumo humano, así como sus principales variedades y presentaciones para su consumo.



## Programa:

### Módulo 1: Cereales

#### 1. Características de los cereales:

- Introducción
  - ¿Cuál es la estructura de los cereales?
- Composición de los cereales
  - Cereales integrales versus cereales refinados (o blancos)
  - ¿qué se obtiene refinando los cereales?
  - ¿Por qué consumir cereales integrales?
  - Sobre el Beri-beri
- El gluten
  - ¿Qué es?
  - ¿Dónde podemos encontrarlo?
  - ¿Quiénes no pueden consumir gluten?
  - ¿en qué consiste la enfermedad celíaca y cual es su tratamiento?
  - Etiquetado de los productos con gluten
  - Etiquetado de los productos sin gluten
  - Marcas de garantía y de asociaciones

#### 2. Principales cereales de consumo humano y sus variedades

- Trigo y variedades
  - Trigo común o trigo blando (*Triticum aestivum*)
  - Trigo duro o trigo Candeal (*Triticum durum*)
  - Espelta (*Triticum spelta*)
  - Kamut o Trigo Khorasan (*Triticum turgidum* var. *Poloicum*)
- Híbridos del trigo
  - Triticale
  - Tritordeum
- Cebada (*Hordeum vulgare*)
- Centeno (*Secale cereale*)
- Avena (*Avena sativa*)

- Maíz (*Zea mays*)
- Mijo
- Fonio (*Digitaria exillis*)
- Teff (*Eragostis tef*)
- Sorgo (*Sorghum spp*)
- Arroz (*Oryza sativa*)
  - Arroces redondos
  - Arroces largos
  - Arroces pigmentados y otras variedades
- Quinoa (*Chenopodium quinoa*)
  - aminoácidos esenciales, aminoácidos limitantes y proteínas tiene alto valor biológico
- Amaranto (*Avena sativa*)
- Trigo Sarraceno (*Fagopyrum esculentum*)

### **3. Presentaciones y formas de consumir los cereales**

- Granos
- Copos y otras presentaciones para desayunos
  - Muesli
  - Granolas
  - Gachas y porridge
  - Cereales hinchados o inflados
  - Palomitas de maíz
- Harinas
  - Molturación o molienda del trigo
  - Blanqueo de la harina
  - Productos obtenidos de la molienda
    - Sémola y semolina
    - Salvado
    - Germen
  - Clasificación de los tipos de harinas
- Cuscús y Bulgur
  - Diferencia y cómo prepararlos
  - Taboulé
- Polenta
- Gofio

- Maicena o fécula de maíz
- Pasta
  - Variedades de pasta tradicionales
  - Variedades de pasta rellenos
  - Pasta tradicional japonesa
- Seitán
- Pan y productos de panadería
  - Historia del pan
  - Levaduras y fermentación
  - ¿Qué es la masa madre y como se prepara?
  - Impulsores, gasificantes o mal llamadas “levaduras químicas”
  - Pan Común
  - Panes especiales por su composición
  - Productos semielaborados
  - Productos de confitería, pastelería, bollería y repostería
- Cereales germinados

## **Módulo 2: Legumbres**

### **1. Características de las legumbres**

- Introducción
- Estructura de la legumbres
- Composición y valor nutritivo
- ¿por qué consumir legumbres?

### **1. Principales legumbres y leguminosas de consumo humano y sus variedades**

- Lentejas
- Garbanzos
- Guisantes
- Alubias
- Habas
  - ¿qué es el fabismo?
- Soja

- Derivados de la soja
  - Bebida de soja
  - Postres de soja
  - Cremas para cocinar
  - Aceite de soja
  - Tofu
    - Nigari y cómo se obtiene
  - Harina de soja
  - Soja texturizada
  - Lecitina de soja
  - Tempeh
  - Miso
  - Natto
  - Salsas de soja: shoyu y tamari
- Soja negra o kuromame
- Soja verde o judía mungo
- Azukis
- Alfalfa
- Fenogreco
- Algarroba
- Altramuz
- Almorta
- Tamarindo
- Cacahuete

## **Módulo 3: Frutos secos y semillas**

### **1. Introducción**

### **2. Principales variedades y características de los frutos secos y semillas de consumo humano**

- Lino
  - Aceite de linaza
  - Semillas de lino
- Chía



- Sésamo
  - Sésamo negro
  - Aceite de sésamo
  - Tahín, tahini, tahina
  - Gomasio o gomashio
- Calabaza
- Girasol
- Piñones
- Amapola
- Alpiste
- Cáñamo
- Almendras
- Avellanas
- Anacardos
- Pistachos
- Nueces
- Macadamias o nueces de Australia
- Nueces o coquitos de Brasil
- Pecanas
- Castañas
- Bellotas

## **Anexos:**

### **1. Brotes y germinados**

- Introducción
- Activar, germinar, brotar
  - Activación de los frutos secos o semillas
  - Germinación
  - ¿cómo hacer germinados en casa?
  - ¿qué semillas podemos germinar?
  - ¿qué semillas no podemos germinar?
- Condiciones para la germinación de algunas semillas

## **2. Bebidas vegetales**

- Introducción
  - No es leche
  - Composición
- Bebidas a base de legumbres
  - Bebida de soja
  - Bebida de altramuç
  - Bebida de guisantes
  - Bebida de cacahuete
- Bebidas a base de cereales
  - Bebida de arroz
  - Bebida de avena
  - Bebida de quinoa
  - Bebida de espelta
- Bebidas a base de frutos secos y semillas
- Como hacer bebidas vegetales en casa

## **3. Aceites y cremas**

- Aceites
  - Aceite de oliva
  - Aceite de girasol
  - Aceite de germen de maíz
  - Aceite de germen de trigo
  - Aceite de soja
  - Aceite de canola y de colza o de nabina
  - Aceite de linaza
  - Aceite de cártamo
  - Aceite de cacahuete
  - Aceite de sésamo
  - Aceite de pepita de uva
  - Aceite de nuez
  - Aceite de palma – palmiste
  - Aceite de coco

- Manteca de cacao
  - El mejor chocolate
- Cremas o pastas
  - Pasta de tahín o tahini
  - Crema de cacahuetes
  - Crema de almendras, avellanas, anacardos...

#### **4. Información nutricional**

- Información nutricional obligatoria en el etiquetado
  - Qué debe incluir
  - Forma de expresión
  - Información voluntaria
  - Presentación
  - Alimentos exentos de información nutricional
- Tablas de composición de alimentos

## Docente

Inés Carreira Fernández

Licenciada en veterinaria (USC)

Máster en Gestión Integrada en Empresas del Sector Alimentario (Calidad, Medioambiente y Seguridad Alimentaria)

Máster en Gestión Ambiental, Auditorías y Gestión Municipal

Máster en Nutrición Humana (Universidad de Barcelona)

## Contacto

Información general: [info@cooperativasimbiosis.com](mailto:info@cooperativasimbiosis.com)

Información curso: [formacion@cooperativasimbiosis.com](mailto:formacion@cooperativasimbiosis.com)

Tutora: [ines.carreira@cooperativasimbiosis.com](mailto:ines.carreira@cooperativasimbiosis.com)

## Nuestros avales

- **Simbiosis, S. Coop. Galega** está inscrita en el Registro de Cooperativas da provincia de A Coruña con el nº 1429-C.
- **Simbiosis, S. Coop. Galega** está acreditada e inscrita en el Registro de entidades para la formación programada por las empresas a través de la Formación Tripartita para el empleo. Es una entidad organizadora y formadora.
- **Simbiosis, S. Coop. Galega** es entidad proveedora de actividades de formación continua acreditadas por el Sistema Nacional de Salud.
- **Simbiosis S. Coop. Galega** está autorizada por la Consellería do Medio Rural e do Mar para impartir cursos de formación en materia de Bienestar Animal e inscrita en el Registro de entidades autorizadas para impartir programas de formación en materia de bienestar animal con el nº BA\_89/14.





**Simbiosis, S. Coop. Galega**

**[www.cooperativasimbiosis.com](http://www.cooperativasimbiosis.com)**

**[info@cooperativasimbiosis.com](mailto:info@cooperativasimbiosis.com)**