

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

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

Horas lectivas: 33

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



Esta actividad docente está acreditada por la **Comisión de Formación Continua de las Profesionales Sanitarias de Galicia**, con **3,6 créditos** de formación continuada, para licenciados/grado en **Veterinaria**, diplomados/grado en **Nutrición y Dietética Humana**, Licenciados en **Tecnología de los Alimentos** y licenciados/grado en **Farmacia**.

Esta acreditación es válida en todo el territorio nacional

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.

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.

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

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
 - Productos semielaborados
 - Ingredientes autorizados para la elaboración del pan
 - Etiquetado del pan: Información alimentaria voluntaria
 - Comercialización del pan en el punto de venta
 - 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?

2. 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 cacahuètes
 - 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

Información curso: formacion@cooperativasimbiosis.com

Tutora: 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

info@cooperativasimbiosis.com