

COCINA CATALANA: UN TESORO DEL MEDITERRÁNEO	
CÓDIGO: 5124016 -- Cocina y salud: el reto del siglo XXI.	CONTENIDO: Salud
	0,5 ECTS
DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA	
<p>En esta asignatura comprenderemos la Dieta Mediterránea como forma de alimentación y de vida, y su importancia para prevenir problemas de salud.</p> <p>Aprenderemos la base de la agricultura ecológica, las dietas con productos de origen vegetal y las nuevas tendencias como el movimiento de la “alimentación basada en plantas”.</p>	
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar la Pirámide de la Dieta Mediterránea. ● Comprender el modo de vida saludable vinculado a esta Dieta. 	
CONTENIDO ACADÉMICO	
<p>La Dieta Mediterránea como modelo de referencia.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Un estilo de vida saludable. b. Concepto “de la granja a la mesa”. c. Tendencias sanas y sostenibles. d. Dietas de origen vegetal y “la alimentación basada en plantas”. e. Agricultura ecológica. 	
METODOLOGÍA	
<p>Base teórica y experiencia práctica de aprendizaje para resolver retos profesionales y personales, fomentando la autorreflexión y los debates sobre gastronomía catalana.</p> <p>Para comprender nuestro bagaje cultural, nuestras herramientas y estrategias de aprendizaje nos centraremos en necesidades de la vida real que implican el contacto y el trabajo conjunto con otros estudiantes, colaboradores externos, empresas, productores locales, chefs, etc.</p> <p>Utilizaremos diferentes técnicas y metodologías y elaboraremos recetas tradicionales y modernas, con el fin de experimentar la auténtica cocina cotidiana catalana.</p>	

Nos basaremos en la experiencia y aprenderemos a través de conferencias, show cookings, visitas a productores, talleres, aprendizaje de resolución de problemas y actividades que implican adaptabilidad a los cambios y que fomentan la creación de contenidos a través del aprendizaje colaborativo y el bagaje personal.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

La evaluación de la competencia y la formación se centran en el proceso de aprendizaje de los alumnos, su rendimiento y su actitud.

Se evalúa la calidad de su proceso de aprendizaje día tras día, su asistencia, creatividad, habilidad de comunicación, adaptabilidad y respeto hacia sus compañeros y profesores. También se evalúa su capacidad de autoevaluación, de trabajo en equipo y de resolución de retos.

La autoevaluación: cada alumno tiene un cuaderno de bitácora donde anotar su proceso de aprendizaje, tanto académico como personal (sentimientos, sensaciones, logros, preocupaciones, etc.) Es una buena manera de ser consciente de nuestra vivencia y trayectoria.

En la última semana del curso, nos enfrentamos a una prueba final.

Competencias técnicas: 70 %

Relacionadas con el desarrollo de las actividades cotidianas, ya sean de aplicación técnica o experiencial. Además de las prácticas en empresa y el proyecto final.

Competencias transversales: 30 %

Relacionadas con las habilidades, conocimientos, capacidades y actitudes (Comunicación, Digitalización, Creatividad, Trabajo en equipo, Responsabilidad e Inteligencia emocional).