



# Diplomado en Cocina Vegana y Vegetariana

**Modalidad:** En línea

**Duración:** 3 meses (12 semanas)

**Sesiones:** 2 por semana

Temario General

1. Fundamentos de la cocina vegetariana y vegana
2. Cocina diaria saludable
3. Cocina mexicana vegana
4. Cocina internacional vegana
5. Repostería vegana
6. Costos y proyecto final

## **MÓDULO 1. Fundamentos de la cocina vegetariana y vegana**

### **Semana 1**

**Teoría:** Diferencias entre vegetariano y vegano. Grupos de alimentos vegetales y nutrientes clave (proteína, hierro, B12)

**Práctica:** Preparación de menú básico vegetariano y bowl balanceado

### **Semana 2**

**Teoría:** Sustituciones en cocina (leche, huevo, carne)

**Práctica:** Leches vegetales (almendra, avena) y queso vegetal básico

## **MÓDULO 2. Cocina diaria saludable**

### **Semana 3**

**Teoría:** Planeación de menús saludables

**Práctica:** Guisos veganos, arroz integral con vegetales y lentejas guisadas

### **Semana 4**

**Teoría:** Proteínas vegetales

**Práctica:** Hamburguesas veganas y albóndigas vegetales

## **MÓDULO 3. Cocina mexicana vegana**

### **Semana 5**

**Teoría:** Adaptación de recetas tradicionales

**Práctica:** Tacos veganos, salsas y quesadillas sin lácteos

## **Semana 6**

**Teoría:** Sabores y sazón en cocina vegetal

**Práctica:** Mole vegano básico y tamales veganos

## **MÓDULO 4. Cocina internacional vegana**

### **Semana 7**

**Teoría:** Ingredientes internacionales

**Práctica:** Pasta vegana y salsa tipo boloñesa vegetal

### **Semana 8**

**Teoría:** Técnicas de cocción

**Práctica:** Curry de vegetales y salteados estilo asiático

## **MÓDULO 5. Repostería vegana**

### **Semana 9**

**Teoría:** Sustitución de huevo y lácteos

**Práctica:** Galletas veganas y brownies veganos

### **Semana 10**

**Teoría:** Texturas en repostería

**Práctica:** Pastel vegano básico y panqué vegano

## **MÓDULO 6. Costos y proyecto final**

### **Semana 11**

**Teoría:** Costeo de platillos y público objetivo

**Práctica:** Creación de menú vegano

### **Semana 12**

**Teoría:** Venta y presentación

**Práctica:** Presentación final de platillos y montaje tipo negocio

## **Proyecto Final**

El alumno desarrollará:

Menú completo vegano/vegetariano

Costeo básico

Propuesta de venta