



Diplomado Online en Cocina Saludable

Duración: 3 meses

Modalidad: En línea

Evaluación: Tareas semanales + proyecto final

Temario General

1. Fundamentos de la alimentación saludable
2. Técnicas de cocina saludable
3. Sustituciones de ingredientes y recetas funcionales
4. Planificación de menús y dietas especiales
5. Cocina vegetariana, vegana y para diabéticos
6. Proyecto final: creación de un menú completo saludable

Módulo 1: Fundamentos de la alimentación saludable

Semana 1

- **Sesión 1 (Teórica):** Principios de nutrición, macronutrientes y micronutrientes. Importancia de una alimentación balanceada.
- **Sesión 2 (Práctica):** Preparación de desayunos saludables: bowls energéticos y licuados funcionales.

Semana 2

- **Sesión 3 (Teórica):** Hidratación, control de porciones y etiquetado de alimentos.
- **Sesión 4 (Práctica):** Preparación de ensaladas nutritivas con aderezos bajos en grasa y sodio.

Módulo 2: Técnicas de cocina saludable

Semana 3

- **Sesión 5 (Teórica):** Técnicas de cocción saludables: al vapor, horno, salteado sin aceite.
- **Sesión 6 (Práctica):** Preparación de vegetales al vapor y salteados bajos en grasa.

Semana 4

- **Sesión 7 (Teórica):** Métodos de conservación sin perder nutrientes.
- **Sesión 8 (Práctica):** Elaboración de sopas y caldos nutritivos usando técnicas de cocción saludables.

Módulo 3: Sustituciones y recetas funcionales

Semana 5

- **Sesión 9 (Teórica):** Sustitutos de azúcar, harinas refinadas y grasas.
- **Sesión 10 (Práctica):** Preparación de postres saludables: brownies con harina integral y endulzantes naturales.

Semana 6

- **Sesión 11 (Teórica):** Alimentos funcionales y sus beneficios.
- **Sesión 12 (Práctica):** Preparación de snacks saludables y energéticos con frutos secos, semillas y cereales integrales.

Módulo 4: Planificación de menús y dietas especiales

Semana 7

- **Sesión 13 (Teórica):** Planificación de menús semanales equilibrados. Adaptación a necesidades especiales (diabéticos, hipertensión, celíacos).
- **Sesión 14 (Práctica):** Desarrollo teórico de un menú semanal saludable con ejemplos de recetas aplicables.

Semana 8

- **Sesión 15 (Teórica):** Dietas personalizadas y control de calorías.
- **Sesión 16 (Práctica):** Preparación de almuerzos y cenas bajas en calorías y ricas en nutrientes.

Módulo 5: Cocina vegetariana, vegana y para diabéticos

Semana 9

- **Sesión 17 (Teórica):** Principios de la cocina vegetariana y vegana. Sustitutos de proteína animal.
- **Sesión 18 (Práctica):** Preparación de platos principales veganos y vegetarianos nutritivos.

Semana 10

- **Sesión 19 (Teórica):** Cocina saludable para diabéticos: control de índice glucémico.
- **Sesión 20 (Práctica):** Preparación de postres y platos bajos en azúcar y con carbohidratos controlados.

Módulo 6: Proyecto final

Semana 11

- **Sesión 21 (Teórica):** Elaboración de proyecto final: creación de un menú completo saludable. Consejos de presentación y emplatado.
- **Sesión 22 (Práctica):** Desarrollo de menú final integrando recetas aprendidas: desayuno, comida, cena y snack saludable.

Semana 12

- **Sesión 23 (Teórica):** Evaluación del proyecto y retroalimentación.
- **Sesión 24 (Práctica):** Presentación del menú final y análisis de nutrientes, sabor y presentación.