Diplomado Online en Nutrición para Diabéticos

Duración: 3 meses

Modalidad: En línea

Evaluación: Tareas semanales + proyecto final

Temario General

1. Fundamentos de la diabetes y control glucémico
2. Alimentación balanceada para diabéticos
3. Sustitutos y endulzantes saludables
4. Repostería y platillos bajos en azúcar
5. Técnicas de cocina saludable
6. Proyecto final

Plan de estudios por módulos y semanas

MÓDULO 1: Fundamentos de la diabetes y control glucémico

- **Semana 1**
  - **Teórica:** Tipos de diabetes, metabolismo de la glucosa, índices glicémicos.
  - **Práctica:** Registro de alimentos y análisis de su impacto glucémico.
- **Semana 2**
  - **Teórica:** Nutrientes esenciales y requerimientos calóricos en diabéticos.
  - **Práctica:** Preparación de desayunos balanceados con control de carbohidratos.

MÓDULO 2: Alimentación balanceada para diabéticos

- **Semana 3**
  - **Teórica:** Pirámide alimenticia adaptada para diabéticos.
  - **Práctica:** Menú diario con porciones controladas de carbohidratos y proteínas.
- **Semana 4**
  - **Teórica:** Hidratación y micronutrientes importantes.
  - **Práctica:** Preparación de bebidas funcionales y ensaladas nutritivas.

MÓDULO 3: Sustitutos y endulzantes saludables

- **Semana 5**
  - **Teórica:** Tipos de endulzantes naturales y su efecto glucémico.
  - **Práctica:** Postres y snacks bajos en azúcar usando sustitutos.
- **Semana 6**
  - **Teórica:** Harinas alternativas y grasas saludables.
  - **Práctica:** Panes y galletas integrales aptos para diabéticos.

MÓDULO 4: Repostería y platillos bajos en azúcar

- **Semana 7**
  - **Teórica:** Técnicas de horneado y cocción saludable.
  - **Práctica:** Brownies, tartas y muffins bajos en carbohidratos.
- **Semana 8**
  - **Teórica:** Adaptación de recetas tradicionales a versiones saludables.
  - **Práctica:** Platillos principales saludables (ej. pasta integral con vegetales).

MÓDULO 5: Técnicas de cocina saludable

- **Semana 9**
  - **Teórica:** Conservación de nutrientes en la cocina y planificación de menú.
  - **Práctica:** Elaboración de sopas, guisos y ensaladas funcionales.
- **Semana 10**
  - **Teórica:** Métodos de cocción: vapor, horneado y salteado saludable.
  - **Práctica:** Preparación de platillos principales usando técnicas saludables.

MÓDULO 6: Proyecto Final

- **Semana 11**
  - **Teórica:** Planeación del proyecto final: menú completo para un día equilibrado para diabéticos.
  - **Práctica:** Desarrollo de recetas finales (desayuno, comida, cena y snack).
- **Semana 12**
  - **Teórica:** Evaluación final y retroalimentación.
  - **Práctica:** Presentación del proyecto final: menú completo con recetas balanceadas y presentación visual.