



Diplomado en Repostería Saludable

Duración: 3 meses (12 semanas)

Modalidad: En línea

Clases: 2 por semana (1 teórica y 1 práctica)

Duración por clase: 1.5 hrs

Temario general

- 1 Fundamentos de la repostería saludable.
- 2 Sustitutos y técnicas.
- 3 Postres sin azúcar refinada.
- 4 Postres veganos.
- 5 Postres sin gluten y bajos en carbohidratos.
- 6 Conservación, empaque y proyecto final.

Plan por módulos y semanas

Módulo 1: Fundamentos de la repostería saludable

Semana 1

- *Teórica:* Principios de nutrición aplicada a la repostería.
- *Práctica:* Muffins integrales con frutas sin azúcar refinada.

Semana 2

- *Teórica:* Lectura de etiquetas y control de porciones.
- *Práctica:* Galletas de avena y semillas endulzadas con miel o dátiles.

Módulo 2: Sustitutos y técnicas

Semana 3

- *Teórica:* Sustitutos de azúcar, lácteos y harinas.
- *Práctica:* Bizcocho de plátano con harina de almendra.

Semana 4

- *Teórica:* Técnicas de horneado y control de humedad en recetas saludables.
- *Práctica:* Brownies veganos con aguacate y cacao puro.

Módulo 3: Postres sin azúcar refinada

Semana 5

- *Teórica:* Edulcorantes naturales: stevia, monk fruit, miel de agave.
- *Práctica:* Cheesecake sin azúcar, base de frutos secos.

Semana 6

- *Teórica:* Postres que cuidan tu salud sin excesos.
- *Práctica:* Trufas de cacao amargo y nueces.

Módulo 4: Postres veganos

Semana 7

- *Teórica:* Principios de repostería vegana (sustitutos de huevo y lácteos).
- *Práctica:* Tartaletas veganas de crema de coco y frutos rojos.

Semana 8

- *Teórica:* Técnicas para lograr texturas esponjosas sin productos animales.
- *Práctica:* Cupcakes veganos de zanahoria.

Módulo 5: Postres sin gluten y bajos en carbohidratos

Semana 9

- *Teórica:* Harinas alternativas: arroz, almendra, coco.
- *Práctica:* Panqué sin gluten de limón y semillas.

Semana 10

- *Teórica:* Combinación de técnicas para lograr volumen y sabor.
- *Práctica:* Donas horneadas sin gluten y sin azúcar.



Módulo 6: Conservación, empaque y proyecto final

Semana 11

- *Teórica:* Conservación y empaque sostenible de postres saludables.
- *Práctica:* Preparación de una línea de degustación de recetas.

Semana 12

- *Teórica:* Presentación de marca y etiquetado nutricional básico.
- *Práctica:* Proyecto final: creación de un postre saludable innovador (presentación grupal).