



ISU universidad

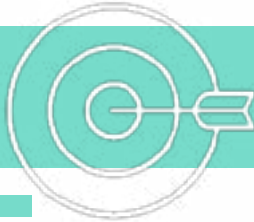
Curso / Online

COCINA SALUDABLE ESPECIALIZADA

4 sesiones de 4 h (total 16 h)



OBJETIVOS



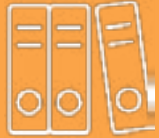
Crear conocimientos sólidos de nutrición aplicados a cocina saludable, desarrollando platillos especializados para personas con diabetes, hipertensión, colitis, gastritis, cocina para fortalecer tu corazón, buscando con esto, mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes, familiares y entorno.

A través de este programa aprenderás a:

- 1. Preparar platillos especialmente diseñados para personas con diabetes e hipertensión**
- 2. Conocer alternativas saludables para una alimentación sana**
- 3. Tener conocimientos sólidos sobre nutrición y aplicarlos de forma práctica en la preparación de recetas saludables**



TEMARIO



Cocina para personas con diabetes.

- Sopa de champiñones
- Ensalada tropical de salmón
- Tacos de pescado con ensalada
- Mousse de chocolate
- Smoothie Saludable

Cocina para el bienestar de estómago y colón.

- Berenjenas a la plancha con salsa de ajonjolí
- Ensalada tibia de tofu panela y hongos
- Crujientes, colación de semillas
- Trufas de aguacate
- Gomitas anti estrés

Cocina para fortalecer tu corazón

- Aguacates rellenos de tabule de amaranto
- Fajitas de arrachera a los 3 chiles
- Hot cakes saludables
- Verduras rellenas de hummus
- Smoothie antioxidante
- Granola antioxidante

Cocina para Hipertensos.

- Boneless adobados de coliflor
- Plátanos horneados con salsa de naranja
- Pizza de quinoa
- Bebida energética
- Aderezo especial
- Aceite especial





PREGUNTA POR PROMOCIONES

222.408.1100
admisiones@isu.edu.mx
25 su #702, Col. La Paz, Puebla, Pue.