



ISU universidad

Curso / Presencial

COCINA SALUDABLE ESPECIALIZADA

4 sesiones / 16 horas totales



OBJETIVOS



En este curso aprenderás:

- Concientización sobre nutrición saludable.
- Identificación de alimentos beneficiosos que contribuyan positivamente al control de padecimientos por su contenido en fibra, antioxidantes y nutrientes esenciales.
- Demostración de técnicas de cocina saludable, destacando la preparación de platos específicos para todo consumidor.

Este curso está diseñado para:

- Personas sin experiencia previa en panadería pero con interés en aprender y desarrollar la habilidad y disciplina.
- Personas que disfrutan experimentando en la cocina y desean ampliar su repertorio culinario.
- Trabajadores del sector gastronómico profesionales o en proceso de formación.
- A partir de 8 años de edad pueden participar con firma previa de carta responsiva por tutor o familiar.



TEMARIO



1. Cocinas para personas con diabetes
2. Cocina para el bienestar de estómago y colon
3. Cocina para fortalecer tu corazón
4. Cocina para hipertensos





PREGUNTA POR PROMOCIONES

222.296.7339
admisiones@isu.edu.mx
25 sur #702, Col. La Paz, Puebla, Pue.