



**ISU** universidad

Diplomado / Presencial

---

# COCINA SALUDABLE

10 sesiones / 40 horas totales



# OBJETIVOS



Crea conocimientos sólidos de nutrición aplicados a cocina saludable, desarrollando platillos especializados para personas que buscan mejorar su calidad de vida.

En este diplomado aprenderás a:

- 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 diplomado está dirigido a:

- Personas sin experiencia previa en cocina 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.





# TEMARIO



- MÓDULO 1: COCINA SALUDABLE ESPECIALIZADA**
- MÓDULO 2: COCINA DULCE SALUDABLE**
- MÓDULO 3: HIDRATACIÓN PARA TU SALUD**







## **PREGUNTA POR PROMOCIONES**

---

222.296.7339  
[admisiones@isu.edu.mx](mailto:admisiones@isu.edu.mx)  
25 sur #702, Col. La Paz, Puebla, Pue.