



A large, semi-transparent circular graphic with a scalloped edge is centered over the image. Inside this circle, a white serif letter 'G' is positioned above a decorative flourish consisting of a central stem with three leaves. The text 'DIPLOMADO EN COCINA CON ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN' is written in a bold, white, sans-serif font below the flourish. The background of the entire image is a close-up of a white bowl filled with a colorful salad, including pieces of salmon, sliced avocado, cooked quinoa, and green beans.

G

**DIPLOMADO EN COCINA  
CON ESPECIALIZACIÓN EN  
NUTRICIÓN**





# ÍNDICE

## **1. DIPLOMADO EN COCINA CON ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN**

### **1.1. Cocina Profesional**

- 1.1.1. Presentación
- 1.1.2. Objetivos
- 1.1.3. Temario

### **1.2. Cocina Avanzada**

- 1.2.1. Presentación
- 1.2.2. Objetivos
- 1.2.3. Temario

### **1.3. Nutrición Básica**

- 1.3.1. Presentación
- 1.3.2. Objetivos
- 1.3.3. Temario

### **1.4. Nutrición Avanzada**

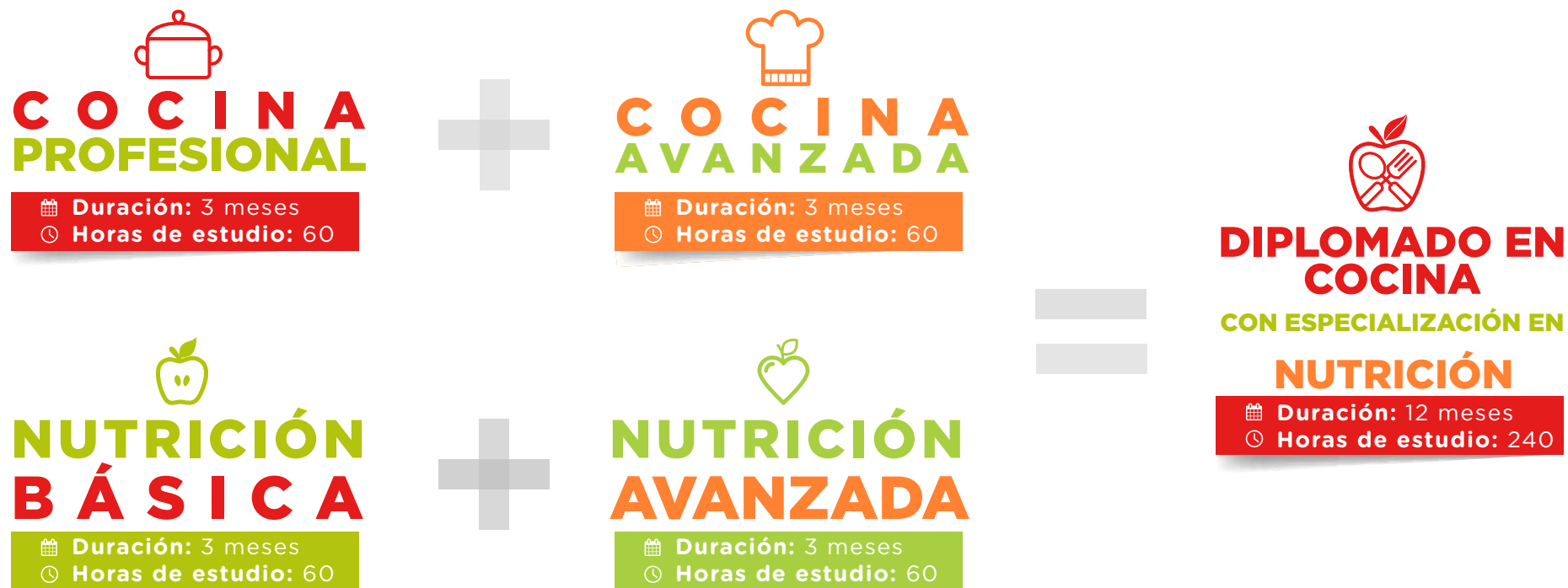
- 1.4.1. Presentación
- 1.4.2. Objetivos
- 1.4.3. Temario

## **2. NUESTROS EXPERTOS**

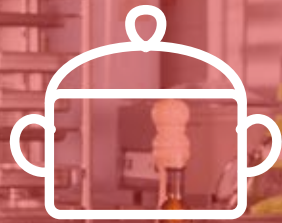
# DIPLOMADO ESPECIALIZADOS

## ¡NUTRE TU CUERPO CON PLATILLOS GOURMET!

Si tu objetivo es brindar a tus comensales platillos deliciosos y saludables, el **Diplomado en Cocina con especialización en Nutrición** es tu mejor opción. Tiene una duración de 12 meses y el programa de estudios está conformado por 4 cursos:



Al finalizar tus estudios serás capaz de diseñar planes alimenticios acordes al estado de nutrición y condición de salud de una persona; además, conocerás las propiedades y usos de una gran variedad de ingredientes para crear platillos completos y balanceados o bien, adaptar tus recetas favoritas en beneficio de la salud. También serás capaz de elaborar platillos balanceados y saludables empleando métodos de cocción y mezclas de especias que potencien el sabor de los alimentos, proporcionando a tus comensales una experiencia gastronómica única.



# COCINA PROFESIONAL





## 1.1.1. PRESENTACIÓN

# ¡HAZ DE TU COCINA TU TALLER GASTRONÓMICO!

**S**i siempre has deseado entrar al fascinante mundo de alquimia y creatividad en la cocina, el **curso online en Cocina Profesional** de Gastronomía Internacional es exactamente lo que estabas buscando. Con la educación de clase mundial que nos caracteriza, aprenderás técnicas de cocina clásica francesa y otras de uso frecuente en alta cocina que te permitirán crear deliciosos platillos.



## 1.1.2. OBJETIVOS



### OBJETIVOS



**Cocina Profesional** es un curso 100% online de 12 semanas (3 meses) de duración en el cuál aprenderás:

- ▶ Terminología y procedimientos básicos de sanidad e higiene dentro de la cocina, así como las enfermedades más comunes transmitidas por los alimentos.
- ▶ Nombres, características y usos de diversas herramientas manuales y eléctricas.
- ▶ Características y clasificación de frutas y verduras para su elección y almacenamiento correcto.
- ▶ Cortes básicos, estándar, decorativos y especiales de verduras.
- ▶ Técnicas de pelado, cortado y descorizado de verduras.
- ▶ Métodos de cocción de verduras.
- ▶ Propiedades fisicoquímicas esenciales de la leche y sus derivados.

## 1.1.2. OBJETIVOS



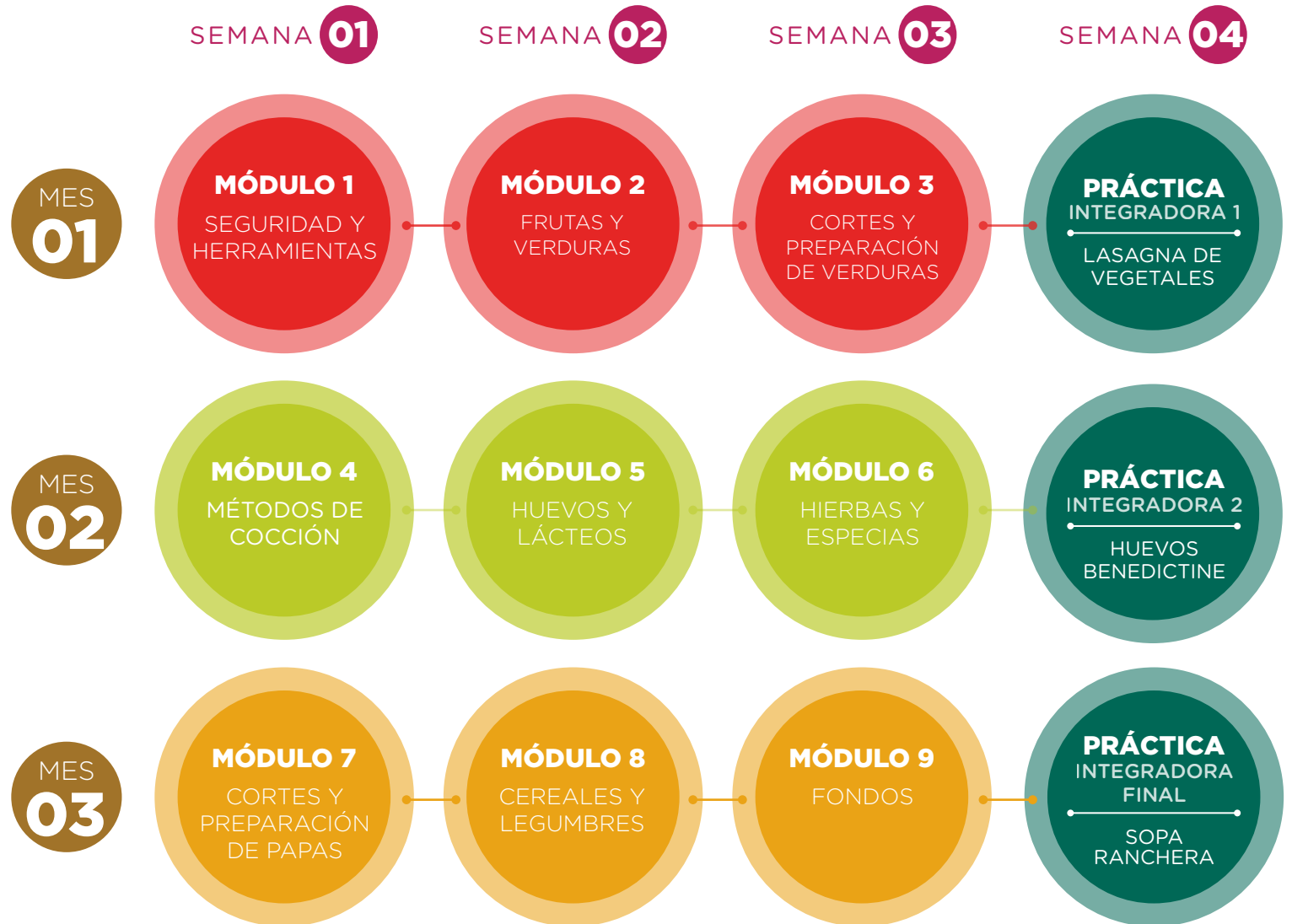
### OBJETIVOS



- ▶ Clases y variedades de quesos.
- ▶ Estructura y composición del huevo, su correcta selección, manejo, almacenamiento y técnicas de cocción.
- ▶ Características y usos de hierbas, especias y diferentes sales del mundo en la cocina.
- ▶ Características, variedades, cortes, métodos de cocción y preparaciones básicas de la papa.
- ▶ Características y usos de cereales y legumbres.
- ▶ Clasificación y métodos de elaboración de fondos.

## 1.1.3. TEMARIO

# COCINA PROFESIONAL





## MÓDULO 1 SEGURIDAD Y HERRAMIENTAS

### SEMANA 1

#### TEMAS

- 1.1. Higiene
- 1.2. Enfermedades transmitidas por los alimentos (ETAs)
- 1.3. Contaminación cruzada
- 1.4. Manejo de alimentos
- 1.5. El servicio
- 1.6. Puntos críticos de control (PCC)
- 1.7. Seguridad
- 1.8. Equipos y herramientas
- 1.9. La batería de la cocina
- 1.10. Instrumentos de medición
- 1.11. Seguridad

#### RECETAS

- ▶ Puré de camote
- ▶ Pollo chino
- ▶ Vegetales en escabeche
- ▶ Crema de tres quesos
- ▶ Estofado de lentejas
- ▶ Pimientos rellenos al vapor

## MÓDULO 2 FRUTAS Y VERDURAS

### SEMANA 2

#### TEMAS

- 2.1. Las frutas
- 2.2. Clasificación según el tipo de maduración
- 2.3. Clasificación según sus características
- 2.4. Las verduras

#### RECETAS

- ▶ Gazpacho de sandía
- ▶ Hongos portobello rellenos
- ▶ Mango chutney
- ▶ Sopa fría de melón
- ▶ Chop suey de vegetales y res
- ▶ Ensalada caprese

MÓDULO 3  
**CORTES Y  
PREPARACIÓN  
DE VERDURAS**

**SEMANA 3**

## TEMAS

- 3.1. El cuchillo
- 3.2. Pelado y cortes básicos
- 3.3. Cortes estándar y decorativos
- 3.4. Preparación especial de verduras

## RECETAS

- ▶Ratatouille
- ▶Crudité, Zanahorias glaseadas
- ▶Tabbouleh
- ▶Portobello con aderezo de ajonjolí
- ▶Verduras asadas en el horno
- ▶Rollo primavera

**PRÁCTICA  
INTEGRADORA 1**

LASAÑA DE  
VEGETALES

**SEMANA 4**

En esta práctica integradora consolidarás los conocimientos y habilidades adquiridos en los primeros 3 módulos de estudio.

Para ello elaborarás la receta de Lasaña de vegetales, donde recuperarás tus conocimientos sobre sanidad e higiene, manejo del cuchillo; selección y cortes de verduras.

## MÓDULO 4 MÉTODOS DE COCCIÓN

### SEMANA 1

#### TEMAS

- 4.1. Principios científicos de la cocción
- 4.2. Cocción con agua
- 4.3. Cocción con aceite/grasa
- 4.2. Cocción con calor seco
- 4.2. Alternativas y nuevas tendencias

#### RECETAS

- ▶ Pierna de cerdo braseada en salsa de ponche de frutas
- ▶ Puntas de res stroganoff
- ▶ Pintxo de solomillo con cebolla caramelizada
- ▶ Verduras tempura
- ▶ Gulash a la Húngara
- ▶ Spätzle
- ▶ Acelgas braseadas

## MÓDULO 5 HUEVOS Y LÁCTEOS

### SEMANA 2

#### TEMAS

- 5.1. Lácteos en origen
- 5.2. Leche, crema y derivados
- 5.3. Elección, manejo y conservación de la leche crema y derivados
- 5.4. Huevos
- 5.5. Métodos de cocción en líquido
- 5.6. Métodos de cocción a la sartén y a la plancha
- 5.7. Métodos de cocción al horno

#### RECETAS

- ▶ Quiche lorraine
- ▶ Huevos revueltos
- ▶ Huevos en cocotte con parmesano
- ▶ Omelette con champiñones
- ▶ Queso fresco con hierbas
- ▶ Fondue vaudoise
- ▶ Ensalada nicoise



MÓDULO 6  
**HIERBAS Y  
ESPECIAS**

**SEMANA 3**

## TEMAS

- 6.1. Hierbas
- 6.2. Especias
- 6.3. Sales y pimientas
- 6.4. Combinaciones de hierbas y especias

## RECETAS

- ▶Chimichurri
- ▶Dip de hierbas
- ▶Lechón horneado a la sangiovana
- ▶Guayabas rellenas de requesón y hierbas
- ▶Jitomates a la provenzal



**PRÁCTICA  
INTEGRADORA 2**  
HUEVOS  
BENEDICTINE

**SEMANA 4**

En esta segunda práctica integradora elaborarás un delicioso desayuno gourmet Huevos Benedictine, en la cual recuperarás los conocimientos relacionados a la selección, manejo y uso del huevo, hierbas, especias, leche y sus derivados.

## MÓDULO 7 CORTES Y PREPARACIÓN DE PAPAS

### SEMANA 1

#### TEMAS

- 7.1. Variedades y cortes específicos de las papas
- 7.2. Métodos de cocción y preparaciones básicas

#### RECETAS

- ▶ Papas horneadas a los tres quesos
- ▶ Papas dauphinoise
- ▶ Papa rösti
- ▶ Puré de papa
- ▶ Papas fritas
- ▶ Papas Duchesse

## MÓDULO 8 CEREALES Y LEGUMBRES

### SEMANA 2

#### TEMAS

- 8.1. Cereales y legumbres
- 8.2. Cereales
- 8.3. Legumbres

#### RECETAS

- ▶ Cassoulete
- ▶ Sopa de habas con nopales
- ▶ Empanadas de pipián “popayán”
- ▶ Polenta con queso de cabra y parmesano
- ▶ Cous cous con frutos secos
- ▶ Frijoles charros

## MÓDULO 9 FONDOS

### SEMANA 3

#### TEMAS

- 9.1. Método general de fondos
- 9.2. Clasificación y elaboración
- 9.3. Verduras

#### RECETAS

- ▶ Minestrone
- ▶ Carbonade a la flamenca
- ▶ Fricasé camarón al nolly prat
- ▶ Blanquette de veau à l’ ancienne

## PRÁCTICA INTEGRADORA FINAL

### SOPA RANCHERA

### SEMANA 4

En esta última práctica integradora elaborarás la receta de Sopa Ranchera, en la cual recuperarás los conocimientos adquiridos acerca del uso de leguminosas, papas y elaboración de fondos.



# COCINA AVANZADA





## 1.2.1. PRESENTACIÓN

# ¡HAZ DE CADA PLATILLO UN AUTÉNTICO DELEITE AL PALADAR!

**S**i siempre has soñado con ofrecer a tus comensales obras de arte, el **Curso online en Cocina Avanzada** de Gastronomía Internacional es exactamente lo que estabas buscando. Con la educación de clase mundial que nos caracteriza, te compartiremos secretos del oficio que te ayudarán a perfeccionar tus técnicas culinarias.



## 1.2.2. OBJETIVOS



### OBJETIVOS



**Cocina Avanzada** es un curso 100% online de 12 semanas (3 meses) de duración en el cuál aprenderás:

- ▶ Elaborar salsas madres, derivadas y secundarias; así como las más representativas de la cocina mexicana.
- ▶ Técnicas de cocción de arroz y pastas.
- ▶ Clasificación de las sopas.
- ▶ Elaboración de sopas representativas de la cocina mexicana y algunas tradiciones culinarias del mundo.
- ▶ Factores que afectan la calidad de la carne, cortes, métodos de cocción y usos en la cocina.
- ▶ Clasificación de las aves, cortes, técnicas de preparación y métodos de cocción.
- ▶ Factores que influyen en la calidad del pescado, su clasificación, cortes, técnicas de preparación y métodos de cocción.



## 1.2.2. OBJETIVOS



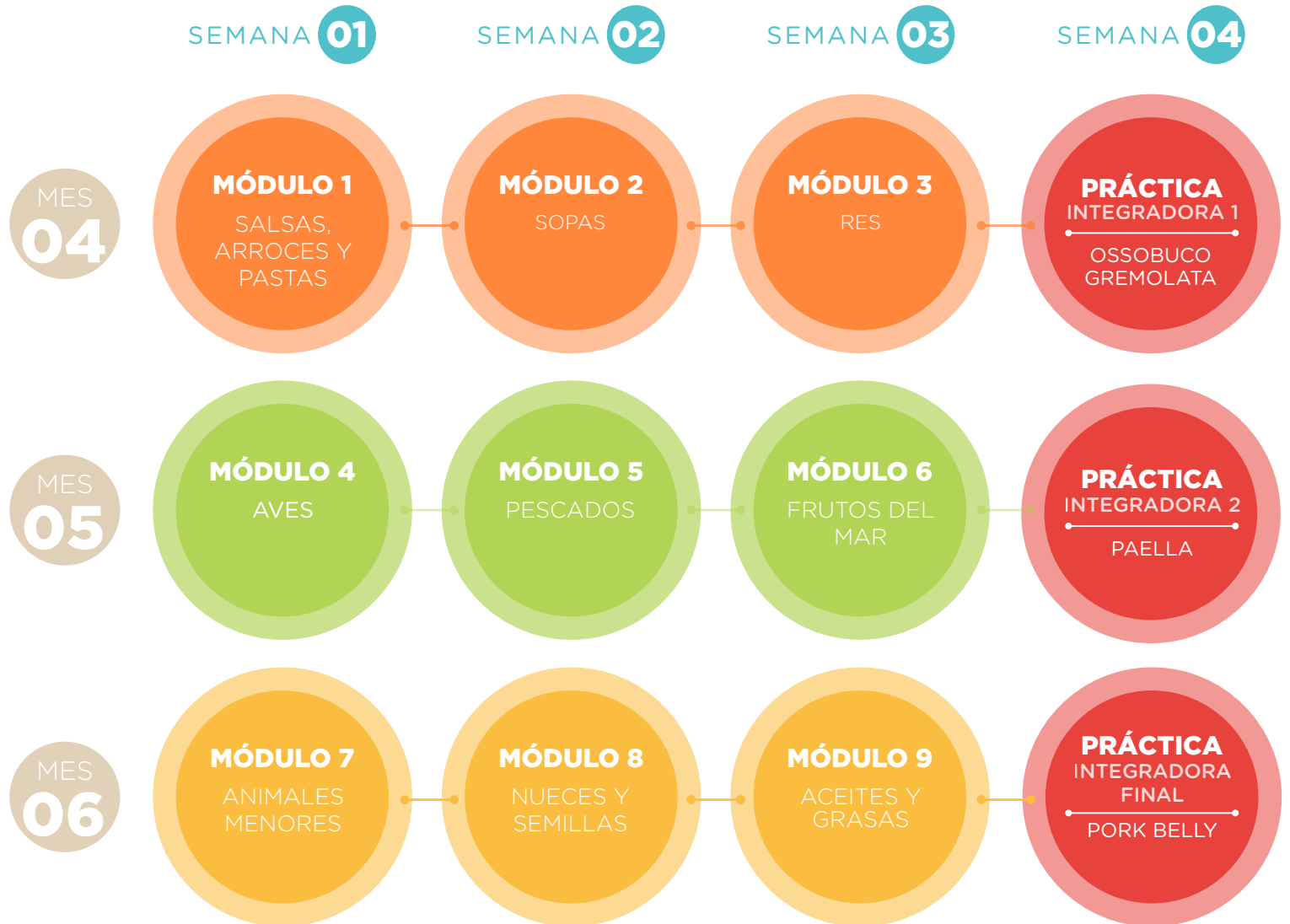
### OBJETIVOS



- ▶ Clasificación de las especies de mariscos, técnicas de preparación y métodos de cocción.
- ▶ Factores que afectan la calidad del ganado menor, sus características, clasificación, cortes y métodos de cocción.
- ▶ Características organolépticas y culinarias de las nueces, usos y cualidades dentro de la cocina.
- ▶ Características, propiedades y clasificación de los aceites y grasas de mayor importancia dentro de la gastronomía.

## 1.2.3. TEMARIO

# COCINA AVANZADA



## MÓDULO 1 SALSAS, ARROCES Y PASTAS

### SEMANA 1

#### TEMAS

- 1.1. Espesantes y ligazones
- 1.2. Salsas madres
- 1.3. Salsas derivadas
- 1.4. Salsas mexicanas
- 1.5. Arroz: clasificación y manejo
- 1.6. Metodos de cocción del arroz
- 1.7. Pastas: clasificación y manejo
- 1.8. Pasta: elaboración y métodos de cocción

#### RECETAS

- ▶ Risotto milanese con espárragos salteados
- ▶ Salsa española, Salsa demiglace
- ▶ Bechamel
- ▶ Mayonesa
- ▶ Salsa holandesa
- ▶ Beurre blanc
- ▶ Salsa italiana
- ▶ Arroz pilaf
- ▶ Salsa mornay
- ▶ Salsa alemana
- ▶ Salsa diablo
- ▶ Salsa choron
- ▶ Ragú a la bolognesa
- ▶ Tus lié
- ▶ Salsa de jitomate cocida
- ▶ Velouté de ave o ternera

## MÓDULO 2 SOPAS

### SEMANA 2

#### TEMAS

- 2.1. Caldos y consomés
- 2.2. Potajes
- 2.3. Sopass

#### RECETAS

- ▶ Consomé de ave al jerez
- ▶ Velouté de hongos y crujiente de queso parmesano
- ▶ Sopa de tortilla
- ▶ Bisque de camarones
- ▶ Potage Saint-Germain
- ▶ Crema de elote

## MÓDULO 3 RES

### SEMANA 3

#### TEMAS

- 3.1. Un poco de historia
- 3.2. Cortes y categorías
- 3.3. Técnicas de preparación
- 3.4. Métodos de cocción

#### RECETAS

- ▶ Costillas de res braseadas al estilo coreano
- ▶ Filete en costra de pimienta
- ▶ Hamburguesas
- ▶ Roast beef
- ▶ Milanesas
- ▶ Empanadas argentinas

## PRÁCTICA INTEGRADORA 1

### OSSOBUCO GREMOLATA

### SEMANA 4

En esta práctica integradora consolidarás los conocimientos y habilidades adquiridos en los primeros 3 módulos de estudio.

Para ello elaborarás uno de los platos más complejos que conforman la cocina clásica: Ossobuco Gremolata; donde recuperarás tus conocimientos sobre métodos de cocción de carnes y elaboración de salsas.

## MÓDULO 4 AVES

### SEMANA 1

#### TEMAS

- 4.1. Clasificación
- 4.2. Técnicas de preparación
- 4.3. Métodos de cocción

#### RECETAS

- ▶ Pavo al horno
- ▶ Magret de pato en salsa bigarade (de naranja)
- ▶ Suprema de pollo en salsa
- ▶ Pollo deshuesado relleno de duxelle
- ▶ Piernas rellenas de duxelle caramelizada
- ▶ Confit de pato

#### TEMAS

- 6.1. Viene del mar
- 6.2. Moluscos: clasificación y selección
- 6.3. Crustáceos: clasificación y selección
- 6.4. Técnicas de preparación
- 6.5. Métodos de cocción

#### RECETAS

- ▶ Mejillones al vapor con jitomate y cilantro
- ▶ Brochetas de camarón
- ▶ Ostiones Rockefeller
- ▶ Langosta con mantequilla
- ▶ Calamares a la romana
- ▶ Pulpo marinado y parrilado

## MÓDULO 6 FRUTOS DEL MAR

### SEMANA 3

## MÓDULO 5 PESCADOS

### SEMANA 2

#### TEMAS

- 5.1. Por que el pescado es un buen negocio...
- 5.2. Presentaciones de pescados
- 5.3. Métodos de cocción

#### RECETAS

- ▶ Pescado empanizado
- ▶ Lenguado en papillote
- ▶ Pescado Meunière
- ▶ Paupiettes de trucha con salsa de vino blanco
- ▶ Mojarra al mojo de ajo
- ▶ Galantina de salmón

## PRÁCTICA INTEGRADORA 2 PAELLA

### SEMANA 4

En esta segunda práctica integradora elaborarás una receta de Paella Mixta, en la cual recuperarás los conocimientos relacionados a la selección, manejo y uso de aves, pescado y frutos del mar.

## MÓDULO 7 ANIMALES MENORES

### SEMANA 1

#### TEMAS

- 7.1. Conociendo al ganado
- 7.2. Cordero y chivo: características

#### RECETAS

- ▶ Técnica para hacer chuletas de cerdo en salsa de sidra
- ▶ Técnica para hacer lomo de cerdo en salsa de naranja
- ▶ Costillas de cerdo al horno en salsa BBQ
- ▶ Preparación de una pierna de cordero rellena
- ▶ Estofado de cordero Khorma
- ▶ Costilla de cordero en salsa de frutos rojos

## MÓDULO 9 ACEITES Y GRASAS

### SEMANA 3

#### TEMAS

- 9.1. Significado y categorías
- 9.2. Grasas
- 9.3. Funciones de los lípidos en la comida

#### RECETAS

- ▶ Salsa tártara
- ▶ Carpaccio de res
- ▶ Ensalada de aguacate
- ▶ Pasta para paté
- ▶ Paté de casa
- ▶ Fish and chips (Tip: usar con salsa tártara)

## MÓDULO 8 NUECES Y SEMILLAS

### SEMANA 2

#### TEMAS

- 8.1. Conoce a la nuez
- 8.2. Semillas

#### RECETAS

- ▶ Pasta al Pesto
- ▶ Ensalada de hojas verdes con aderezo de nuez
- ▶ Terrina de pato con pistachos
- ▶ Cuete de res braseado
- ▶ Pollo a la mostaza
- ▶ Crema de nueces

## PRÁCTICA INTEGRADORA FINAL PORK BELLY

### SEMANA 4

En esta última práctica integradora elaborarás la receta de Pork Belly, donde combinarás los conocimientos adquiridos acerca del uso y selección del cerdo, el uso del aceite como medio para transmitir el calor y la elaboración de deliciosa salsa empleando almendras.



# NUTRICIÓN BÁSICA



## 1.3.1. PRESENTACIÓN

# ¡HAZ DE TU ALIMENTACIÓN LA ALIADA DE TU SALUD!

**S**i siempre has deseado elaborar menús ricos y saludables de acuerdo a las necesidades nutricionales específicas de tu familia o comensales, el curso online de **Nutrición Básica** es exactamente lo que estabas buscando. Con la educación de clase mundial que nos caracteriza, aprenderás a evaluar el estado de nutrición de una persona, calcular sus requerimientos energéticos y diseñar un plan de alimentación que favorezca la salud y disminuya el riesgo de desarrollar enfermedades crónico degenerativas.

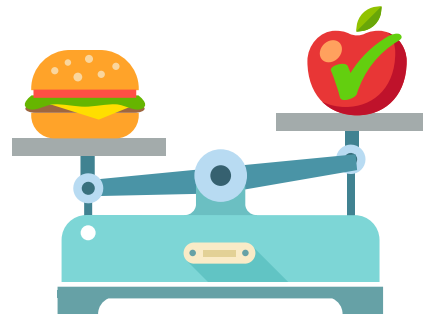




## 1.3.2. OBJETIVOS



### OBJETIVOS



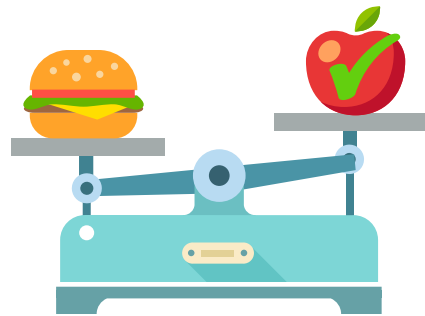
**Nutrición Básica** es un curso 100% online de 12 semanas (3 meses) de duración en el cuál aprenderás:

- ▶ Valorar el estado de nutrición y riesgos para la salud de una persona a través del uso de herramientas básicas para dar recomendaciones básicas sobre hábitos alimenticios.
- ▶ Emitir recomendaciones alimenticias para cada uno de los problemas de salud más comunes relacionados a los procesos de digestión y absorción.
- ▶ Las condiciones de alimentación y nutrición en las diferentes etapas de la vida, desde la gestación hasta la edad adulta para diseñar menús y planes alimenticios adecuados a cada grupo de edad.
- ▶ Analizar la comida mexicana de acuerdo a sus valores nutricionales, para adaptarlos de forma más saludable al consumo diario.
- ▶ Diseñar recetas saludables con bajo aporte de grasas, azúcares y sodio para mejorar la calidad de los platillos en beneficio de la salud.

## 1.3.2. OBJETIVOS



### OBJETIVOS



- ▶ Elaborar planes de alimentación basados en el sistema de equivalentes de alimentos, tomando en cuenta los requerimientos específicos de gasto de energía y condición de salud.
- ▶ Identificar los factores que influyen actualmente en la decisión del consumo de ciertos alimentos, reconociendo los mejores sin dejarse influenciar por moda.
- ▶ Interpretar correctamente la información de etiquetas y contenidos nutrimentales de productos industrializados para compararlos y tomar la mejor decisión de compra en términos de salud.
- ▶ Conocer las tendencias actuales, desde los alimentos sin gluten y sin lactosa, hasta los superalimentos y productos light, para poder distinguir entre mercadotecnia y beneficios reales a la salud.

## 1.3.3. TEMARIO

# NUTRICIÓN BÁSICA



## MÓDULO 1 EVALUANDO / MIDIENDO MI SALUD

### SEMANA 1

#### TEMAS

- 1.1. Conceptos básicos de nutrición
- 1.2. Hábitos para una vida saludable
- 1.3. Alimentación y salud
- 1.4. Evaluación del estado de nutrición

#### MATERIAL DE APOYO

- ▶ Cuestionario de antecedentes familiares
- ▶ Cuestionario de frecuencia de alimentos
- ▶ Formato recordatorio de 24 horas

## MÓDULO 2 MIS NECESIDADES: NUTRIMENTOS

### SEMANA 2

#### TEMAS

- 2.1. Los nutrimentos
- 2.2. Hidratos de carbono
- 2.3. Lípidos o grasas
- 2.4. Proteínas
- 2.5. Vitaminas
- 2.6. Nutrimentos inorgánicos
- 2.7. Prescripción dietética

#### MATERIAL DE APOYO

- ▶ Contenido en grasa de algunos alimentos habituales
- ▶ Cálculo de gasto energético total
- ▶ Cálculo de la recomendación dietética

## MÓDULO 3 MI PLAN DE ALIMENTACIÓN

### SEMANA 3

#### TEMAS

- 3.1. Orientación alimentaria
- 3.2. Alimentación correcta
- 3.3. Hábitos de alimentación saludables
- 3.4. Prescripción dietética

#### MATERIAL DE APOYO

- ▶ Formato de frecuencia de alimentos
- ▶ Formulario para obtener GET, GEB y ETA

## PRÁCTICA INTEGRADORA 1 PLAN DE ALIMENTACIÓN

### SEMANA 4

En esta práctica consolidarás los conocimientos y habilidades adquiridos en los primeros 3 módulos de estudio. Diseñarás un plan de alimentación donde recuperarás tus conocimientos sobre evaluación antropométrica y cálculo de requerimientos nutricionales tomando en cuenta el gasto de energía y las condiciones de salud, así como la correcta distribución de alimentos.

## MÓDULO 4 DIGESTIÓN Y SUS ALTERACIONES

### SEMANA 1

#### TEMAS

- 4.1. Aparato digestivo
- 4.2. Digestión y absorción de los nutrimentos
- 4.3. Problemas gastrointestinales y alimentación

#### MATERIAL DE APOYO

- ▶ Identificando los alimentos que se consumen en 24 horas

#### RECETAS

- ▶ Budín de arroz, zanahoria y calabaza
- ▶ Manzana horneada con puré de camote
- ▶ Ensalada verde con vinagreta de vino tinto
- ▶ Galletas de chocolate, naranja y frutos secos
- ▶ Jitomates rellenos
- ▶ Paletas de yogurth con melón y fresa

## MÓDULO 5 MENÚS RICOS Y SALUDABLES

### SEMANA 2

#### TEMAS

- 5.1. Consumo de grasas
- 5.2. Consumo de azúcares
- 5.3. Consumo de sal
- 5.4. Creación de combinaciones saludables

#### MATERIAL DE APOYO

- ▶ Consumo de grasas
- ▶ Consumo de azúcares
- ▶ Consumo de sal

#### RECETAS

- ▶ Camarones orientales
- ▶ Rigatoni con brócoli
- ▶ Pan vegano de chocolate y avellanas
- ▶ Pollo al horno con limón, ajo y tomillo
- ▶ Crumble de duraznos
- ▶ Cheesecake

MÓDULO 6  
**ANÁLISIS  
DE COMIDA  
MEXICANA**

**SEMANA 3**

## TEMAS

- 6.1. Cultura alimentaria tradicional
- 6.2. Alimentación mexicana actual

## MATERIAL DE APOYO

- ▶ Guisados con pollo
- ▶ Guisados con carne
- ▶ Guisados con pescado
- ▶ Guisados vegetarianos

## RECETAS

- ▶ Pozole
- ▶ Enchiladas rojas con verduras
- ▶ Cochinita pibil
- ▶ Cazuela de pescado
- ▶ Chipotles con requesón
- ▶ Tepanyaki de pollo

**PRÁCTICA  
INTEGRADORA 2**  
MENÚ PARA  
DIVERSOS ESTILOS  
DE VIDA

**SEMANA 4**

En esta práctica diseñarás una dieta para una persona con problemas de salud y emitirás recomendaciones encaminadas a mejorar sus molestias digestivas. Para ello deberás recuperar tus conocimientos sobre la relación estilo de vida - alimentación - enfermedad y cómo incluir opciones de comida de calle dentro de un menú saludable.

MÓDULO 7  
ALIMENTACIÓN  
EN DIFERENTES  
ETAPAS DE  
LA VIDA

SEMANA 1

## TEMAS

- 7.1. Nutrición en el primer año de vida
- 7.2. Nutrición del preescolar y escolar
- 7.3. Nutrición del adolescente
- 7.4. Nutrición del adulto
- 7.5. Nutrición del adulto mayor

## MATERIAL DE APOYO

- ▶ Cálculo de requerimientos nutricionales
- ▶ Tablas de gasto energético basal

## RECETAS

- ▶ Yogurt de plátano asado
- ▶ Pan de fibra con pera y zanahoria
- ▶ Pasta boloñesa
- ▶ Sándwiches abiertos de queso
- ▶ Montañas de manzana
- ▶ Nopalitos rellenos de huevo

MÓDULO 8  
LECTURA E  
INTERPRETACIÓN  
DEL ETIQUETADO  
NUTRICIONAL

SEMANA 2

## TEMAS

- 8.1. Etiquetado
- 8.2. Generalidades
- 8.3. Compras inteligentes

## MATERIAL DE APOYO

- ▶ Diccionario para la interpretación de etiquetas

MÓDULO 9  
TENDENCIAS  
ACTUALES EN LA  
ALIMENTACIÓN

SEMANA 3

## TEMAS

- 9.1. ¿Cómo elegimos comer?
- 9.2. Preferencias y tendencias en la elección de productos alimentarios
- 9.2. Alimentos y productos light

## MATERIAL DE APOYO

- ▶ Clasificación de alimentos modificados
- ▶ Tablas guía para alimentos modificados
- ▶ Guía para el consumo de productos light

## RECETAS

- ▶ Muffins de chocolate con frutos rojos sin gluten
- ▶ Salteado de tofu oriental
- ▶ Berenjenas rellenas
- ▶ Medallón de pollo sobre panqueques de calabaza
- ▶ Crema catalana con gelatina de fresa
- ▶ Ensalada de frutos rojos con semillas

PRÁCTICA  
INTEGRADORA  
FINAL

PRODUCTOS  
OFERTADOS EN EL  
MERCADO

SEMANA 4

En esta última práctica integradora deberás seleccionar de entre diversos productos ofertados en el mercado (light, ricos en ácidos grasos omega 3, probióticos, prebióticos, sin gluten y sin lactosa), aquellos que favorezcan la salud para incorporarlos a la alimentación del día a día con notables beneficios.





# NUTRICIÓN AVANZADA



## 1.4.1. PRESENTACIÓN



# ¡HAZ DEL ALIMENTO TU MEJOR MEDICINA!

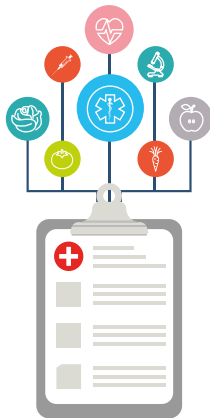
**S**i siempre has deseado implementar la nutrición como terapia para el control y atención de la salud, el curso online de **Nutrición Avanzada** es exactamente lo que estabas buscando. Con la educación de clase mundial que nos caracteriza, aprenderás a diseñar planes de alimentación para tratar enfermedades comunes y condiciones especiales de salud, tales como el embarazo y entrenamientos físicos de alto rendimiento; comprenderás la importancia de la asesoría nutricional como apoyo en el tratamiento de trastornos alimentarios y reconocerás los beneficios y limitaciones de una dieta vegetariana.



## 1.4.2. OBJETIVOS



### OBJETIVOS



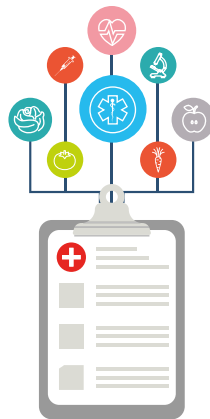
**Nutrición Avanzada** es un curso 100% online de 12 semanas (3 meses) de duración en el cuál aprenderás:

- ▶ Diseñar planes de alimentación acordes a las características y necesidades nutricionales de personas con enfermedades o en situaciones especiales.
- ▶ Reconocer las necesidades nutricionales de la mujer durante el embarazo y la lactancia, para que tanto la salud del bebe como de la madre se mantengan en óptimas condiciones.
- ▶ Identificar las causas y consecuencias de la obesidad y sus soluciones.
- ▶ Seguir los pasos que se llevan a cabo en la asistencia nutricional: valoración, diagnóstico, intervención-monitoreo y evaluación.
- ▶ Identificar factores de riesgo, síntomas y tratamiento de la diabetes, hipertensión y dislipidemias para diseñar planes de alimentación que eviten el desarrollo de complicaciones y mejoren la calidad de vida de los pacientes.

## 1.4.2. OBJETIVOS



### OBJETIVOS



- ▶ Identificar las características, signos y síntomas de trastornos alimentarios para reeducar al paciente y diseñar planes de alimentación que le ayuden a recuperar el deterioro físico de su cuerpo su salud.
- ▶ Diseñar planes de alimentación acorde a las necesidades nutricionales de un deportista, tomando en cuenta el tipo de ejercicio que realiza y la etapa del entrenamiento, para mejorar el rendimiento físico y disminuir la fatiga resultado de una actividad intensa.
- ▶ Diseñar un plan de alimentación vegetariano, según el tipo de restricción que cada individuo realice, para obtener todos los nutrimentos que se requieran de acuerdo a la edad, sexo y actividad física.

## 1.4.3. TEMARIO

# NUTRICIÓN AVANZADA



## MÓDULO 1 NUTRICIÓN ESPECIAL DEL INDIVIDUO

### SEMANA 1

#### TEMAS

- 1.1. Atención nutricional
- 1.2. Tratamiento nutricional
- 1.3. Prescripción en condiciones especiales

## MÓDULO 2 NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

### SEMANA 2

#### TEMAS

- 2.1. Embarazo
- 2.2. Lactancia
- 2.3. Requerimientos nutricionales

## MÓDULO 3 CARGANDO KILOS DE MÁS

### SEMANA 3

#### TEMAS

- 3.1. Aspectos básicos
- 3.2. Epidemiología
- 3.3. Causas
- 3.4. Impacto y costos
- 3.3. Tratamiento
- 3.4. Dietoterapia

## PRÁCTICA INTEGRADORA 1 ASISTENCIA NUTRICIONAL

### SEMANA 4

En esta práctica consolidarás los conocimientos y habilidades adquiridos en los primeros 3 módulos de estudio sobre valoración, diagnóstico, intervención-monitoreo y evaluación nutricional. Para ello realizarás y grabarás una asesoría nutricional de un paciente real con problemas de salud o condición fisiológica especial (embarazo o deportista).

## MÓDULO 4 DIABETES MELLITUS

### SEMANA 1

#### TEMAS

- 4.1. Aspectos básicos
- 4.2. Tratamiento
- 4.3. Complicaciones

## MÓDULO 5 HIPERTENSIÓN ARTERIAL

### SEMANA 2

#### TEMAS

- 5.1. Aspectos básicos
- 5.2. Tratamiento
- 5.3. Complicaciones
- 5.4. Terapia nutricional

## MÓDULO 6 DISLIPIDEMIAS: PARA QUE NO SE TAPEN TUS ARTERIAS

### SEMANA 3

#### TEMAS

- 6.1. Aspectos básicos
- 6.2. Tratamiento
- 6.3. Complicaciones
- 6.4. Terapia nutricional

## PRÁCTICA INTEGRADORA 2

DISEÑO DE UNA  
DIETA PARA  
UN CASO

### SEMANA 4

En esta práctica integradora diseñarás un plan de alimentación terapéutico para controlar las concentraciones sanguíneas de colesterol, triglicéridos y glucosa de un paciente con riesgo cardiovascular. Para ello, deberás recuperar tus conocimientos sobre hipertensión, diabetes y dislipidemias.

## MÓDULO 7 TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN

### SEMANA 1

#### TEMAS

- 7.1. Aspectos básicos
- 7.2. Tratamiento
- 7.3. Complicaciones
- 7.4. Terapia nutricional

## MÓDULO 8 ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA

### SEMANA 2

#### TEMAS

- 8.1. Alimentación y deporte
- 8.2. Requerimientos nutricionales en deportistas y atletas
- 8.3. Ayudas ergogénicas y recetario

## MÓDULO 9 VEGETARIANISMO

### SEMANA 3

#### TEMAS

- 9.1. Conceptos básicos
- 9.2. Alimentación vegetariana correcta
- 9.3. Menús vegetarianos

## PRÁCTICA INTEGRADORA FINAL

PLAN DE  
ALIMENTACIÓN  
PARA ATLETAS

### SEMANA 4

En esta última práctica integradora deberás diseñar un plan de alimentación para un atleta de alto rendimiento que cubra sus requerimientos energéticos, controle su peso y mejore su desempeño físico.





**NUESTROS  
EXPERTOS**

# 3. EXPERTOS

## NUESTROS EXPERTOS

Conoce a los chefs docentes de este curso, son los encargados de responder tus preguntas, calificar y retroalimentar tus actividades prácticas e integradoras.



**CHEF ALEJANDRO GARCÍA**

CONTRIBUIDOR Y DOCENTE  
COCINA Y REPOSTERÍA



El Chef Alejandro García es Licenciado en Gastronomía por el Colegio Superior de Gastronomía, y graduado en estudios de posgrado en Sumillería por la Fundación Sommeliers A.C. y en Cocina Española por la Escuela de Hostelería de Sevilla. También cuenta con un diplomado en cocina mexicana. Se ha desempeñado como docente en México y como Chef en diversos restaurantes de México y España. incluido su trabajo tanto en cocina como en servicio con Grupo Lezama y su labor como Chef de primeros platos en Sant Pau, uno de los mejores restaurantes del mundo catalogado con 3 estrellas Michelin.



**CHEF EMILIO DÍAZ**

CONTRIBUIDOR Y DOCENTE  
COCINA MEXICANA



El Chef Emilio Díaz es Licenciado en Gastronomía por la Universidad del Claustro de Sor Juana, obtuvo el grado con mención honorífica. Al terminar sus estudios el interés por seguir preparándose lo llevó a viajar a España e ingresó al Basque Culinary Center donde realizó un Master en Técnicas de Cocina y productos. Al regresar a México, aprendió el arte del chocolate de la mano de uno de los chefs más reconocidos del país para posteriormente quedar a cargo del área de repostería de una importante banquetera. Dentro de su trayectoria profesional se ha involucrado en distintas áreas de la gastronomía realizando certificaciones de higiene.



**NUTRIÓLOGA AURORA SÁNCHEZ**

CONTRIBUIDORA Y DOCENTE  
NUTRICIÓN Y COCINA



Al finalizar la Licenciatura en Gastronomía por el Instituto Internacional Universitario, el interés y gusto por la Nutrición la llevó a estudiar la Licenciatura en Nutrición Humana en la Universidad Autónoma Metropolitana, donde recibió la medalla al mérito universitario por excelencia académica. Como Chef ha trabajado en hoteles de renombre internacional preparando exquisitos platillos y postres. Mientras que su experiencia como Nutrióloga comenzó en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán de la Ciudad de México, donde ayudó a pacientes con patologías endocrinológicas a alimentarse de una forma nutritiva y deliciosa.

## 3. EXPERTOS



**CHEF KARLA  
HENTSCHEL MÉNDEZ**

CONTRIBUIDORA  
COCINA Y REPOSTERÍA



La Chef Karla Hentschel es una de las joyas culinarias en Gastronomía Internacional. Cuenta con un currículum que atestigua su excelente formación y amplia experiencia práctica en destacadas cocinas del mundo, instrucción culinaria en institutos de primera y periodismo culinario en diversas publicaciones.



**CHEF SANDRA  
SILVA**

CONTRIBUIDORA  
COCINA



Egresada del Colegio Superior de Gastronomía, Campus Lomas Verdes en 2013, la Chef Sandra Silva realizó sus prácticas en grandes hoteles de cinco estrellas de Acapulco y el D.F. Luego de graduarse, acumuló una amplia experiencia como chef y docente en pocos años, llegando al puesto de administradora de un restaurante en el cuál también participó como socia. Se ha desempeñado como docente en prestigiosos institutos de México y también ha realizado investigaciones en torno a factores nutricionales y desórdenes alimenticios.



**CHEF MARIANA  
SOLEDAD OROZCO**

CONTRIBUIDORA  
COCINA Y REPOSTERÍA



Estando a punto de terminar su carrera de médico cirujano, la Chef Mariana decidió indagar en su otra pasión: la pastelería y la cocina. Lo que encontró de este lado de la vida fue su verdadera vocación y en un giro trascendental decidió comenzar una nueva profesión. Se recibió de Licenciada en Gastronomía en 2010 por la Universidad Anáhuac del Sur del Distrito Federal con una beca de excelencia.

## 3. EXPERTOS



**NUTRIÓLOGA PAOLA  
CERVANTES**

CONTRIBUIDORA  
NUTRICIÓN



Egresada de la Universidad Iberoamericana, la nutrióloga Paola Cervantes cuenta con más de una década de experiencia brindando asesoría nutricional a pacientes. Ha colaborado en la publicación de diversos artículos y durante los últimos dos años ha trabajado en la Dirección de Promoción de la Salud para los Servicios de Salud Pública en la Ciudad de México.

Convencida del papel de la nutrición en la prevención y el manejo de enfermedades como la diabetes, hipertensión y obesidad, ha tomado diplomados de actualización en nutrición aplicada al deporte y manejo del paciente obeso. Finalmente, su pasión por compartir sus conocimientos y promover estilos de vida más saludables que mejoren la calidad de vida, decidió colaborar con Gastronomía Internacional en la creación de los cursos de Nutrición.



**CHEF MARCO  
ANTONIO BONIFAZ**

CONTRIBUIDOR  
COCINA



El Chef Marco se graduó del California Culinary Academy de San Francisco, California, y afinó su experiencia profesional en numerosos restaurantes del Área de la Bahía. Al regresar a su tierra natal, Bolivia, fundó y dirigió varios de los establecimientos más importantes que la capital de La Paz haya disfrutado en las últimas décadas. En el presente es uno de los tres chefs seleccionados por la Cervecería Boliviana Nacional para promover su marca Premium, la Cerveza Huari.



**CHEF ALBERTO  
BUENA**

CONTRIBUIDOR  
COCINA



El chef Alberto Buena estudió en El I.E.S Hotel Escuela De La Comunidad de Madrid, actualmente es Jefe de cocina de la taberna del Alabardero en Madrid después de muchos puestos en cocinas españolas como Jefe de partida Museo del Traje, Chef ejecutivo Cañas y Brasas (Ibiza) Responsable de catering Cañas y Brasas, restaurante el Puntal y restaurante Casa Pieda.

## 3. EXPERTOS



**CHEF HÉCTOR  
GUTIÉRREZ**

CONTRIBUIDOR  
NUTRICIÓN



Recién graduado de la Escuela Internacional de Turismo el 2012, el Chef Héctor Gutiérrez se incorporó al sector salud, motivado por el deseo de mejorar la estancia de los internos en hospitales preparándoles platillos saludables y a la vez deliciosos. Actualmente continúa desarrollándose en torno a nutrición y gastronomía, como Chef del Centro Especializado para el Manejo de la Diabetes ubicado en la Ciudad de México.



**CHEF PATRICIA  
ULIBARRI**

CONTRIBUIDORA  
NUTRICIÓN Y CHOCOLATERÍA



La última década ha visto a la chef Patricia Ulibarri repartirse entre la costa este de Estados Unidos (Boston, Nueva York, Hyde Park) y México, afinando su técnica sobre el indiscutido rey de la pastelería: el chocolate. Paty comenzó sus estudios de gastronomía en el Culinary Institute of America al iniciarse el siglo XXI, y desde entonces ha demostrado una pasión y dedicación a las artes culinarias que dan fe de su talento y amor por la cocina y la vida.



GASTRONÓMICA  
INTERNACIONAL  
Instituto de formación online