



OFERTA ACADÉMICA

DIPLOMADO

En cocina
especializada
en fitness

3
MESES

Presencial

Virtual



DIPLOMADO EN COCINA ESPECIALIZADA EN FITNESS

MÓDULOS

5

MÓDULOS

101
HORAS

3

MESES

1

Principios básicos

2

**Fundamentos de
cocina**

4

Cocina I

5

**Cálculos de
requerimientos
nutricionales y
energéticos**

10

Fitness y salud I

Módulo 1: Principios básicos

Sistema digestivo	6 HORAS	Micronutrientes	3 HORAS
Hambre y saciedad	3 HORAS	Grupos de alimentos y su aporte nutricional	3 HORAS
Macronutrientes	12 HORAS	Bioquímica de los alimentos	6 HORAS

Módulo 2: Fundamentos de cocina

Manipulación de alimentos	3 HORAS
Planificación en la cocina	6 HORAS
Los sentidos	3 HORAS

Módulo 3: Cocina I

Cocciones en medio líquido y/o húmedo I	8 HORAS
Cocciones en medio graso I	8 HORAS
Cocciones en medio seco I	8 HORAS
Cocciones mixtas I	8 HORAS

Módulo 4: Cálculos de requerimientos nutricionales y energéticos

Composición corporal para la salud

3
HORAS

Cálculo y distribución de los requerimientos nutricionales

6
HORAS

Del Cálculo al plato

3
HORAS

Módulo 5: Fitness y salud I

Preparaciones para el aumento de la masa muscular

4
HORAS

Preparaciones para la pérdida de tejido adiposo

4
HORAS

Preparaciones para el mantenimiento del peso

4
HORAS