

PRIMAVERA 2026



IBERO
LEÓN

**COCINA SALUDABLE:
TÉCNICAS Y CONSERVAS**

TALLER PRESENCIAL

Educación Continua
Diplomados y Cursos

¿POR QUÉ ESTUDIAR ESTE PROGRAMA?

En la actualidad, las tendencias globales hacia una alimentación saludable, sustentable y libre de ultraprocesados han incrementado la demanda de productos artesanales y naturales que conserven el valor nutricional de los alimentos y reduzcan el uso de añadidos químicos o azúcares refinados. La elaboración de conservas dulces, fermentos, deshidratados y encurtidos saludables responde a esta necesidad social al promover prácticas alimentarias responsables, el aprovechamiento de productos locales y la reducción del desperdicio de alimentos.

Desde una perspectiva formativa, el programa atiende la necesidad de capacitar a profesionales y emprendedores interesados en desarrollar productos alimenticios más saludables, innovadores y competitivos en el mercado. Ofrecer herramientas para la formulación, elaboración y evaluación de productos nutritivos que cumplan con estándares de calidad y respondan a la creciente conciencia del consumidor respecto a la sana alimentación.

El **Taller Cocina Saludable: Técnicas y Conservas** que ofrece la Universidad Iberoamericana León, tiene como propósito recuperar métodos tradicionales de conservación mediante la incorporación de enfoques científicos y tecnológicos modernos que garanticen inocuidad, calidad nutricional y sabor. Los participantes conocerán alternativas naturales para sustituir los endulzantes, así como procesos térmicos adecuados para preservar los nutrientes de los alimentos en mermeladas, jaleas, frutas en almíbar, encurtidos y fermentos mediante técnicas que combinan tradición, ciencia y creatividad.

DIRIGIDO A

El programa está dirigido a profesionistas, estudiantes y emprendedores del área de nutrición, gastronomía, ciencias de los alimentos y educación alimentaria, así como a personas interesadas en la elaboración artesanal de productos saludables para autoconsumo o comercialización responsable.

OBJETIVOS

Desarrollar y aplicar técnicas innovadoras para elaborar productos derivados de frutas y hortalizas que mantengan su valor nutricional y promuevan una alimentación saludable y sostenible.

Objetivos específicos:

- Identificar ingredientes alternativos, naturales, que puedan sustituir a los productos refinados.
- Seleccionar alimentos e ingredientes locales adecuados para las preparaciones.
- Distinguir las características y los métodos de elaboración de los diferentes tipos de conservas.

CONTENIDO

- Módulo I. Mermeladas, jaleas y frutas en almíbar nutritivas y dietéticas.
- Qué son las conservas.
 - Alternativas de azúcar refinada.
 - Preparación de conservas.
- Módulo II. Encurtidos y fermentos
- Qué son los encurtidos, tipos y fundamentos científicos.
 - Conservas tradicionales vs bajas en sodio.
 - Elaboración de vinagretas artesanales.
 - Técnicas seguras de elaboración de encurtidos.
 - Qué son los fermentos y el proceso de fermentación láctica.
 - Microbiota benéfica.
 - Técnicas seguras de fermentación.
 - Comparación entre encurtidos por vinagre y fermentos lácticos.
 - Preparación de producto.

DURACIÓN EN HORAS

20 horas

DÍAS Y HORARIOS

Sábados 9:00 a 13:00 h.

PERIODICIDAD

Semanal

FECHA DE INICIO

7 de febrero 2026

FECHA DE TÉRMINO

7 de marzo de 2026

REQUISITOS DE ADMISIÓN

- Interés por la alimentación saludable, el aprovechamiento sustentable de alimentos y la innovación gastronómica.
- Deseo de emprender proyectos alimentarios con valor nutricional y social.
- Motivación por adquirir conocimientos prácticos sobre conservación y transformación de frutas y hortalizas.

REQUISITOS PARA LA ACREDITACIÓN.

- Cubrir como mínimo el 80 % de asistencia y puntualidad a las clases.
- Participación en clase.
- Haber cubierto los pagos correspondientes en su totalidad.

Educación Continua
Diplomados y Cursos

PRIMAVERA 2026

FACILITADORA

Mtra. Alma Diana Gutiérrez González

Perfil Profesional:

Nutrióloga con más de 15 años de experiencia en consultoría nutricional, educación alimentaria y mejora continua institucional. Combina una sólida formación en nutrición clínica y deportiva con experiencia en tecnología educativa y gestión de calidad. Su enfoque profesional integra la salud, la educación y la innovación, buscando impactar positivamente en el bienestar individual y colectivo.

Reconocida por su capacidad para implementar programas de mejora continua, diseñar planes nutricionales personalizados y formar comunidades educativas saludables.

Formación Académica:

- Maestría en Tecnología Educativa
Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, 2012
- Maestría en Nutrición y Dietética Internacional
Universidad de León, España, 2009
- Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los Alimentos
Universidad Iberoamericana León, 2005

Experiencia Profesional:

Coordinadora de Mejora Continua

Colegio Británico, León | 2017 - Presente

- Implementación de programas de mejora continua en procesos educativos.
- Evaluación de datos e indicadores para la toma de decisiones.
- Capacitación de personal docente y administrativo en gestión de calidad.
- Colaboración con equipos multidisciplinarios para la innovación institucional.

Consultora Nutricional Privada:

Médica Campestre (2007-2013) | Nutrali (2013-2017) | Sports World (2016-2019) | Online (2019-presente)

- Atención clínica individual y grupal.
- Diseño de planes alimenticios personalizados con enfoque en sobrepeso, obesidad y nutrición deportiva.
- Seguimiento y monitoreo de objetivos de salud.
- Promoción de hábitos alimentarios saludables y sostenibles.

Educadora en Nutrición

Freelance | 2007 - Presente

- Diseño e impartición de cursos, talleres y materiales educativos.
- Asesoramiento a estudiantes sobre prácticas dietéticas adecuadas.
- Difusión de información sobre nutrición basada en evidencia científica.

Certificaciones y Capacitación Adicional

- Certificación en Nutrición Deportiva, GCEI
- Certificación en Nutrición Basada en Plantas, ECornell University
- Certificación en Mejora Continua y Gestión de Calidad, COGNIA
- Google Educator Level 1 y 2

COSTO

Inscripción	\$ 4,200.00
I mensualidad	\$ 4,200.00
Costo total	\$ 8,400.00
PAGO ÚNICO	\$ 7,560.00

iberoleon.mx

* La Universidad Iberoamericana León se reserva el derecho de posponer o cancelar la apertura de los programas que no cumplan con el mínimo de alumnos inscritos.

Haz click aquí para
INSCRIBIRTE



 477 710 0682

 477 392 8286

 diplomadosibero

 iberoleondc

diplomados.ibero@iberoleon.mx

SER Y HACER PARA EL MUNDO

iberoleon.mx