

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.

## **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
<b>PAGO ÚNICO</b>	\$ 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](mailto:diplomados.ibero@iberoleon.mx)

**SER Y HACER PARA EL MUNDO**

**iberoleon.mx**