ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Cocina Saludable y Sostenible: Producto de Temporada, Proximidad y Prevención del Desperdicio Alimentario

4 ECTS | 100 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Especialízate con este programa formativo de ICUFOR y conviértete en un profesional de la gastronomía comprometido con la salud y el medio ambiente. En un contexto donde la sostenibilidad alimentaria y el consumo responsable son prioridades globales, los profesionales de la cocina desempeñan un papel fundamental como agentes de cambio hacia modelos alimentarios más conscientes y equilibrados.

A lo largo de esta formación, profundizarás en los fundamentos de la alimentación saludable y sostenible, dominando la selección y uso del producto de temporada según los calendarios estacionales. Aprenderás a trabajar con canales cortos de distribución y producto de proximidad, aplicando técnicas culinarias que preservan el valor nutricional mientras optimizan recursos.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos de la alimentación saludable y sostenible, identificando sus dimensiones ambiental, social, económica y nutricional, así como los principales marcos de referencia internacionales y nacionales.

Identificar los canales cortos de comercialización agroalimentaria, distinguiendo los beneficios y limitaciones del producto de proximidad y kilómetro cero en distintos contextos profesionales.

Conocer el marco normativo vigente y las estrategias de prevención del desperdicio alimentario, implementando sistemas de diagnóstico, medición y gestión en las fases de aprovisionamiento, producción y servicio.

Desarrollar estrategias de comunicación y sensibilización sobre la propuesta gastronómica sostenible, fundamentando el papel del profesional de cocina como agente de cambio social y ambiental.

Conocer los calendarios estacionales de los principales grupos de alimentos en el contexto español, diferenciando sus ventajas nutricionales, organolépticas y ambientales frente al producto fuera de temporada.

Dominar las técnicas culinarias saludables y de aprovechamiento integral del producto, aplicando criterios de eficiencia energética, reducción de mermas y sostenibilidad en la cocina profesional.

Diseñar menús nutricionalmente equilibrados, sostenibles y económicamente viables, elaborando escandallos y análisis de costes con producto de temporada y proximidad.

Identificar las tendencias emergentes y las oportunidades profesionales en gastronomía sostenible, analizando casos de éxito y modelos de negocio basados en la economía circular a nivel nacional e internacional.

Temario

01 Fundamentos de la alimentación saludable y sostenible en el contexto actual

1.1. Evolución del concepto de alimentación saludable a lo largo de las últimas décadas
1.2. Sostenibilidad alimentaria: definición, dimensiones y relevancia en el panorama contemporáneo
1.3. Relación entre dieta saludable y sistema alimentario sostenible: sinergias y tensiones
1.4. Impacto ambiental de la producción y el consumo de alimentos en la actualidad
1.5. Principales marcos de referencia internacionales y nacionales en alimentación sostenible

Temario

02 Producto de temporada: conocimiento, selección y valor nutricional

2.1. Concepto y criterios de clasificación del producto de temporada en el ámbito gastronómico
2.2. Calendario estacional de frutas, verduras y hortalizas en el contexto peninsular e insular español
2.3. Calendario estacional de pescados, mariscos y productos de acuicultura
2.4. Estacionalidad en carnes, lácteos, huevos y otros productos de origen animal
2.5. Ventajas nutricionales, organolépticas y ambientales del consumo de alimentos de temporada
2.6. Métodos de conservación y transformación para extender la disponibilidad del producto de temporada
2.7. Estrategias para la identificación y selección de producto de temporada en el mercado profesional

Temario

03 Alimentación de proximidad y cadenas cortas de distribución agroalimentaria

3.1. Definición y delimitación del concepto de producto de proximidad y kilómetro cero
3.2. Relación entre proximidad, frescura, calidad nutricional y seguridad alimentaria del producto
3.3. Tipología de canales cortos de comercialización agroalimentaria
3.4. Beneficios y limitaciones de la alimentación de proximidad en distintos contextos
3.5. Sellos, certificaciones y denominaciones de origen vinculadas al territorio
3.6. Estrategias para la integración efectiva del producto local en la cocina profesional

Temario

04 Técnicas culinarias saludables aplicadas a la cocina sostenible

4.1. Principios fundamentales de la cocina saludable desde una perspectiva nutricional aplicada
4.2. Técnicas de cocción orientadas a la preservación del valor nutricional de los alimentos
4.3. Reducción del uso de grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio en la elaboración culinaria
4.4. Aprovechamiento integral del producto como principio de la técnica culinaria sostenible
4.5. Proteínas vegetales como eje de la transición hacia una gastronomía más sostenible
4.6. Eficiencia energética y gestión sostenible de recursos en la cocina profesional
4.7. Organización del trabajo en cocina con criterios de sostenibilidad y eficiencia
4.8. Creatividad culinaria al servicio de la salud y la sostenibilidad: estímulo de la innovación responsable

Temario

05 Prevención y gestión del desperdicio alimentario en la cocina profesional

5.1. Dimensión global del desperdicio alimentario: datos, causas y consecuencias
5.2. Marco normativo europeo y español en materia de prevención del desperdicio alimentario
5.3. Diagnóstico y medición del desperdicio alimentario en la cocina profesional
5.4. Estrategias de prevención del desperdicio en la fase de aprovisionamiento y almacenamiento
5.5. Estrategias de prevención del desperdicio en la fase de producción culinaria y servicio
5.6. Implantación de un plan de reducción del desperdicio alimentario en un establecimiento
5.7. Comunicación y sensibilización como herramientas transversales de prevención del desperdicio

Temario

06 Planificación de menús saludables, sostenibles y económicamente viables

6.1. Principios de planificación de menús con criterios integrados de salud, sostenibilidad y responsabilidad
6.2. Equilibrio nutricional y diseño de menús adaptados a diferentes perfiles de comensal
6.3. Integración del producto de temporada y proximidad en la planificación de la oferta gastronómica
6.4. Cálculo de costes, escandallos y viabilidad económica del menú sostenible
6.5. Evaluación del impacto ambiental y nutricional de los menús diseñados mediante indicadores objetivos
6.6. Diseño de propuestas gastronómicas completas: del concepto a la presentación final

07 Marco profesional, comunicación y tendencias en cocina saludable y sostenible

7.1. Contexto profesional y oportunidades laborales en el ámbito de la cocina saludable y sostenible
7.2. Comunicación y marketing de la propuesta gastronómica sostenible ante el comensal y el mercado
7.3. Tendencias emergentes en gastronomía sostenible y alimentación saludable
7.4. Análisis de casos de éxito y buenas prácticas en la restauración saludable y sostenible a nivel nacional e internacional

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 4 créditos ECTS y 100 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate **Más información**



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06 **Contenidos actualizados**
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07 **El curso, por escrito**
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08 **Autónomo, pero acompañado**
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09 **Enseñanza adaptada**
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10 **Estudio sencillo e intuitivo**
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

