



Verano 2022

PARA PREUNIVERSITARIOS

Curso repostería y pastelería

Aprende a preparar varias recetas de postres y pasteles con los cuales podrás sorprender a tus amigos o consentir a tu familia.
¡Deja salir al chef que llevas dentro!

Semana 1

Galletas | Galletas de chispas de chocolate blanco y matcha. Alfajores.
Gelatinas | Gelatina de mazapán. Gelatina de yogur y frutos rojos.
Tartas | Tarta de chocolate y caramelo salado. Tarta de limón amarillo y frambuesa.

Semana 2

Masas batidas | Brownies. Madeleines con casco de chocolate.
Merengue | Pavlova de frutos rojos. Flan de queso.
Cupcakes | Base chocolate, betún y decoración.

Semana 3

Postre americano | Cheesecake, mermelada de fresa y albahaca.
Panqués | Panqué cebra choco-vainilla/ baño choco-avellana. Panqué de limón y blueberry.
Crepas | Elaboración de masa de crepas y rellenos.

Semana 4

Helado | Base de helado (helado de dulce de leche). Elaboración de forma tradicional.
Pastel tradicional | Pastel de zanahoria con betún de queso. Figuras de mazapán.
Pastel completo | Drip cake: base de pastel, embetunado y decoración.

Se imparte en:

📍 Campus San Ángel

Chef instructor:

Campus San Ángel | **Sonia Barrera**

Fechas y horarios:

📍 Campus San Ángel

Martes a jueves de 10:00 a 14:00 hrs.

Del 21 al 23 de junio de 2022

Del 28 al 30 de junio de 2022

Del 5 al 7 de julio de 2022

Del 12 al 14 de julio de 2022





Verano 2022

PARA PREUNIVERSITARIOS

Curso nutrición deportiva y acondicionamiento físico

Los **deportistas** y quienes se ejercitan de manera regular requieren de cierta disciplina que les permita mejorar su rendimiento, siendo claves en su cuidado personal, para mejorar y evitar lesiones o poner en riesgo su salud, no sólo una rutina de ejercicios, sino entender las bases y puntos clave del acondicionamiento y trabajo físico, así como las bases de una correcta nutrición.
¡Aprende cómo mejorar tu rendimiento y alimentación!

¿Qué aprenderé en este curso?

Acondicionamiento físico

- Uso de suplementos
- El sobre ejercicio y sus consecuencias
- Prácticas de acondicionamiento físico

Nutrición deportiva

- Análisis de etiquetas de los alimentos que consumimos
- Hidratación y balance de alimentos
- ¿Qué debo comer antes y después de hacer ejercicio?

Práctica gastronómica

- Barritas saludables
- Granola casera
- Smoothies
- Pasta fresca

Fechas y horarios:

📍 Campus San Ángel

Martes a jueves de 10:00 a 14:00 hrs.

Del 21 al 23 de junio de 2022

Del 5 al 7 de julio de 2022

Se imparte en:

📍 Campus San Ángel

Instructores:

Daniela Chávez | Experta en nutrición y cocina saludable. Química en alimentos con una especialidad en gastronomía y un master en nutrición y dietética.

Jesús Mateos | Competidor a nivel nacional e internacional, instructor de artes marciales y defensa personal.

Mayte Martínez





Verano 2022

PARA PREUNIVERSITARIOS

Curso moctelería

La elaboración de un buen coctel es la suma de varios factores: buenos ingredientes, la selección del vaso ideal, exactitud y orden en la preparación de un coctel, técnica y sobre todo talento del mixólogo.

¡Aprende a preparar varios cocteles sin alcohol y sorprende a tus amigos en tu siguiente fiesta!

¿Qué aprenderé en este curso?

- La importancia de los sentidos
- Diversidad de sensaciones y sabores
- Las herramientas del bar y su uso
- La variedad de cristalería de un bar y la importancia de su diseño
- Ingredientes básicos para elaborar cocteles
- Técnicas para construir un coctel
- Prácticas de bar y *flair bartending*
- Diseño de cocteles personalizados

Se imparte en:

📍 Campus San Ángel

Instructores:

Campus San Ángel | **Eduardo Bermúdez**

Fechas y horarios:

📍 Campus San Ángel

Martes a jueves de 10:00 a 14:00 hrs.

Del 21 al 23 de junio de 2022

Del 5 al 7 de julio de 2022





Verano 2022

PARA PREUNIVERSITARIOS

Curso redes sociales y creación de contenido

Las **redes sociales** evolucionan día con día a través de la incorporación de diversos formatos de diseño y **creación de contenido**, pero también en el surgimiento de nuevas plataformas. Sin duda, el crecimiento de uso y consumo de redes sociales va al alza, y para muestra TikTok; así que si quieres pulir tus **estrategias de comunicación e interacción**, saber cómo diseñar contenido interesante y que se vuelva viral, esta es tu oportunidad de **iperfilarte para convertirte en influencer!**

¿Qué aprenderé en este curso?

- ¿A quién le hablo? Conoce a tu público
- ¿Qué le gusta a mi audiencia? Define su *customer journey*
- ¿Cómo me pueden conocer? Identifica tus redes y define tu propia estrategia digital
- ¿Cómo le hablo a mi público?
- ¿Qué publico? Creación de contenido y campañas en *social media*
- ¿Quién es un *influencer*?
- Responsabilidad social en las redes sociales

Se imparte en:

📍 Campus San Ángel

Instructor:

Gabriela Valdiosera | Consultora en marketing digital y social media; especialista en marketing y ventas.

Fechas y horarios:

📍 Campus San Ángel

Martes a jueves de 10:00 a 14:00 hrs.

Del 21 al 23 de junio de 2022

Del 5 al 7 de julio de 2022





Verano 2022

PARA PREUNIVERSITARIOS

Curso wellness

Bienestar y wellness son dos palabras que escuchamos cada vez con más frecuencia y esto se debe a que ahora las personas buscan mejorar su estilo y calidad de vida; para lograrlo es necesario realizar una serie de acciones y decisiones concretas que les permitirán llevar una vida más saludable.

¡Atrévete a transformar tu vida para que sea más plena y equilibrada!

¿Qué aprenderé en este curso?

- Wellness y bienestar
- ¿Cómo medir mi nivel de bienestar?
- Emociones y alimentación
- Gastronomía saludable
- Hábitos saludables
- Dietas
- Planeación de menús nutricionales

Clases prácticas

- Mindfulness
- Flexibilidad
- Wellness

Práctica culinaria de platillos saludables

- Oatmeal pear crisp
- Hamburguesa de lentejas y rollos de verdura
- Albóndigas de calabaza acompañadas de aderezo de yogur

Fechas y horarios:

📍 Campus San Ángel

Martes a jueves de 10:00 a 14:00 hrs.

Del 28 al 30 de junio de 2022

Del 12 al 13 de julio de 2022

Se imparte en:

📍 Campus San Ángel

Instructores:

Dina Bakjejian | Directora y líder de diversas organizaciones a través de la creación de programas que optimizan la calidad de vida de las personas.

Daniela Chávez | Experta en nutrición y cocina saludable. Química en alimentos con una especialidad en gastronomía y un master en nutrición y dietética.

Jesús Mateos | Competidor a nivel nacional e internacional, instructor de artes marciales y defensa personal.





Verano 2022

PARA PREUNIVERSITARIOS

Curso planeación y diseño de mesas para eventos

Hoy en día los **eventos** se han transformado y sofisticado por lo que han surgido áreas de oportunidad para **microempresarios** que buscan ofrecer experiencias únicas a sus clientes a través de la planeación, diseño y montaje de diversas mesas que van desde los tradicionales postres hasta un sinfín de posibilidades.

¡Aprovecha esta oportunidad para aprender las tendencias de este negocio y atrévete a emprender!

¿Qué aprenderé en este curso?

- El mundo de los eventos, su historia y evolución
- Servicios básicos y adicionales en eventos
- Creación de experiencias complementarias
- Diseñando mi negocio de barras: qué comprar, dónde comprar, a quién le vendo y dónde me anuncio
- Presupuestos y costeos
- Práctica para la creación de mi propio negocio

Se imparte en:

📍 Campus San Ángel

Instructores:

Rebeca Pasos | Propietaria y Wedding Planner de Rêve Planner, así como Directora de Cuentas en Dängo Entretenimiento.

Fechas y horarios:

📍 Campus San Ángel

Martes a jueves de 10:00 a 14:00 hrs.

Del 28 al 30 de junio de 2022

Del 12 al 13 de julio de 2022





Verano 2022

PARA PREUNIVERSITARIOS

Curso creación de huertos urbanos

¿Sabías que puedes cultivar tus propias verduras en un pequeño espacio en casa?
La creciente inquietud de comer más **natural** ha potenciado el crecimiento de **huertos caseros o urbanos**, ya que sin importar si vives en un departamento, hoy puedes cultivar en casa algunas hierbas aromáticas, hortalizas, frutas, legumbres y/o verduras a través de diversas técnicas.

¿Qué aprenderé en este curso?

- ¿Qué es un huerto urbano?
- La hidroponía como técnica de cultivo
- Control de plagas orgánico y tradicional
- Tiempos y temporadas
- ¿Cómo cuidar una planta?
- Cómo germinar una semilla
- ¿Brote o germinado?
- Brotes y flores comestibles
- Cata de flores comestibles

Fechas y horarios:

📍 Campus San Ángel

Martes a jueves de 10:00 a 14:00 hrs.

Del 28 al 30 de junio de 2022

Del 12 al 13 de julio de 2022

Se imparte en:

📍 Campus San Ángel

Instructores:

Pilar Álvarez | Dueña y fundadora del proyecto El Nido, huerto urbano enfocado en el diseño de experiencia

