FPC/DSTP/0001



Instituto de Capacitación para el Trabajo

del Estado de Quintana Roo

# Dirección General

Dirección Técnica-Académica

## PROGRAMA DEL CURSO NO REGULAR

**COCINA BASICA**

**HORAS: 20**

|  |
| --- |
| PRESENTACIÓN |
| Al no existir interés de las universidades de la ciudad y cualquier centro de enseñanza y/o capacitación, el Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo se congratula en presentar y asume la tarea de formar, actualizar e impartir el curso dominado COCINA BASICA.  Este es el curso exigido, con las características y duración necesarias para impartirse al público en general interesado en aprender en una forma sencilla y práctica, gastronomía básica, que puede cursarse por módulos separados o secuenciales de acuerdo al programa del curso, de manera presencial y práctica. |
| JUSTIFICACIÓN |
| En el estado de Quintana Roo, hoy en día se está viviendo y aceptando la cultura de estudiar gastronomía como profesión, pero sin embargo las instituciones educativas dícese universidades de todos los rubros económicos no ofrecen hasta por el momento la opción de ofrecer al público en general, o dícese a personas ajenas al alumnado de la institución, por eso es el cual ofrecer y brindar un servicio de primera calidad y sobre todo profesional a quien solicita dicho curso.  El presente programa tiene por objeto, invitar y hacer que los usuarios participen tanto teóricamente, como prácticas en la aula y realizando recetas que se le proporcionara durante la duración del curso, de igual manera hacer de este espacio educativo una forma de enseñanza practica y sencilla, por la cual este curso se divide en distintos módulos en base a la cronología asignada por la institución.  Con este tipo de curso se pretende hacer que personas que no cuentan con el mínimo conocimiento de gastronomía tengan un espacio de aprendizaje ,situación que en la actualidad ya no se disfruta por el modo de vida laboral de igual manera enseñarles a cocinar nuevos menús para tener variedad a la hora de convivir con la familia, amigos, etc.., el curso está compuesto de unidades:   1. **GENERALIDADES DE LA GASTRONOMIA.** 2. **COCINA BASICA MEXICANA.** 3. **GASTRONOMIA BASICA INTERNACIONAL**. 4. **VARIEDADES DE MARINADOS Y EMPANIZADOS**.   Con duración de 20 hrs de capacitación teórica/práctica. |

|  |
| --- |
| OBJETIVOS |
| **Al finalizar el curso, el capacitando manejará eficientemente las técnicas de cocción, estandarización, e higiene al momento de cocinar, con base en el uso correcto de los tiempos, ingredientes y técnicas. Satisfaciendo así las necesidades personales o de los suyos al momento de ofrecer uno o más alimentos.** |

|  |
| --- |
| DIRIGIDO A |
| El curso “COCINA BASICA” está dirigido al público en general.  El aspirante que desee ingresar al curso de “COCINA BASICA*”,* impartido en el Instituto de Capacitación para el trabajo del estado de Quintana Roo (ICATQR) deberá cubrir los siguientes requisitos:   Aplicar la comunicación verbal.   * Aplicar la comunicación escrita. * SABER LEER Y ESCRIBIR. * Demostrar actitud al aprendizaje.     Para poder inscribirse al curso de capacitación, además de cubrir el perfil de ingreso, el aspirante deberá cumplir con los requerimientos del Manual de Control Escolar de los Cursos No Regulares de Instituto de Capacitación para el trabajo del estado de Quintana Roo (ICATQR). |

PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS TEMÁTICOS

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| CONTENIDOS  **NOMBRE DEL SUBTEMA** | | |  |
| UNIDAD | TEMA | SUBTEMA |  |
| 1 |  |  | **GENERALIDADES DE LA GASTRONOMIA.** |
|  | **1.1** |  | Introducción a la gastronomía básica internacional. |
|  |  | 1.1.1. | Calidad de materia prima. |
|  |  | 1.1.2. | Productos perecederos y no perecederos. |
|  |  | 1.1.3. | Seguridad e higiene básica en la elaboración de alimentos. |
|  |  |  |  |
| **2** |  |  | **Cocina básica mexicana.** |
|  | **2.1** |  | Gastronomía mexicana |
|  |  | 2.1.1. | Aperitivos básicos mexicanos. |
|  |  | 2.1.2. | Elaboración básica de platillos mexicanos |
|  |  | 2.1.3. | Postres básicos de la gastronomía mexicana |
|  | **2.2.** |  | **Emplatado.** |
|  |  | 2.2.1. | Alimentos fríos. |
|  |  | 2.2.2. | Alimentos calientes. |
|  |  |  |  |
| **3.** |  |  | **Gastronomía básica Internacional.** |
|  | **3.1.** |  | Gastronomía en sus variedades internacionales**.** |
|  |  | 3.1.1. | Aderezos básicos de la gastronomía internacional. |
|  |  | 3.1.2. | Ensaladas básicas mediterráneas. |
|  |  | 3.1.3. | Gastronomía básica italiana (pastas). |
|  |  | 3.1.4. | Gastronomía básica argentina. |
|  |  |  |  |
| **4** |  |  | **Variedades de marinados y empanizados.** |
|  | **4.1.** | . | Texturas, Sabores, colores y variantes. |
|  |  | 4.1.1. | Marinados dulces |
|  |  | 4.1.2. | Marinados ácidos |
|  |  | 4.1.3. | Marinados salados |
|  |  | 4.1.4. | Témpuras en sus variedades |
|  |  | 4.1.5. | Pan molido en sus variedades |

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES ACADÉMICAS** | | | |
| **ASISTENCIA** | **%** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 30 | 27 |  |
| EVALUACIÓN CONTINUA | **%** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 30 | 27 |  |
| **EVALUACIÓN ESCRITA Y/O PRÁCTICA** | **%** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 40 | 32 |  |
| HORAS DE PRÁCTICA | **Total**  **horas** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 20 | 17 |  |

**NOTA: DE ACUERDO AL CURSO Y A SUS CARACTERÍSTICAS PARTICULARES SE PUEDEN TOMAR EN CUENTA OTROS ASPECTOS COMO ELEMENTOS DE EVALUACIÓN.**

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD 1:** | | **Generalidades de la gastronomía.** | | | | |
|  | |  | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | **Que el capacitando se familiaricé con los datos básicos antes de cocinar, que aprenda a seleccionar la materia prima y realice alimentos básicos pero con calidad.** | | | | |
|  | |  | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| 1.1 Introducción a la gastronomía básica internacional.  1.1.1 Calidad de materia prima.  1.1.2. Productos perecederos y no perecederos.  1.1.3 Seguridad e higiene básica en la elaboración de alimentos. | | ***Encuadre grupal:***   * Aplicar la técnica para la integración y comunicación grupal * Presentar de forma general el curso. * Presentar el material didáctico a utilizar. * Presentar la forma de trabajo * Formar equipos de participantes para realizar las prácticas durante el tiempo que dure el curso ya mencionado. * Explicar las metas, beneficios y fines del curso. * Presentar el objetivo, mapa conceptual y contenido de las unidades de aprendizaje.   ***Contextualización:***   * Presentar video sobre seguridad y prevención de accidentes.   ***Teorización:***   * Explicar la importancia de aprender las técnicas básicas de la gastronomía internacional en una forma sencilla y clara. * Explicar la importancia de la calidad de los insumos o materia prima, (ingredientes) como comúnmente los conocemos en nuestra vida cotidiana. * Clasificación de productos perecederos y no perecederos y explicar de una forma breve y clara la importancia al momento de cocinar. * Presentar video sobre seguridad e higiene básica en la elaboración de los alimentos. * Retroalimentar y realizar de forma verbal preguntas sobre los temas ya vistos. | | ***Instalaciones:***   * Aula – taller de Capacitación, aula cocina.     ***Mobiliario:***   * Mesa de trabajo * Sillas * Escritorio * Equipo general de cocina   ***Material :***   * Hojas en blanco * Lapiceros * Lista de asistencia   **Equipo:**   * Computadora * Cañón proyector de video | **Evaluación Diagnóstica:**  Documental   * Cuestionario   **Evaluación Formativa:**  Documental   * Cuestionario * Guía de observación * Lista de cotejo   **Evaluación Final:**  Documental   * Cuestionario * Guía de observación * Lista de cotejo | 5 horas |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD 1:** | **Generalidades de la gastronomía** | | | |
|  |  | | | |
| **PROPÓSITO:** | **Que el capacitando se familiaricé con los datos básicos antes de cocinar, que aprenda a seleccionar la materia prima y realizar su propio menú.** | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | ***Ejercitación:***   * Exponer recetas a los participantes.   ***Reflexión:***   * La importancia de tener los conocimientos básicos de cocina para elaborar alimentos en nuestra vida cotidiana. |  |  |  |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD 2:** | | **Cocina básica mexicana.** | | | | |
|  | |  | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | **Que los capacitados comprenda la importancia de la gastronomía mexicana en sus variedades, de igual manera el uso correcto de los ingredientes al momento de cocinar.** | | | | |
|  | |  | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| 2. Cocina básica mexicana.  2.1. gastronomía mexicana  2.1.1. Aperitivos básicos mexicanos.  2.1.2. elaboración básica de platillos mexicanos  2.1.3. Postres básicos de la gastronomía mexicana.  2.2 Emplatado.  2.2.1 Alimentos fríos.  2.2.2 Alimentos calientes. | | ***Encuadre grupal:***   * Aplicar la técnica para la integración. * Presentar el objetivo y contenido de la unidad 2 del curso.   ***Teorización:***   * Explicar lo importante de saber gastronomía mexicana y sus variedades gastronómicas. * Realizar preguntas a los capacitados sobre gastronomía básica mexicana.   ***Ejercitación:***   * Realizar prácticas gastronómicas según temario y recetario. * Realizar diversos platillos mexicanos, según su origen. * Realizar emplatados básicos según alimentos ya obtenidos mediantes las prácticas. * Importancia de clasificar los alimentos en fríos o calientes. * Aplicar la evaluación verbal al grupo, para obtener datos sobre la clase realizada. | | ***Instalaciones:***   * Aula – taller de Capacitación     ***Mobiliario:***   * Mesa de trabajo * Sillas * Cocina equipada para realizar prácticas gastronómicas.   ***Material :***   * Materia prima perecedera y no perecedera. * Hojas en blanco. * Lapiceros * Lista de asistencia   **Equipo:**   * No se requiere. |  | 5 horas |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD 3:** | | **Gastronomía básica Internacional.** | | | | |
|  | |  | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | **Que el capacitando aprenda la diferencia de las gastronomías internacionales, en esta unidad el participando aprenderá distintas gastronomías internacionales las cuales le darán suficientes recetas que lo ayudara a combinar recetas clásicas, las cuales le brindaran un panorama más amplio para realizar diferentes técnicas y a mezclar de igual manera diferentes sabores y texturas, y para obtener buenos resultados.** | | | | |
|  | |  | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| 3. gastronomía básica internacional.  3.1 gastronomía en sus variedades internacionales.  3.1.1 Aderezos básicos de la gastronomía internacional.  3.1.2Ensaladas básicas mediterráneas.  3.1.3 gastronomía básica italiana.  3.1.4 gastronomía básica argentina. | | ***Encuadre grupal:***   * De forma verbal hacer una inducción a esta unidad. * Presentar el objetivo y contenido de la unidad 3 del curso.   ***Teorización:***   * Explicar la importancia de la gastronomía internacional en nuestra vida cotidiana. * hacer una dinámica verbal en la cual todos participen y expongan lo que significa la gastronomía internacional en su tipo de alimentación diaria. * Explicar de forma verbal al grupo lo importante de aprender las técnicas de cocción y sus variedades. * Explicar de forma verbal al grupo la aportación de la gastronomía internacional a la gastronomía mexicana. * Explicar lo importante que son los diferentes tipos de conservación según convenga al momento de realizar los alimentos.   ***Ejercitación:***   * Realizar de forma práctica los menús que se exponen en la unidad la cual para este tipo de ejercicio se necesita trabajar en equipo según convenga. | | ***Instalaciones:***   * Aula – taller de Capacitación. * Cocina equipada.     ***Mobiliario:***   * Mesa de trabajo * Sillas * Equipo necesario de cocina en general.   ***Material :***   * Hojas blancas * Lapiceros * Materia prima según necesite el participante * Lista de asistencia   **Equipo:**   * Computadora * Cañón. |  | 5 horas |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD 4:** | **Variedad de marinados y empanizados.** | | | |
|  |  | | | |
| **PROPÓSITO:** | **En esta unidad el participante aprenderá los diferentes tipos de marinados y empanizados que comúnmente se emplean en la vida cotidiana, los cuales de igual manera al finalizar el tema sabrá sus diferentes tipos de cocción.** | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| 4. variedades de marinados y empanizados.  4.1. Texturas, Sabores, colores y variantes.  4.1.1. Marinados dulces.  4.1.2. Marinados ácidos.  4.1.3. Marinados salados.  4.1.4. Tempura en sus variedades.  4.1.5. Pan molido en sus variedades. | * en esta unidad se expone de forma verbal, la importancia de darle presentación a los alimentos que en unidades pasadas se aprendió en la aula mediante práctica * se expone la importancia de mantener una buena higiene al momento de realizar alimentos fríos o calientes según se realice. * En esta unidad el participante aprenderá de forma práctica a realizar diferentes marinados y empanizados según convenga el o los alimentos que se pretendan realizar. * Aplicar la evaluación practica a través de una simulación final en donde se apliquen las técnicas, aprendidas durante las unidades ya vistas.   ***Reflexión:***  ..   * Reflexionar la importancia del uso y manejo de técnicas, reglas y principios de elaborar distintos tipos de alimentos, los cuales se realizan en forma individual o equipo según convenga. * Reflexionar sobre lo aprendido a lo largo del curso. * Despedida de forma verbal del instructor para finalizar el curso denominado COCINA BASICA. | ***Instalaciones:***   * Aula – taller de Capacitación. * Cocina equipada.     ***Mobiliario:***   * Mesa de trabajo * Sillas * Equipo necesario de cocina en general.   ***Material :***   * Hojas blancas * Lapiceros * Materia prima según necesite el participante * Lista de asistencia   **Equipo:**   * Computadora |  | 5 horas |

**DISTRIBUCIÓN DE CARGA HORARIA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD** | **TEMAS** | **SUBTEMAS** | **CARGA HORARIA** | **HORAS DE PRÁCTICA** |
| **1** | 3 | 3 | 5 | 3.5 |
| **2** | 2 | 5 | 5 | 4.5 |
| **3** | 1 | 6 | 5 | 4.5 |
| **4** | 1 | 2 | 5 | 4.5 |
| **TOTALES** | **7** | **16** | **20** | **17** |

|  |
| --- |
| BIBLIOGRAFÍA |
| Brown, A. (1992). COCINA MEXICANA. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.  Denton, K. (1991). Calidad en los alimentos. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.  Londoño, M. C. (2006). Pasión por la carne Madrid: FC Editorial.  Ingredientes, loukie werle.jill cox Editorial koneman.  Un viaje culinario por Francia, editorial koneman.  Italia de mis sabores, autores Pierre Andrew, editorial love food.  Entradas autora Sandoval patricia, editorial pil.  Cocina light publicaciones internacionales .Ltd. |

|  |
| --- |
| CRÉDITOS |
| **INSTITUTO DE CAPACITACIÓN PARA EL TRABAJO DEL ESTADO DE QUINTANA ROO**  **ELABORÓ:**  **Lic. José Francisco Castillo Herrera**  **REVISÓ:**  **LIC. Alondra Montufar** |