FPC/DSTP/0001

****

Instituto de Capacitación para el Trabajo

del Estado de Quintana Roo

# Dirección General

Dirección Técnica-Académica

**PROGRAMA DE CURSO NO REGULAR.**

**“COCINA NAVIDEÑA”**

**HORAS: 40**

|  |
| --- |
| PRESENTACIÓN |
| Qué imponente es la mesa navideña en México, la mayoría de estas festividades en el mundo son muy frías, pero en México existe una gran variedad de platillos, con una sinfonía de colores y sabores enriquecidos con todos los ingredientes prehispánicos y con la fusión de la olla con el caldero español y las especias llegadas de Asia. Esta herencia la disfrutamos en nuestro país y trasciende nuestras fronteras.  Dentro de las delicias de la cocina mexicana de estas fechas, hay algunos manjares que fueron heredados de la cocina indígena y que son parte de las tradiciones y la cultura del país, en México, la pierna de cerdo y el pavo es esencial, pero también el bacalao, romeritos, caldo de camarón, lomo adobado, ensalada de manzana, pastas.  El programa que continúan presento son aquellos que heredamos de nuestros antepasados indígenas y sirven también para dar una fuente de trabajo para a quién se capacite de manera sencilla y clara debido a ello presentamos el curso de “COCINA NAVIDEÑA”, en esta ocasión presentamos diferentes platillos de ensaladas, sopas, carnes de cerdo, res, aves, mariscos, guarnición y postres, en cuarenta horas de capacitación, en dos unidades con ochenta por ciento práctico y veinte por ciento teórico. |

|  |
| --- |
| JUSTIFICACION |
| Una de las cosas más sabrosas de la Navidad son las comidas celebradas en ambiente festivo junto a familiares y amigos, desfilando por la mesa deliciosos platos preparados con esmero muchas veces sólo en esta época del año.  Con motivo de las Fiestas Decembrinas y en base a la demanda presentada por la comunidad así como la búsqueda de diversificación de platillos, el ICAT (Instituto de Capacitación para el trabajo) ha elaborado el programa para la impartición del curso de “Cocina Navideña”, mismo que apoyará a las familias en la economía integral del hogar |

|  |
| --- |
| **OBJETIVO GENERAL DEL CURSO** |
| Al finalizar el cursos el capacitando adquirirá las herramientas para elaborar los diferentes platillos, guarniciones y postres, afines a la temporada decembrina, así como las bebidas tradicionales, esto para mejorar o diversificar los alimentos que se realizan en estas fechas, ya sea en el hogar o en los comercios que se dedican a la venta de alimentos y bebidas. |

|  |
| --- |
| **DIRIGIDO A** |
| Todas aquellas personas que tengan afinidad con la preparación de alimentos y que deseen aprender a elaborar comidas, así como todas aquellas personas que deseen incorporarse al sector laboral o desarrollar estas nuevas habilidades.  1.- Tener 15 años cumplidos  2.- Sepan leer y escribir  3.- Asistencia 90%  4.- Gusto e interés por el curso.  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 |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
| **1** |  |  | **INTRODUCCIÓN A LA COCINA NAVIDEÑA** |
|  | **1.1.** |  | **Historia de la cocina Navideña en nuestro país** |
|  | **1.2.** |  | **Seguridad e higiene en la manipulación de alimentos** |
|  |  | 1.2.1. | Higiene personal |
|  |  | 1.2.2. | Limpieza |
|  |  | 1.2.3. | Desinfección |
|  |  | 1.2.4. | Temperatura |
| **2** |  |  | **Platillos Navideños** |
|  | **2.1.** |  | **Ensaladas** |
|  |  | 2.1.1. | De Manzana y requesón |
|  |  | 2.1.2. | Waldort |
|  |  | 2.2.3. | Nicoise |
|  |  | 2.2.4. | Montmartre |
|  | **2.2.** |  | **Cremas** |
|  |  | 2.2.1. | Crema de palimitos con uva |
|  |  | 2.2.2. | Crema de Almendros |
|  |  | 2.2.3 | Crema de Espárragos |

**PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS TEMÁTICOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | NOMBRE |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
|  | **2.3.** |  | **Mariscos** |
|  |  | 2.3.1. | Bacalo de la Vizcayna |
|  |  | 2.3.2. | Romeritos |
|  |  | 2.3.3. | Salmón en costra de ajonjolí |
|  | **2.4.** |  | **Cerdo** |
|  |  | 2.4.1. | Pierna de cerdo mechada |
|  |  | 2.4.2. | Jamón a la hawaiana |
|  |  | 2.4.3. | Lomo de cerdo en salsa de ciruela |
|  |  | 2.4.4. | Cordero en salsa de chile ancho con naranja |
|  |  | 2.4.5. | Lomo de cerdo en salsa de manzana |
|  | **2.5.** |  | **Aves** |
|  |  | 2.5.1. | Pollo almendrado |
|  |  | 2.5.2. | Pavo relleno con manzana |
|  |  | 2.5.3. | Pavo en salsa de tamarindo |
|  |  | 2.5.4. | Pechuga de pollo en salsa de amaranto |
|  |  | 2.5.5. | Pollo al limón |
|  |  | 2.5.6. | Pavo en salsa de queso y tamarindo |
|  |  | 2.5.7. | Pavo a la gelatina |

**PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS TEMÁTICOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | NOMBRE |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
|  | **2.6.** |  | **Carnes Rojas** |
|  |  | 2.6.1. | Res sirloin en costra de sal de mar |
|  |  | 2.6.2. | Filete wellintong |
|  |  | 2.6.3. | Roast beef |
|  | **2.7.** |  | **Guarniciones** |
|  |  | 2.7.1. | Penne navideño (pasta con frutas) |
|  |  | 2.7.2. | Lasagna de verduras |
|  |  | 2.7.3. | Spaghetti con salsa de gorgonzola |
|  |  | 2.7.4. | Lingüini corbonora |
|  |  | 2.7.5. | Verduras al horno con finas hierbas |
|  |  | 2.7.6. | Papa cambray con romero fresco |
|  |  | 2.7.7. | Pure de camote y miel |
|  |  | 2.7.8. | Pure de brócoli |
|  |  | 2.7.9. | Pure de apio |
|  |  | 2.7.10. | Arroz chino |
|  | **2.8.** |  | **Postres** |
|  |  | 2.8.1. | Fruit cake |
|  |  | 2.8.2. | Strudel de manzana |
|  |  | 2.8.3. | Tronco navideño |
|  |  | 2.8.4. | Peras al horno con salsa de chocolate |

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES ACADÉMICAS** | | | |
| ASISTENCIA | **%** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 15 | 85 |  |
| EVALUACIÓN CONTINUA | **%** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 15 | 15 |  |
| EVALUACIÓN ESCRITA Y/O PRÁCTICA | **%** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 20 | 35 |  |
| HORAS DE PRÁCTICA | **%** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 32 | 32 |  |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | | 1. **INTRODUCCIÓN A LA COCINA NAVIDEÑA** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | Al término del curso el capacitando será capaz de aplicar las medidas de seguridad e higiene en la preparación de los alimentos | | | | |
|  | |  | | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **1.1. Historia de la cocina Navideña**  **1.2. Seguridad e Higiene en la manipulación**  1.2.1.Higiene personal  1.2.2.Limpieza  1.2.3.Desinfección  1.2.4.Temperatura | | ***Encuadre Grupal:***   Integración grupal , presentación del instructor   Presentación del curso   Materiales didácticos   Forma de trabajo   Objetivo general, contenido temático, beneficios y forma de evaluación  ***Contextualización:***   Invitación de un experto en comida navideña para que comparta su experiencia en la elaboración de la mezcla de ingredientes de forma manual y automática  ***Teorización:***   * Explicación de la historia de la comida navideña de nuestro país * Explicación demostración e importancia de seguridad e higiene en la manipulación de los alimentos.   ***Ejercitación:***   * En equipo de cuatro personas realizar conjuntamente con el instructor como aplicar seguridad e higiene en la manipulación de los alimentos. | | ***Instalaciones:***   Aula – taller de capacitación  ***Mobiliario:***   Banco de trabajo   Mesa de trabajo  Tarca  ***Equipo:***   Báscula   Refrigerador   Licuadora:  - Semindustrial  - Casera   * Estufa * Horno * Sartenes * Olla vaporera y budinera * Cazo cónico * Charola para hornear   ***Utensilios:***   tabla para picar   * Cuchillos * Cuchara lisa * Cuchara ranurada * Pala de madera * Pala para teflón * Coladores * Bols * Trastes de plástico * Platones * Platos | ***Evaluación diagnóstica:***  Documental   Cuestionario  ***Evaluación formativa:***  Documental   Cuestionario  De campo   Elaboración de Ensaladas, crema, marisco, carne, aves y postres.  ***Evaluación final:***  Documental   Cuestionario  De campo   Presentación final de un platillo mexicano. | 4 hrs. |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | | 1. **INTRODUCCIÓN A LA COCINA NAVIDEÑA** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | Al término del curso el capacitando será capaz de aplicar las medidas de seguridad e higiene en la preparación de los alimentos | | | | |
|  | |  | | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | | ***Reflexión:***   * Coordinación de sesiones de retroalimentación al desempeño del capacitando y desarrollo del curso * Organización de sesiones para verificar el logro del contenido temático | | ***Insumos:***   * Cebolla blanca * Cebolla morada * Ajo * Apio * Poro * Echalote * Romero * Tomillo * Mejorana * Albahaca * Perejil * Cilantro * Vinagre de vino blanco * Vinagre de vino tinto * Vino tinto * Vino blanco * Vino jerez * Pasta-Spagueti * Pasta-Fusilli * Pasta-penne nigatte * Pasta-tallarines * Pasta-ravioles * Pimiento morron * Berenjenas * Champiñones fresco * Acelgas * Espinacas * Kiwi * Uva verde * Uva morada * Crema * Queso crema * Queso Panela * Queso gouda |  |  |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | | 1. **INTRODUCCIÓN A LA COCINA NAVIDEÑA** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | Al término del curso el capacitando será capaz de aplicar las medidas de seguridad e higiene en la preparación de los alimentos | | | | |
|  | |  | | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | |  | | ***Insumos:***   * Queso de cabra * Queso roquefort * Pavo * Pollo * Lomo de cerdo * Lomo de res * Salmón * Camarones * mango * Jamaica * Tamarindo * Sidra * Romero * Harina * Maizena * Piña |  |  |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | | 1. **PLATILLOS NAVIDEÑOS** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | Al término del curso el capacitando será capaz de realizar platillos navideña siguiendo las medidas de seguridad e higiene. | | | | |
|  | |  | | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **2.1.Ensaladas**  2.1.1.Ensalada de manzana y requesón  2.1.2.Ensalada Waldort  2.1.3.Ensalada nocoise  2.1.4.Ensalada Montmartre  **2.2.Cremas**  2.2.1.Crema de palmitos con uva  2.2.2.Crema de almendros  2.2.3.Crema de espárragos  **2.3.Mariscos**  2.3.1.Bacalao a la vizcayna  2.3.2.Romeritos  2.3.3.Salmón en costra de ajonjolí  **2.4.Cerdo**  2.4.1.Pierna de cerdo mechada  2.4.2.Jamón a la hawaiana  2.4.3.Lomo de cerdo en salsa de ciruela  2.4.4.Cordero en salsa de chile ancho con naranja  2.4.5.Lomo de cerdo en salsa de manzana  **2.5.Aves**  2.5.1.Pollo almendrado  2.5.2.Pollo relleno con manzana  2.5.3.Pavo en salsa de tamarindo  2.5.4.Pechuga de pollo en salsa de amaranto  2.5.5.Pollo al limón  2.5.6.Pavo en salsa de queso y tamarindo  2.5.7.Pavo a la gelatina  **2.6.Carnes Rojas**  2.6.1.Res sirloin en costra de sal de mar  2.6.2.Filete wellintong  2.6.3.Roast beef | | ***Encuadre Grupal:***   Presentación de la unidad   Materiales didácticos   Forma de trabajo   Objetivo contenido temático, beneficios y forma de evaluación  ***Contextualización:***   Invitación de un experto en repostería para que comparta su experiencia en la elaboración de la mezcla de ingredientes de forma manual y automática  ***Teorización:***   * Explicación y demostración en la elaboración de Comida navideña, la elaboración y presentación con recetas de cocina de sopas, cremas, mariscos, carnes, aves y postres. * Explicación y demostración de los procedimientos en base a la receta de las ensaladas como son la de manzana y requesón, Waldort, Nicoise, montmartre. * Explicación y demostración de los procedimientos en base a la receta de cremas, como son de palmitos, de almendros y esparagos. | | ***Instalaciones:***   Aula – taller de capacitación  ***Mobiliario:***   Banco de trabajo   Mesa de trabajo  Tarca  ***Equipo:***   Báscula   Refrigerador   Licuadora:  - Semindustrial  - Casera   * Estufa * Horno * Sartenes * Olla vaporera y budinera * Cazo cónico * Charola para hornear   ***Utensilios:***   tabla para picar   * Cuchillos * Cuchara lisa * Cuchara ranurada * Pala de madera * Pala para teflón * Coladores * Bols * Trastes de plástico * Platones * Platos | ***Evaluación diagnóstica:*** Documental   Cuestionario  ***Evaluación formativa:*** Documental   Cuestionario  De campo   Elaboración de antojitos, sopas, marisco, carne, aves y salsas.  ***Evaluación final:***  Documental   Cuestionario  De campo   Presentación final de un platillo mexicano. | 36 hrs. |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | | 1. **PLATILLOS NAVIDEÑOS** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | Al término del curso el capacitando será capaz de realizar platillos regionales siguiendo las medidas de seguridad e higiene. | | | | |
|  | |  | | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **2.7.Guarniciones**  2.7.1.Penne navideño (pasta de frutas)  2.7.2.Lasagna de verduras  2.7.3.Spaguetti con salsa de gorgonzola  2.7.4.Linguini carbonara  2.7.5.Verduras al horno con finas hierbas  2.7.6. Papa cambray con romero fresco.  2.7.7.Puré de camote y miel  2.7.8.Puré de brócoli  2.7.9.Puré de apio  2.7.10.Arroz chino  **2.8.Postres**  2.8.1.Fruit cake  2.8..2.Strudel de manzana  2.8.3.Tronco navideño  2.8.4.Peras al horno con salsa de chocolate | | ***Teorización:***   * Explicación y demostración de los procedimientos en base a la receta de marisco: romeritos * Explicación y demostración de los procedimientos en base a la receta de carnes como son: Pierna de cerdo mechada, jamón a la hawaiana, Filete wellintong. * Explicación y demostración de los procedimientos en base a la receta de aves: pollo almendrado, pavo relleno con manzana, pechuga de pollo en salsa de amaranton. * Explicación y demostración de los procedimientos en base a la receta de guarniciones: penne navideño, lasagna de verduras, espagueti con salsa de gorgonzola * Explicación y demostración de los procedimientos en base a la receta de postres: fruit cake, tronco navideño, peras al horno con salsa de chocolate.   ***Ejercitación:***   * En equipo de cuatro realizar paso a paso conjuntamente con el instructor la elaboración y presentación de ensaladas como son de manzana y requesón, waldorf, nicoise y montmartre * En equipo de cuatro realizar paso a paso conjuntamente con el instructor la elaboración y presentación | | ***Insumos:***   * Cebolla blanca * Cebolla morada * Ajo * Apio * Poro * Echalote * Romero * Tomillo * Mejorana * Albahaca * Perejil * Cilantro * Vinagre de vino blanco * Vinagre de vino tinto * Vino tinto * Vino blanco * Vino jerez * Pasta-Spagueti * Pasta-Fusilli * Pasta-penne nigatte * Pasta-tallarines * Pasta-ravioles * Pimiento morron * Berenjenas * Champiñones fresco * Acelgas * Espinacas * Kiwi * Uva verde * Uva morada * Crema * Queso crema * Queso Panela * Queso gouda |  |  |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | | 1. **PLATILLOS NAVIDEÑOS** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | Al término del curso el capacitando será capaz de realizar platillos navideños siguiendo las medidas de seguridad e higiene. | | | | |
|  | |  | | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | | de cremas, como son de palmitos con uva, almendros y espárragos.   * En equipo de cuatro realizar paso a paso conjuntamente con el instructor la elaboración y presentación de marisco: bacalao a la vizcayna, romeritos, salmón en costra de ajonjolí. * En equipo de cuatro realizar paso a paso conjuntamente con el instructor la elaboración y presentación receta de carnes como son: pierna de cerdo mechada, jamón a la hawaiana, res sirloin en costra de sal de mar, filete wellintong, de aves: pollo almendrado, pavo rellenos con manzana, pavo en salsa de quesillo y tamarindo * En equipo de cuatro realizar paso a paso conjuntamente con el instructor la elaboración y presentación de receta de guarniciones: penne navideño, lasagna de verduras, spagueti con salsa de gorgonzola, verduras al horno con finas hierbas   de postres: fruit cake, strudel de manzana, tronco navideño peras  al horno con salsa de chocolate.  ***Reflexión:***   Coordinación de sesiones de retroalimentación al desempeño del capacitando y desarrollo del curso   Organización de sesiones para verificar el logro del contenido temático | | ***Insumos:***   * Queso de cabra * Queso roquefort * Pavo * Pollo * Lomo de cerdo * Lomo de res * Salmón * Camarones * mango * Jamaica * Tamarindo * Sidra * Romero * Harina * Maizena * Piña |  |  |

**DISTRIBUCIÓN DE CARGA HORARIA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD** | **TEMAS** | **SUBTEMAS** | **CARGA HORARIA** | **HORAS DE PRÁCTICA** |
| 1 | 2 | 4 | 4 | 3 |
| 2 | 8 | 39 | 36 | 29 |
| **TOTALES** | **10** | **82** | **40** | **32** |

|  |
| --- |
| **BIBLIOGRAFÍA** |
| Cocina nacional Mexicana  Platillos para chuparse los dedos  Autor: Carlos Varela  Editorial Selector  Año 1993  Cocina mexicana para el mundo  Saberes y sabores de Alicia Gronella de’angeli  Autor : Jorge d’angeli y Alicia  Editorial Everest  Cocina sana con fibras  Barbara Rios Bucher  Editorial Everest |

|  |
| --- |
| **CRÉDITOS** |
| INSTITUTO DE CAPACITACIÓN PARA EL TRABAJO DEL ESTADO DE QUINTANA ROO  ELABORARÓ:  ICAT- CHETUMAL  ALFREDO TAX LEÓN  REVISO:  TERESA DE JESÚS CASTILLO CONRRADO |