|  |
| --- |
| **NOMBRE DEL CURSO:** COCINA SALUDABLE |
| **OBJETIVO GENERAL:** Al finalizar el curso el participante obtendrá los conocimientos y habilidades básicas para la elaboración de los platillos saludables así como el manejo adecuado de insumos naturales, tomando en cuenta el plato del buen comer y la seguridad e higiene en la manipulación de alimentos. |
| **DIRIGIDO A:** Público en general. |
| **DURACIÓN:** 20 horas |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TEMA** | **SUBTEMA** | **ESTRATEGIA DIDACTICA** | **APOYO DIDACTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| 1. **Materiales e insumos** | 1.1 Materiales e insumos para la elaboración de los platillos saludables  1.2 Seguridad e higiene | ***Encuadre grupal:***   * Presentación del instructor y del grupo mediante Aplicación de técnicas para integración y comunicación grupal * Relación de conocimientos (Diagnóstico). * Presentación general del curso * Explicación del objetivo. * Explicación de las Metas a alcanzar. * Información de los beneficios del curso.   ***Contextualización:***   * Presentación de videos de comidas saludables.   ***Teorización:***   * El instructor explicará y demostrará los materiales e insumos a utilizar en la elaboración de los platillos. * El instructor explicará y demostrará las medidas de seguridad e higiene que marca la norma.   ***Ejercitación:***   * El alumno identificará los tipos de materiales e insumos que se utilizarán durante el curso. * El participante conocerá las medidas de seguridad e higiene que se requiere en el manejo de los alimentos.   ***Reflexión:***  Resumen y síntesis del tema con la ayuda de los participantes.  Verificación de conocimiento mediante preguntas orales a los participantes. | ***Instalaciones:***   * Aula – taller de capacitación   ***Mobiliario:***   * Banco de trabajo * Mesa de trabajo * Tarja   ***Materiales e insumos:***   * Sartenes * Hornos * Cucharones * Productos de limpieza * Mandiles, gorro * Cuchillo * Tabla de cortar * Toalla de mano * Libreta * Lapicero * Verduras * Frutas * Pastas * Legumbres * Carnes Rojas * Carnes Blancas * Mariscos * Condimentos * Productos lácteos * Huevos * Harina * Vainilla * Royal | **Tipo de evaluación**   * Evaluación diagnóstica | 2 horas |
| 1. **Elaboración de platillos saludables** | 2.1 Conocimientos generales y características básicas de la comida saludable  2.2 Elaboración de entradas y ensaladas.  2.3 Elaboración de sopas  2.4 Elaboración de platos fuertes  2.5 Elaboración de postres y aguas | ***Encuadre grupal:***   * Presentación de la unidad * Información de los beneficios de la unidad. * Retroalimentación   ***Contextualización:***   * Presentación de videos sobre la cocina saludable.   ***Teorización:***   * El instructor explicará y demostrará los Conocimientos generales y características básicas de la comida saludable. * El instructor explicará y demostrará las técnicas para la elaboración de: **Entradas:**   -Rollos de arroz  -Timbal de calabaza  -Ceviche de vegetales  -Ensalada de lentejas  **Ensaladas:**  -Quínoa  -Sandía  -Acelgas  -Amaranto  -Ejotes  -Frijoles  **Sopas:**  -Sopa de hogos  -Sopa de acelgas  -Sopa verde  **Platos fuertes:**  -Hamburguesa de pollo  -Lasaña de vegetales  Chiles rellenos vegetarianos  -Chiles rellenos de atún  -Tacos de jícama  **Postres:**  -Pudín de chía  -Pastel de calabaza  Aguas frescas:  -Piña con perejil  -Pepino con hierbabuena  -Fresas con piña  -Sandía con albahaca  ***Ejercitación:***   * El participante elaborará conocerá las características básicas de la comida saludable. * El participante elaborará en base a las técnicas aprendidas los siguientes alimentos, utilizando las medidas de seguridad e higiene:   -Rollos de arroz, Timbal de calabaza, Ceviche de vegetales, Ensalada de lentejas.  -Sopa de hogos, Sopa de acelgas, Sopa verde.  -Hamburguesa de pollo, Lasaña de vegetales, Chiles rellenos vegetarianos, Chiles rellenos de atún, Tacos de jícama  -Pudín de chía, Pastel de calabaza, Aguas frescas: Piña con perejil, Pepino con hierbabuena, Fresas con piña, Sandía con albahaca.  ***Reflexión:***  Resumen y síntesis del tema con la ayuda de los participantes.  Verificación de conocimiento mediante preguntas orales a los participantes. | ***Instalaciones:***   * Aula – taller de capacitación   ***Mobiliario:***   * Banco de trabajo * Mesa de trabajo * Tarja   ***Utensilios:***   * Pala * Tablas * Tazón * Cuchara * Espátula de madera y plástico * Bowls   ***Equipo:***   * Báscula * Refrigerador * Cucharas * Estufa con horno   ***Insumos:***   * Harina * Leche * Margarina * Royal * Huevos * Azúcar * Sal * Crema * Sandía * Limón * Piña * ejotes * Amaranto * Frijoles * Quínoa * Acelgas * Quínoa * Atún * Jícama * Hongos * Calabaza * Arroz * Lentejas * Chía * Perejil * Hierbabuena * Albahaca | ***Tipo de evaluación:***   * Guía de observación * Lista de cotejo | 18 horas |

REVISADO POR: Lic. Andrea Catalina Téllez Morán