FPC/DSTP/0001

****

Instituto de Capacitación para el Trabajo

del Estado de Quintana Roo

# Dirección General

Dirección Técnica-Académica

PROGRAMA DE CURSO NO REGULAR

***“COMIDA REGIONAL YUCATECA”***

**HORAS: 40**

|  |
| --- |
| PRESENTACIÓN |
| El Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo con base en el programa de estudios de especialidad de Preparación de alimentos, ha elaborado el curso **“Comida Regional Yucateca”**  con base en las necesidades y requerimiento de aquellas personas que coordinan eventos especiales.  Los participantes conocerán las características generales de la comida yucateca, ya que ésta influye debido al acercamiento con el Estado de Yucatán, misma que servirá como una fuente de trabajo a quien se capacite de manera sencilla y clara, así como variar el menú familiar, se conocerá desde los materiales e insumos, hasta la técnica de elaboración de los platillos, siguiendo las medidas de seguridad e higiene con duración de 40 horas de capacitación, y se compone por las siguientes unidades:  Unidad 1.- Aplicación de la Nom. 093  Unidad 2.- Conocimientos generales sobre la comida yucateca  Unidad 3.- Elaboración de los principales platillos |

|  |
| --- |
| JUSTIFICACION |
| El Instituto de Capacitación para el trabajo del Estado de Quintan Roo, ha elaborado el programa **“Comida Regional Yucateca”**  a solicitud de los participantes, mismo que servirá para ampliar la gama de elaboración de platillos, proporcionando las herramientas básicas para su preparación, ya que es de suma importancia tener nuevas alternativas para personas que siempre tienen el interés de desarrollar nuevas habilidades, e ir generando nuevas oportunidades económicas que den beneficios a la sociedad. |

|  |
| --- |
| **OBJETIVO GENERAL DEL CURSO** |
| Al término del curso **“Comida Regional Yucateca”**  el participante obtendrá los conocimientos y habilidades para elaborar platillos yucatecos, desde las entradas, sopas, platos fuertes y postres para consumo personal o para su comercialización, aplicando las normas de seguridad e higiene en su elaboración. |

|  |
| --- |
| **DIRIGIDO A** |
| El curso de **“Comida Regional Yucateca”**  está dirigido al Público en General:  Todas aquellas personas que tengan el gusto por la cocina y tengan la meta de ser el éxito de las reuniones familiares y eventos especiales ya sea profesionalmente o por gusto propio.  1.- Tener 15 años cumplidos  2.- Sepan leer y escribir  3.- Asistencia 80%  4.- Gusto e interés por el curso.  Además para poder inscribirse , el aspirante deberá entregar la documentación siguiente:  1.- Acta de nacimiento  2.- Comprobante de domicilio  3.- CURP  4.- Solicitud de inscripción con los datos requeridos  Lo anterior, de acuerdo con las Normas de Control Escolar de las Unidades de Capacitación para el Trabajo, autorizadas por la Dirección General de Centros de Formación para el Trabajo (DGCFT). |

**PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS TEMÁTICOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | NOMBRE |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
| **1** |  |  | **APLICACIÓN DE LA NOM - 093** |
|  | **1.1** |  | **Seguridad e higiene** |
|  | **1.2** |  | **Herramientas y materiales** |
|  |  |  |  |
| **2** |  |  | **CONOCIMIENTOS GENERALES SOBRE COMIDA YUCATECA** |
|  | **2.1** |  | **Características básicas de la comida yucateca** |
|  | **2.2** |  | **Antecedentes, Singularidad regional** |
|  | **2.3** |  | **Materia Prima** |
|  |  |  |  |
| **3** |  |  | **ELABORACIÓN DE LOS PRINCIPALES PLATILLOS** |
|  | **3.1** |  | **Introducción a los diferentes tipos de cortes de vegetales** |
|  | **3.2** |  | **Entradas** |
|  |  | 3.2.1 | Huevos duros |
|  |  | 3.2.2 | Brazo de reina |
|  |  | 3.2.3 | Ceviche mixto |
|  |  | 3.2.4 | Chaya con huevo |

**PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS TEMÁTICOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | NOMBRE |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
|  |  | 3.2.5 | Chaya K’abax |
|  |  | 3.2.6 | Kibis |
|  |  | 3.2.7 | Sikil p’aak |
|  | **3.3** |  | **Sopas y antojitos** |
|  |  | 3.3.1 | Empanadas de Chaya |
|  |  | 3.3.2 | Salbutes y panuchos |
|  |  | 3.3.3 | Sopa de lima |
|  |  | 3.3.4 | Potaje de lentejas |
|  |  | 3.3.5 | Albóndigas |
|  | 3.4 |  | **Platos fuertes** |
|  |  | 3.4.1 | Cochinita pibil |
|  |  | 3.4.2 | Escabeche |
|  |  | 3.4.3 | Relleno negro |
|  |  | 3.4.4 | Queso relleno |
|  |  | 3.4.5 | Frijol con puerco |
|  |  | 3.4.6 | Pollo pibil |

**PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS TEMÁTICOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | NOMBRE |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
|  |  | 3.4.7 | Papadzul |
|  |  | 3.4.8 | Poc Chuc |
|  | **3.5** |  | **Postres** |
|  |  | 3.5.1 | Dulce de ciricote |
|  |  | 3.5.2 | Dulce de nance |
|  |  | 3.5.3 | Manjar blanco |
|  |  | 3.5.4 | Machacados |
|  | **3.6** |  | **Cocina Peninsular** |
|  |  | 3.6.1 | Pan de cazón |
|  |  | 3.6.2 | Tikin Xic |
|  |  | 3.6.3 | Tsi’ik |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES ACADÉMICAS** | | | |
| ASISTENCIA | **%** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 80 | 80% |  |
| EVALUACIÓN CONTINUA | **%** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 10 | 80% |  |
| EVALUACIÓN ESCRITA Y/O PRÁCTICA | **%** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 10 | 80% |  |
| HORAS DE PRÁCTICA |  | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 40 | 32 |  |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | 1. **APLICACIÓN DE LA NOM - 93** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | Al término de la unidad el participante conocerá el contenido de la NOM 093, así como identificar las herramientas y materiales, para la buena manipulación de los mismos. | | | | |
|  |  | | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| * 1. **Seguridad e higiene**   2. **Herramientas y materiales** | | ***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 alimentos regionales para que comparta su experiencia en la elaboración de los productos.   ***Teorización:***   * El instructor presentará y demostrará los materiales y herramientas para la elaboración de platillos yucatecos. * El instructor explicará y demostrará la importancia de seguridad e higiene en la manipulación de los alimentos.   ***Ejercitación:***   * El participante conocerá e identificará los materiales y herramientas para la elaboración de platillos yucatecos. * El participante conocerá importancia de la 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 * Batidora * Licuadora: * Estufa con horno * Cañón * Laptop * Pantalla   ***Utensilios:***   * Tazón * Sartenes * Cuchillos * Tabla para picar * Mandil * Gorro | ***Evaluación Diagnóstica:*** Documental   * Cuestionario   ***Evaluación Formativa:***  Documental   * Cuestionario de   campo | 2 horas |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | | **1.- APLICACIÓN DE LA NOM - 93** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | Al término de la unidad el participante conocerá el contenido de la NOM 093, así como identificar las herramientas y materiales, para la buena manipulación de los mismos. | | | | |
|  | |  | | | | |
| **DESARROLLO TEMÁ**  **TICO** | | **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:***   * Leche * Cebolla * Ajo * Vegetales * Frutas de temporada * Vinagre de vino * Azúcar * Mantequilla * Pasitas * Crema * Carnes Rojas * Carne blanca * Queso de bola * Sal * Chiles * Legumbres * Aceite * Quesos * Condimentos |  |  |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | | **2.- CONOCIMIENTOS GENERALES SOBRE LA COMIDA YUCATECA** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | Al finalizar la unidad el participante conocerá y aplicará las características básicas de la comida yucateca, así como de los ingredientes más representativos para la elaboración de platillos, utilizando las medidas de seguridad e higiene. | | | | |
|  | |  | | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **2.1 Características básicas de la comida yucateca**  **2.2 Antecedentes, singularidad regional**  **2.3 Materia Prima** | | ***Encuadre Grupal:***   * Presentación de la unidad y su contenido temático * Materiales didácticos * Forma de trabajo * Beneficios de la unidad y forma de evaluación   ***Contextualización:***   * Invitación de un experto en alimentos regionales para que comparta su experiencia en la elaboración de los productos.   ***Teorización:***   * El instructor presentará y explicará las características de la comida yucateca. * El instructor explicará los antecedentes de la comida regional yucateca. * El instructor explicará y demostrará la materia prima a utilizar para la elaboración de la comida yucateca.   ***Ejercitación:***   * El participante conocerá las características de la comida yucateca. * El participante conocerá los antecedentes de la comida regional yucateca. * El participante identificará la materia prima a utilizar para la elaboración de los platillos yucatecos. | | ***Instalaciones:***   * Aula – taller de capacitación   ***Mobiliario:***   * Banco de trabajo * Mesa de trabajo * Tarca   ***Equipo:***   * Báscula * Refrigerador * Batidora * Licuadora: * Estufa con horno * Cañón * Laptop * Pantalla   ***Utensilios:***   * Tazón * Sartenes * Cuchillos * Tabla para picar * Mandil   Gorro | ***Evaluación Formativa:***  Documental   * Cuestionario de   campo  . | 4 HRS. |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | | **2.- CONOCIMIENTOS GENERALES SOBRE LA COMIDA YUCATECA** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | Al finalizar la unidad el participante conocerá y aplicará las características básicas de la comida yucateca, así como de los ingredientes mas representativos para la elaboración de platillos, utilizando las medidas de seguridad e higiene. | | | | |
|  | |  | | | | |
| **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:***   * Leche * Cebolla * Ajo * Vegetales * Frutas de temporada * Vinagre de vino * Azúcar * Mantequilla * Pasitas * Crema * Carnes Rojas * Carne blanca * Queso de bola * Sal * Chiles * Legumbres * Aceite * Quesos * Condimentos |  |  |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | | **3.- ELABORACIÓN DE LOS PRINCIPALES PLATILLOS** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | Al finalizar la unidad el participante elaborará los diferentes platillos yucatecos, utilizando diferentes tipos de carnes, con las técnicas aprendidas, tomando en cuenta las medidas de seguridad e higiene. | | | | |
|  | |  | | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **3.1 Introducción a los diferentes tipos de cortes de vegetales.**  **3.2 Entradas**  3.2.1 Huevos duros  3.2.2 Brazo de reina  3.2.3 Ceviche mixto  3.2.4 Chaya con huevo  3.2.5 Chaya K’abax  3.2.6 Kibis  3.2.7 Sikil p’aak  **3.3 Sopas y antojitos**  3.3.1 Empanadas de Chaya  3.3.2 Salbutes y panuchos  3.3.3 Sopa de Lima  3.3.4 Potaje de lentejas  3.3.5 Albóndigas  **3.4 Platos fuertes**  3.4.1 Cochinita pibil  3.4.2 Escabeche  3.4.3 Relleno Negro  3.4.4 Queso relleno  3.4.5 Frijol con puerco  3.4.6 Pollo pibil  3.4.7 Papadzul  34.8 Poc Chuc | | ***Encuadre Grupal:***   * Presentación de la unidad y su contenido temático * Materiales didácticos * Forma de trabajo * Beneficios de la unidad y forma de evaluación   ***Contextualización:***   * Invitación de un experto en alimentos regionales para que comparta su experiencia en la elaboración de los productos.   ***Teorización:***   * El instructor explicará y demostrará los tipos de cortes de los vegetales. * El instructor explicará y demostrará como elaborar los tipos de entradas según el platillo. * El instructor explicará y como elaborar las sopas y antojitos como acompañamiento de la comida yucateca. * El instructor explicará y demostrará como elaborar los diferentes platos fuertes. * El instructor explicará y demostrará los tipos de postres como acompañamiento del plato fuerte. * El instructor explicará y demostrará como elaborar algunos platillos de la península. | | ***Instalaciones:***   * Aula – taller de capacitación   ***Mobiliario:***   * Banco de trabajo * Mesa de trabajo * Tarca   ***Equipo:***   * Báscula * Refrigerador * Batidora * Licuadora: * Estufa con horno * Cañón * Laptop * Pantalla   ***Utensilios:***   * Tazón * Sartenes * Cuchillos * Tabla para picar * Mandil   Gorro | ***Evaluación Formativa:***  Documental   * Cuestionario de   campo  .***Evaluación final:***  Documental   * Cuestionario de   campo  Presentación final. | 34 HRS. |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | | **3.- ELABORACIÓN DE LOS PRINCIPALES PLATILLOS** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | Al finalizar la unidad el participante elaborará los diferentes platillos yucatecos, utilizando diferentes tipos de carnes, con las técnicas aprendidas, tomando en cuenta las medidas de seguridad e higiene. | | | | |
|  | |  | | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **3.5 Postres**  3.5.1 Dulce de ciricote  3.5.2 Dulce de nance  3.5.3 Manjar blanco  3.5.4 Machacados  **3.6 Cocina Peninsular**  3.6.1 Pan de cazón  3.6.2 Tikin Xic  3.6.3 Tsi’ik | | ***Ejercitación:***   * El participante identificará y realizará los tipos de cortes de los vegetales. * El participante elaborará los tipos de entradas según el platillo, de acuerdo a lo aprendido. * El participante elaborará de acuerdo a las técnicas aprendidas las sopas y antojitos como acompañamiento de la comida yucateca. * El participante elaborará los diferentes platos fuertes de los principales platillos yucatecos. * El participante elaborará de acuerdo a los platos fuertes realizados los tipos de postres como acompañamiento, utilizando las medidas de seguridad e higiene en las elaboraciones. * El participante elaborará algunos platillos de la península, de acuerdo a las técnicas aprendidas.   ***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:***   * Leche * Cebolla * Ajo * Vegetales * Frutas de temporada * Vinagre de vino * Azúcar * Mantequilla * Pasitas * Crema * Carnes Rojas * Carne blanca * Queso de bola * Sal * Chiles * Legumbres * Aceite * Quesos * Condimentos |  |  |

**DISTRIBUCIÓN DE CARGA HORARIA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD** | **TEMAS** | **SUBTEMAS** | **CARGA HORARIA** | **HORAS DE PRÁCTICA** |
| 1 | 2 |  | 02 | 01 |
| 2 | 3 |  | 04 | 03 |
| 3 | 6 | 27 | 34 | 28 |
| **TOTALES** | **11** | **27** | **40** | **32** |

|  |
| --- |
| **BIBLIOGRAFÍA** |
| **El Gran libro de la comida yucateca**  **Editorial Dante**  **2005**  **Cocina Yucateca**  **Fusión y cultura yucateca**  **2008** |

|  |
| --- |
| **CRÉDITOS** |
| INSTITUTO DE CAPACITACIÓN PARA EL TRABAJO DEL ESTADO DE QUINTANA ROO  ICAT- CHETUMAL  ELABORADO POR: LG. ALEJANDRO MORA GALAZ  ENERO DE 2017.  REVISÓ:  Germán Solana Rodríguez  Departamento de Programas de Capacitación y Desarrollo Docente |