FPC/DSTP/0001

****

Instituto de Capacitación para el Trabajo

del Estado de Quintana Roo

# Dirección General

Dirección Técnica-Académica

PROGRAMA DE CURSO NO REGULAR

***“GASTRONOMÍA TRADICIONAL MEXICANA”***

**HORAS: 40**

|  |
| --- |
| PRESENTACIÓN |
| La cocina tradicional mexicana –que constituye nuestra identidad alimentaría- no se ha perdido ni tiene una tendencia generalizada en ese sentido, entre la gran mayoría del pueblo mexicano. Los antojitos, y de manera destacada el taco, sigue siendo la comida de la mayor parte de la población. Con el solo hecho de colocar algún modesto guiso dentro de una tortilla y enrollarla, como todos lo hacemos día a día, surge ese alimento ciertamente cotidiano. Ningún miembro de cualquier estrato socioeconómico desairaría una tortilla recién salida del comal, aunque sólo contenga un poco de sal. Muchos otros alimentos, platillos formales de la gastronomía mexicana, también son habituales lo mismo en mesas populares que en las de alcurnia: moles, adobos y muchos otros ejemplos lo constatan.  Dar a conocer una de tradiciones de nuestro país al público en general es una oportunidad de ampliar nuestra cultura en nuestro medio además que sirve como una fuente de trabajo para a quién se capacite de manera sencilla y clara debido a ello presentamos el curso de “Gastronomía Tradicional Mexicana”, en esta ocasión presentamos diferentes platillos de antojitos, sopas, mariscos, carnes, aves y salsas, en cuarenta horas de capacitación, en dos unidades con ochenta porciento práctico y veinte porciento teórico. |

|  |
| --- |
| JUSTIFICACION |
| El ICAT se suma a la conmemoración del Bicentenario de la Independencia y Centenario de la Revolución Mexicana y diseña el curso “Gastronomía tradicional Mexicana”. La cocina mexicana es considerada como una de las más variadas y ricas del mundo. Gracias a la herencia prehispánica y española la gastronomía mexicana reúne los sabores de dos continentes en platillos de gran colorido y sabor. La mujer es quien ha tenido la mayor influencia en la conservación y mejoramiento. El sentimiento propio de conocer y mantener la tradición aun es patente entre las mujeres mexicanas.  El origen de la cocina mexicana está basado en los principios del uso del maíz, el frijol, el chile y otros ingredientes vegetales y animales propios del país a los cuales se han incorporado ingredientes y nuevos elementos, principalmente de Europa, que han ampliado su variedad. Los platillos y bebidas tradicionales y de la alta cocina contienen sabores y texturas de gran delicadeza hasta los sabores fuertes y amargos.  La cocina mexicana cuenta con elementos básicos que determinan el sabor, color y textura de los platillos. Los elementos primordiales de la comida mexicana es el maíz, gran variedad de picantes como el chile, las carnes rojas los frijoles, el jitomate, la cebolla y en parte el uso del nopal. |

|  |
| --- |
| **OBJETIVO GENERAL DEL CURSO** |
| Al finalizar el curso el capacitando conocerá el proceso de elaboración y presentación final de los platillos más representativos de las regiones de nuestro país, siguiendo las normas de seguridad e higiene en la manipulación de los alimentos, para aplicarlos en eventos especiales o para degustación o incrementar el ingreso familiar. |

|  |
| --- |
| **DIRIGIDO A** |
| Todas aquellas personas que tengan afinidad con la preparación de alimentos y que deseen aprender a elaborar postres, 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 GASTRONOMÍA TRADICIONAL** |
|  | **1.1.** |  | **Historia gastronómica de 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** |  |  | **Platillo regionales** |
|  | **2.1.** |  | **Antojitos** |
|  |  | 2.1.1. | Tlacoyos |
|  |  | 2.1.2. | Empanadas potosinas |
|  |  | 2.2.3. | Tamalitos de chipilín |
|  | **2.2.** |  | **Sopas** |
|  |  | 2.2.1. | Sopa de tortillas |
|  |  | 2.2.2. | Sopa de lima |
|  |  | 2.2.3 | Crema de cuitlacoche |
|  |  | 2.2.4. | Crema de chaya y flor de calabaza |

**PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS TEMÁTICOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | NOMBRE |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
|  | **2.3.** |  | **Mariscos** |
|  |  | 2.3.1. | Pescado en salsa poblana |
|  |  | 2.3.2. | Pescado a la veracruzana |
|  | **2.4.** |  | **Carnes** |
|  |  | 2.4.1. | Mole de olla |
|  |  | 2.4.2. | Queso relleno |
|  |  | 2.4.3. | Dzid de res |
|  |  | 2.4.4. | Chiles en nogada |
|  | **2.5.** |  | **Aves** |
|  |  | 2.5.1. | Mixiotes de pollo |
|  |  | 2.5.2. | Pollo en pibil |
|  |  | 2.5.3. | Mole poblano |
|  | **2.6.** |  | **Salsas** |
|  |  | 2.6.1. | Borracha |
|  |  | 2.6.2. | Verde de aguacate |
|  |  | 2.6.3. | Tamalada |
|  |  | 2.6.4. | De árbol |
|  |  |  |  |

**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 GASTRONOMÍA TRADICIONAL | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | Al término del curso el capacitando será capaz de aplicar seguridad e higiene en la manipulación de los alimentos | | | | |
|  | |  | | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| * 1. **Historia gastronómica de nuestro país**   2. **Seguridad e higiene en la manipulación de los alimentos**      1. Higiene personal      2. Limpieza      3. Desinfección      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 repostería para que comparta su experiencia en la elaboración de la mezcla de ingredientes de forma manual y automática  ***Teorización:***   * Explicación de la historia de gastronómica 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 antojitos, sopas, marisco, carne, aves y salsas.  ***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 GASTRONOMÍA TRADICIONAL | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | Al término del curso el capacitando será capaz de aplicar seguridad e higiene en la manipulación 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:***   * Masa de maíz * Manteca de cerdo * Frijol negro * Chorizo * Hoja de chipilín * Pierna de cerdo * Pollo * Chile de árbol * Aguacate * Crema natural * Queso panela * Cuitlacoche * Harina * Mantequilla * Leche * Chaya * Flor de calabaza * Filete de pescado * Chile poblano * Costilla de cerdo * Chile guajillo * Elote * Chayote * Ejotes * Pasitas * Almendras * Alcaparra * Aceitunas * Cilantro * Limón * Nuez * Granada * Perejil * Hoja de plátano |  |  |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | | 1. INTRODUCCIÓN A LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | Al término del curso el capacitando será capaz de aplicar seguridad e higiene en la manipulación de los alimentos | | | | |
|  | |  | | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | |  | | ***Insumos:***   * Recado rojo * Lima * Tomate rojo * Chile habanero * Naranja agria * Pimienta negra * Pimienta tabasco * Sal * Aceite * Cebolla * Pimiento o chile dulce |  |  |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | | 1. PLATILLOS REGIONALES | | | | |
| **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** |
| * 1. **Antojitos**      1. Tlacoyos      2. Empanas potosinas      3. Tamalitos de chipilín   2. **Sopa**      1. Sopa de tortillas      2. Sopa de lima      3. Crema de cuitlacoche      4. Crema de chaya y flor de calabaza   3. **Marisco**      1. Pescado en salsa poblana      2. Pescado a la veracruzana   4. **Carnes**      1. Mole de olla      2. Queso relleno      3. Dzid de res      4. Chile en nogada   5. **Aves**      1. Mixiotes de pollo      2. Pollo pibil      3. Mole poblano   6. **Salsas**      1. Borracha      2. Verde de aguacate      3. Tamalada      4. De árbol | | ***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 platillos regionales la elaboración y presentación con recetas de cocina de Antojitos, sopas, mariscos, carnes, aves y salsas. * Explicación y demostración de los procedimientos en base a la receta de los antojitos como son los Tlacoyos, empanadas potosinas y tamalitos de chipilin * Explicación y demostración de los procedimientos en base a la receta de sopas, como son de tortilla, de lima, crema de cuitlacoche, de chaya y flor de calabaza. | | ***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 REGIONALES | | | | |
| **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** |
|  | | ***Teorización:***   * Explicación y demostración de los procedimientos en base a la receta de marisco: pescado en salsa poblana y veracruzana * Explicación y demostración de los procedimientos en base a la receta de carnes como son: mole de olla, queso relleno, dzid de res, chile en nogada. * Explicación y demostración de los procedimientos en base a la receta de aves: mixiotes de pollo, pollo pibil y mole poblano. * Explicación y demostración de los procedimientos en base a la receta de salsas: borracha, verde de aguacate, tamalada y de árbol.   ***Ejercitación:***   * En equipo de cuatro realizar paso a paso conjuntamente con el instructor la elaboración y presentación antojitos como son los Tlacoyos, empanadas potosinas y tamalitos de chipilin * En equipo de cuatro realizar paso a paso conjuntamente con el instructor la elaboración y presentación | | ***Insumos:***   * Masa de maíz * Manteca de cerdo * Frijol negro * Chorizo * Hoja de chipilín * Pierna de cerdo * Pollo * Chile de árbol * Aguacate * Crema natural * Queso panela * Cuitlacoche * Harina * Mantequilla * Leche * Chaya * Flor de calabaza * Filete de pescado * Chile poblano * Costilla de cerdo * Chile guajillo * Elote * Chayote * Ejotes * Pasitas * Almendras * Alcaparra * Aceitunas * Cilantro * Limón * Nuez * Granada * Perejil * Hoja de plátano |  |  |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | | 1. PLATILLOS REGIONALES | | | | |
| **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** |
|  | | de sopas, como son de tortilla, de lima, crema de cuitlacoche, de chaya y flor de calabaza.   * En equipo de cuatro realizar paso a paso conjuntamente con el instructor la elaboración y presentación de marisco: pescado en salsa poblana y veracruzana * En equipo de cuatro realizar paso a paso conjuntamente con el instructor la elaboración y presentación receta de carnes como son: mole de olla, queso relleno, dzid de res, chile en nogada. * En equipo de cuatro realizar paso a paso conjuntamente con el instructor la elaboración y presentación receta de de aves: mixiotes de pollo, pollo pibil y mole poblano y salsas borracha, verde de aguacate, tamalada y de árbol.   ***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:***   * Recado rojo * Lima * Tomate rojo * Chile habanero * Naranja agria * Pimienta negra * Pimienta tabasco * Sal * Aceite * Cebolla * Pimiento o chile dulce |  |  |

**DISTRIBUCIÓN DE CARGA HORARIA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD** | **TEMAS** | **SUBTEMAS** | **CARGA HORARIA** | **HORAS DE PRÁCTICA** |
| 1 | 2 | 4 | 4 | 3 |
| 2 | 6 | 19 | 36 | 29 |
| **TOTALES** | **8** | **23** | **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  ELABORARON:  ICAT- CHETUMAL  ALFREDO TAX LEÓN  ICAT FELIPE CARRILLO PUERTO  LIC. ROSY JUÁREZ CANUL  REVISO:  LIC. TERESA CASTILLO CONRRADO. |