FPC/DSTP/0001



Instituto de Capacitación para el Trabajo

del Estado de Quintana Roo

# Dirección General

Dirección Técnica-Académica

PROGRAMA DE CURSO NO REGULAR

***“NAVIDAD AL ESTILO MEDIATERRÁNEO”***

**HORAS: 20**

|  |
| --- |
| PRESENTACIÓN |
| El Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo con base al programa de estudios de especialidad de Preparación de alimentos y bebidas, ha elaborado el curso **“NAVIDAD AL ESTILO MEDITERRÁNEO”** en base a las necesidades y requerimiento de aquellas personas que deseen aprender nuevas recetas para estos eventos especiales.  Este programa contiene técnicas para la elaboración de nuevos platillos, en el que conocerán los materiales e insumos que se utilizan para su elaboración, con duración de 20 horas de capacitación, 2 unidades y 7 temas:  **1.-Productos a base de proteína**  1.1 Carnes rojas  1.2 Carnes blancas  1.3 Pescados y mariscos  **2.- Métodos de cocción**  2.1 Cocción a la plancha  2.2 Hervido y escalfado  2.3 Cocción a la parrilla  2.4 Horneado |

|  |
| --- |
| JUSTIFICACION |
| Este programa **“NAVIDAD AL ESTILO MEDITERRÁNEO”** es realizado a petición de los capacitandos que han tomado cursos de cocina navideña o cocina en general y desean actualizarse con nuevas tendencias y una de ellas es la ESTILO MEDITERRÁNEO, el cual contiene nuevas recetas que cambiaría el menú navideño tradicional, para las personas que se atreven a realizar nuevas propuestas en sus recetas y generar nuevas oportunidades económicas que den beneficio con productos elaborados en casa. |

|  |
| --- |
| **OBJETIVO GENERAL DEL CURSO** |
| Al finalizar el curso, el capacitando elaborará platillos al estilo Mediterráneo, empleando diferentes métodos de cocción y distintos tipos de proteína característicos de las regiones emblemáticas de la cocina mediterránea, respetando las medidas de seguridad e higiene, siendo esto un apoyo que les permitirá especializarse, o bien fomentar el autoempleo. |

|  |
| --- |
| **DIRIGIDO A** |
| Todas aquellas personas que tengan el gusto por lo especial y exquisito 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 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** |  |  | **PRODUCTOS A BASE DE PROTEÍNA** |
|  | **1.1** |  | **Carnes rojas** |
|  | **1.2** |  | **Carnes blancas** |
|  | **1.3** |  | **Pescados y mariscos** |
|  |  |  |  |
| **2** |  |  | **MÉTODOS DE COCCIÓN** |
|  | 2.1 |  | Cocción a la plancha |
|  | 2.2 |  | Hervido y escalfado |
|  | 2.3 |  | Cocción a la parrilla |
|  | 2.4 |  | Horneado |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES ACADÉMICAS** | | | |
| ASISTENCIA | **%** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 10 | 8 |  |
| EVALUACIÓN CONTINUA | **%** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 30 | 24 |  |
| EVALUACIÓN PRÁCTICA | **%** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 60 | 48 |  |
| HORAS DE PRÁCTICA | HORAS | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 20 | 16 |  |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | 1. **PRODUCTOS A BASE DE PROTEÍNA** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | Al finalizar la unidad, el capacitando identificará los tipos de proteínas y sus características de las regiones emblemáticas de la cocina mediterránea para la elaboración de platillos, respetando las medidas de seguridad e higiene. | | | | |
|  |  | | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| * 1. **Carnes rojas**   2. **Carnes blancas**   3. **Pescados y mariscos** | | | ***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:***   * Presentación de videos de alimentos estilo mediterráneo.   ***Teorización:***   * El instructor explicará la importancia de aplicar las técnicas de seguridad e higiene * El instructor presentará y demostrará las características de los tipos de proteínas:   Carnes rojas  Carnes blancas  Pescados y mariscos  Para una correcta cocción. | ***Instalaciones:***   * Aula – taller de capacitación   ***Mobiliario:***   * Banco de trabajo * Mesa de trabajo * Tarja   ***Equipo:***   * Refrigerador * Licuadora:   Semindustrial  Casera   * Batidor:   Globo   * Estufa con horno   ***Utensilios:***   * Sartenes * Platos de presentación * Tazón * Cuchara * Espátula de madera y plástico * Bowls | ***Evaluación diagnóstica:***   * Cuestionario * Documental   ***Evaluación formativa:***   * De campo | 4 hrs |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | **1.- PRODUCTOS A BASE DE PROTEÍNA** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | Al finalizar la unidad, el capacitando identificará los tipos de proteínas y sus características de las regiones emblemáticas de la cocina mediterránea para la elaboración de platillos, respetando las medidas de seguridad e higiene. | | | | |
|  |  | | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | | | ***Ejercitación:***   * El alumno conocerá y aplicará las técnicas de seguridad e higiene * El alumno conocerá e identificará los diferentes tipos de proteínas: Carnes rojas, blancas, Pescados y mariscos, para la correcta cocción.   ***Reflexión:***   * Coordinación de sesiones de retroalimentación al desempeño del capacitando y desarrollo del curso * Organización de sesiones para verificar el logro del contenido temático | * Tabla para picar * Colador * Tazas medidoras * charolas   ***Insumos:***   * Carnes rojas * Carnes blancas * Pescados * Mariscos * Mantequilla * Aceite de cocina * hierbas * sal * Pimienta * Azúcar * Vegetales * Frutas * Azúcar glas * Caldos |  |  |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | | **2.- MÉTODOS DE COCCIÓN** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | Al finalizar la unidad el capacitando elaborará platillos empleando diferentes métodos de cocción y distintos tipos de proteína característicos de las regiones emblemáticas de la cocina mediterránea, respetando las medidas de seguridad e higiene. | | | | |
|  | |  | | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **2.1 Cocción a la plancha**  **2.2 Hervido y escalfado**  **2.3 Cocción a la parrilla**  **2.4 Horneado** | | ***Encuadre Grupal:***   * Presentación de la unidad * Forma de trabajo * Objetivo de la unidad y beneficios.   ***Contextualización:***   * Testimonio de alumnos y maestro acerca de su experiencia personal en distintos platillos con métodos de cocina mediterránea.   ***Teorización:***   * El instructor explicará los tiempos que forman parte de un banquete. * El instructor explicará y demostrará de diferentes métodos de cocción empleados en la cocina mediterránea, para la correcta elaboración de los platillos.   ***Ejercitación:***   * El alumno identificará los tiempos que componen un banquete. * El alumno elaborará platillos implementando técnicas, métodos, tendencias e ideologías presentes en el ámbito gastronómico actual. | | ***Instalaciones:***   * Aula – taller de capacitación   ***Mobiliario:***   * Banco de trabajo * Mesa de trabajo * Tarja   ***Equipo:***   * Refrigerador * Licuadora:   Semindustrial  Casera   * Batidor:   Globo   * Estufa con horno   ***Materiales y utensilios:***   * Pala * Sartenes y ollas * Tazón * Cuchara * Espátula de madera y plástico * Bowls * Carnes rojas * Carnes blancas * Pescados y mariscos | ***Evaluación formativa:***   * Cuestionario * Documental   ***Evaluación final:***   * De campo | 16 hrs. |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | | **2.- MÉTODOS DE COCCIÓN** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | Al finalizar la unidad el capacitando elaborará platillos empleando diferentes métodos de cocción y distintos tipos de proteína característicos de las regiones emblemáticas de la cocina mediterránea, respetando las medidas de seguridad e higiene. | | | | |
|  | |  | | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | | Como son:  Platillos a la plancha  Platillos hervidos y escalfados  Platillos cocidos a la parrilla  Platillos horneados.  ***Reflexión:***   * Coordinación de sesiones de retroalimentación al desempeño del capacitando y desarrollo del curso * Organización de sesiones para verificar el logro del contenido temático. | |  |  |  |

**DISTRIBUCIÓN DE CARGA HORARIA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD** | **TEMAS** | **SUBTEMAS** | **CARGA HORARIA** | **HORAS DE PRÁCTICA** |
| 1 | 1 | 3 | 4 | 3 |
| 2 | 1 | 4 | 16 | 13 |
| **TOTALES** | **2** | **7** | **20** | **16** |

|  |
| --- |
| **BIBLIOGRAFÍA** |
| el**gourmet**.com/programa/**abc**-**gourmet**. |

|  |
| --- |
| **CRÉDITOS** |
| INSTITUTO DE CAPACITACIÓN PARA EL TRABAJO DEL ESTADO DE QUINTANA ROO  ICAT- CHETUMAL  ELABORADO POR: L.A.C. Ramón de Jesús Ramos Vargas |