FPC/DSTP/0001



Instituto de Capacitación para el Trabajo

del Estado de Quintana Roo

# Dirección General

Dirección Técnica-Académica

PROGRAMA DE CURSO NO REGULAR

***“PREPARACIÓN DE PLATILLOS***

***DE COCINA NACIONAL E INTERNACIONAL”***

**HORAS: 40**

|  |
| --- |
| PRESENTACIÓN |
| La cocina también es otra forma de aprender una cultura. Los sabores, los olores marcan la diferencia entre un país y otro. Por eso, hemos querido plasmar en este curso las características de la cocina internacional especialmente y la cocina nacional (mexicana) con ideas de menús tipo de cada cultura.  La cocina tradicional mexicana –que constituye nuestra identidad alimentaria- 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. 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.  En estecurso de cuarenta horas de capacitación presentamos las características generales de la comida internacional y nacional de los diferentes platillosdivididoen dos unidades con ochenta porciento práctico y veinte por cientoteóricos.  1.- Introducción a la cocina nacional e internacional  2.- Platillos Mexicanos Regionales  3.- Platillos internacionales |

|  |
| --- |
| JUSTIFICACION |
| El ICAT en respuesta a las necesidades e interés de la sociedad por aprender el arte de la gastronomía diseña el curso denominado “Preparación de platillos de cocina nacional e internacional”.  Gracias a la influencia de la gastronomía hoy en día es común degustar de ricos platillos de comida internacional caracterizada por ser una comida sana, exquisita y de una presentación espectacular, no quedándose atrás nuestra gastronomía mexicana que destaca por tener 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 estábasado 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.  La comida china pekinesa agregará a nuestra cocina un toque internacional combinando nuestra cultura con este tipo de gastronomía oriental que destaca por su riqueza nutritiva.  OJO BAJA ALGO DE INTERNET DE LA COMIDA ITALIANA PARA COMPLEMENTARLO SALE  Con esto el Instituto atiende a la demanda en nuestro sector turístico que es la Riviera maya. |

|  |
| --- |
| **OBJETIVO GENERAL DEL CURSO** |
| Al finalizar el curso el capacitandoconocerá el proceso de elaboración y presentación final de los platillos más representativos nuestro país y de platillos singulares de la comida internacional como son china pekinesa e italiana siguiendo las normas de seguridad e higiene en la manipulación de los alimentos, para aplicarlos en eventos especiales, 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 platillos nacionales e internacionales, 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 NACIONAL E INTERNACIONAL** |
|  | **1.1.** |  | **Historia gastronómica de nuestro país** |
|  | **1.2** |  | **Conocimientos generales sobre la cocina oriental** |
|  | **1.3.** |  | **Seguridad e higiene en la manipulación de alimentos** |
|  |  | 1.2.1. | Higiene personal |
|  |  | 1.2.2. | Limpieza |
|  |  | 1.2.3. | Desinfección |
|  |  | 1.2.4. | Herramientas y utensilios |
| **2** |  |  | **PLATILLOS MEXICANOS REGIONALES** |
|  | **2.1.** |  | **Antojitos** |
|  |  | 2.1.1. | Tlacoyos |
|  |  | 2.1.2. | Empanadas potosinas |
|  | **2.2.** |  | **Sopas** |
|  |  | 2.2.1. | Sopa de tortillas |
|  |  | 2.2.2. | Sopa de lima |

**PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS TEMÁTICOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | NOMBRE |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
|  | **2.3.** |  | **Mariscos** |
|  |  | 2.3.1. | Pescado a la veracruzana |
|  | **2.4.** |  | **Carnes** |
|  |  | 2.4.1. | Mole de olla |
|  |  | 2.4.2. | Queso relleno |
|  | **2.5.** |  | **Aves** |
|  |  | 2.5.1. | Pollo en pibil |
|  |  | 2.5.2. | Mole poblano |
| **3** |  |  | **PLATILLOS INTERNACIONALES** |
|  | **3.1** |  | **DE LA REGIÓN PEKINESA** |
|  |  | 3.1.1. | Introducción a los diferentes tipos de cortes de vegetales |
|  |  | 3.1.2. | Botanas |
|  |  | 3.1.3. | Plato fuerte |
|  |  | 3.1.4. | Bebidas |
|  | **3.2** |  | **ITALIANA** |
|  |  | 3.1.1 | Elaboración de espagueti |
|  |  | 3.1.2 | Elaboración de fettuccini |
|  |  | 3.1.3 | Elaboración de lasaña |

**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 NACIONAL E INTERNACIONAL | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | Al término dela unidad el capacitando tendrá los conocimientos gastronómicos de nuestro País y de la cocina oriental y 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. **Conocimientos generales sobre la cocina oriental**   3. **Seguridad e higiene en la manipulación de alimentos**      1. Higiene personal      2. Limpieza      3. Desinfección      4. Herramientas y utensilios | | ***Encuadre Grupal:***  Integración grupal , presentación del instructor  Presentacióndel curso  Materiales didácticos  Formade trabajo  Objetivo general, contenido temático, beneficios y forma de evaluación  ***Contextualización:***  Invitación deun experto engastronomía para que comparta su experiencia en la elaboración de la mezcla de ingredientesde forma manual y automática  ***Teorización:***   * Explicación de la historia de gastronómica de nuestro país. * Explicación de las singularidades de la cocina oriental. * 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 COCINA NACIONAL E INTERNACIONAL | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | Al término de la unidad el capacitando tendrá los conocimientos gastronómicos de nuestro País y de la cocina oriental y será capaz de aplicar seguridad e higiene en la manipulación de los alimentos. | | | | |
|  | |  | | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | | ***Reflexión:***  Coordinaciónde sesiones de retroalimentación al desempeño del capacitandoy desarrollo delcurso  Organizaciónde sesiones para verificar el logro del contenido temático | | ***Insumos:***   * Masa de maíz * Manteca de cerdo * Frijol negro * Chorizo * Pierna de cerdo * Pollo * Chile de árbol * Aguacate * Crema natural * Queso panela * Cuitlacoche * Harina * Mantequilla * Leche * Chaya * 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 COCINA NACIONAL E INTERNACIONAL | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | Al término de la unidad el capacitando tendrá los conocimientos gastronómicos de nuestro País y de la cocina oriental y 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 MEXICANOS REGIONALES | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | Al término de la unidad 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   2. **Sopas**      1. Sopa de tortillas      2. Sopa de lima   3. **Mariscos**      1. Pescado a la veracruzana   4. **Carnes**      1. Mole de olla      2. Queso relleno   5. **Aves**      1. Pollo pibil      2. Mole poblano | | ***Encuadre Grupal:***  Presentaciónde la unidad  Materiales didácticos  Formade trabajo  Objetivo contenido temático, beneficios y forma de evaluación  ***Teorización:***   * Explicación y demostración en la elaboración de platillos regionales la elaboración y presentación con recetas de cocina de Antojitos, sopas, mariscos, carnes, y aves. * Explicación y demostración de los procedimientos en base a la receta de los antojitos como son los Tlacoyos, empanadas potosinas * Explicación y demostración de los procedimientos en base a la receta de sopas, como son de tortilla y de lima | | ***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 y aves  ***Evaluación final:***  Documental  Cuestionario  De campo  Presentación final de un platillo mexicano. | 18 hrs. |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | | 1. PLATILLOS REGIONALES | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | Al término delaunidad 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 a la veracruzana * Explicación y demostración de los procedimientos en base a la receta de carnes como son: mole de olla, y queso relleno. * Explicación y demostración de los procedimientos en base a la receta de aves: pollo en pibil y mole poblano.   ***Ejercitación:***   * En equipo de cuatro realizar paso a paso conjuntamente con el instructor la elaboración y presentación antojitos como son los tlacoyos y empanadas potosinas. * En equipo de cuatro realizar paso a paso conjuntamente con el instructor la elaboración y presentación sopas como son: sopa de tortillas, sopa de lima. | | ***Insumos:***   * Masa de maíz * Manteca de cerdo * Frijol negro * Chorizo * 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 delaunidad 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** |
|  | | * En equipo de cuatro realizar paso a paso conjuntamente con el instructor la elaboración y presentación de marisco: pescado a la 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 y queso relleno. * En equipo de cuatro realizar paso a paso conjuntamente con el instructor la elaboración y presentación receta de de aves:pollo pibil y mole poblano.   ***Reflexión:***  Coordinaciónde sesiones de retroalimentación al desempeño del capacitandoy desarrollo delcurso  Organizaciónde 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 |  |  |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | | 1. PLATILLOS INTERNACIONALES | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | Al término de la unidad el capacitando aprenderá los diferentes tipos de cortes de vegetales,elaborará los principales platillos pekineses e italiana para degustar con los amigos y familiares en cualquier tipo de evento**.** | | | | |
|  | |  | | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| * 1. **Dela región Pekinesa**      1. Introducción a los diferentes tipos de cortes de vegetales      2. Botanas      3. Plato fuerte      4. Bebidas   2. **Italiana**   3.1.1. Elaboración de espagueti  3.1.2. Elaboración de fettuccini  3.1.3. Elaboración de lasaña | | ***Encuadre Grupal:***  Presentaciónde la unidad  Materiales didácticos  Formade trabajo  Objetivo contenido temático, beneficios y forma de evaluación  ***Contextualización:***  Invitación deun experto encocina internacional para que comparta su experiencia en la elaboración de la mezcla de ingredientesde forma manual y automática.  ***Teorización:***   * Explicación y demostración en la elaboración de los diferentes tipos de cortes de vegetales, la preparación de botanas y plato fuerte. * Explicación y demostración de los platillos de la cocina italiana como son paso a paso la elaboración de spaguetti, fettuchini y lasaña. * Aclaración de dudas de acuerdo a cada uno de la presentación de los platillos elaborados | | ***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. | 18 hrs. |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD:** | | 1. PLATILLOS INTERNACIONALES | | | | |
| **PROPÓSITO:** | | Al término de la unidad el capacitando aprenderá los diferentes tipos de cortes de vegetales,elaborará los principales platillos pekineses e italiana para degustar con los amigos y familiares en cualquier tipo de evento**.** | | | | |
|  | |  | | | | |
| **DESARROLLO TEMÁTICO** | | **ESTRATEGIA DIDÁCTICA** | | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | | ***Ejercitación:***   * En equipo de cuatro realizar paso a paso conjuntamente con el instructor la elaboración y presentación de los diferentes cortes de vegetales, las botanas, plato fuerte y bebidas.   ***Reflexión:***  Coordinaciónde sesiones de retroalimentación al desempeño del capacitandoy desarrollo delcurso  Organizaciónde sesiones para verificar el logro del contenido temático. | | * ***Insumos*** * Salsa de soya * Ajengibre * Aceite de olivo * Chiles secos * Nudos * Verduras * Mariscos * Carnes * Germinados * Aceite de ajonjolí * Vegetales * Te * Pastas * Tomates * Cebolla * Condimentos | ***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. |  |

**DISTRIBUCIÓN DE CARGA HORARIA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD** | **TEMAS** | **SUBTEMAS** | **CARGA HORARIA** | **HORAS DE PRÁCTICA** |
| 1 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 2 | 5 | 9 | 18 | 14 |
| 3 | 2 | 7 | 18 | 15 |
| **TOTALES** | **10** | **20** | **40** | **32** |

|  |
| --- |
| **BIBLIOGRAFÍA** |
| Cocina nacional Mexicana  Platillos para chuparse los dedos  Autor: Carlos Varela  Editorial Selector  Año 1993  Cocinamexicana para el mundo  Saberes y sabores de Alicia Gronellade’angeli  Autor : Jorge d’angeli y Alicia  Editorial Everest  Cocina sana con fibras  Barbara Rios Bucher  Editorial Everest  <http://olgakostich.tripod.com/cocinaoriental/>  <http://canales.laverdad.es/gastronomia/rincon210103d.html>  http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/093ssa14.html  WOK  Grupo Editorial Tomo S.A. de C.V.  Colección: Rica y Deliciosa  SABORES DE ORIENTE  Grupo Editorial Tomo S.A. de C.V.  Colección: Rica y Deliciosa |

|  |
| --- |
| **CRÉDITOS** |
| INSTITUTO DE CAPACITACIÓN PARA EL TRABAJO DEL ESTADO DE QUINTANA ROO  ELABORARON:  ICAT FELIPE CARRILLO PUERTO  LIC. ROSY JUÁREZ CANUL  INSTRUCTOR: CARLOS MANUEL JIMÉNEZ MÉNDEZ  REVISÓ:  LIC. TERESA DE JESÚS CASTILLO CONRRADO. |