



Guía para el profesor

Técnicas Culinarias Básicas
LSGA1801



Índice

Información general del curso	1
Metodología	2
Evaluación.....	2
Bibliografía.....	3
Tips importantes.....	4
Temario	5
Notas de enseñanza	7
Evidencia.....	7

Información general del curso

Modalidades

- Clave banner: LSGA1801
- Modalidad: Presencial

Competencia del curso

Durante el curso de Técnicas Culinarias Básicas, el alumno comprenderá los temas esenciales para empezar la vida profesional en la gastronomía.

Este curso abarca las bases que todo chef y profesionalista necesita para poder lograr el éxito, desde los cortes y preparaciones básicas hasta el correcto control y manejo de los ingredientes para la elaboración de muchas y variadas recetas. El estudiante conocerá términos cruciales como el “mise en place” que harán la diferencia en cualquier receta que realice; aprenderá los cortes que existen, así como los métodos para elaborar y preparar correctamente las diferentes proteínas que pueda llegar a manejar, aunado a recetas que le darán la oportunidad de entender el porqué de todos los términos anteriores y que son de vital importancia en la cocina. Entendiendo y amaestrando todo lo que este curso tiene para ofrecer: tecnicismos, historia, consejos, cortes, métodos, etc., el alumno podrá tener las bases de cocina para lograr una vida profesional exitosa en el mundo de la gastronomía.





Metodología

En este curso de Técnicas Culinarias Básicas se revisarán 15 temas divididos en tres módulos. En cada tema el participante encontrará:

- Una breve explicación del tema que ayudará al estudiante a ampliar su conocimiento.
- Una serie de lecturas y videos para una mejor comprensión del tema.
- Un recetario con propuestas para una mejor elaboración y práctica de la materia.
- Actividades y aprendizajes con el propósito de aplicar y experimentar los conceptos estudiados.

A lo largo del curso, el participante debe trabajar en lo siguiente:

- 29 prácticas
- 3 evidencias
- 3 exámenes teóricos

Las actividades se realizan a través de la plataforma Canvas en las fechas indicadas.

Las evidencias son exámenes práctico-teóricos que se realizan con las indicaciones y apoyo del chef docente.



Evaluación

Unidades	Instrumento evaluador	Porcentaje
29	Prácticas	45
2	Exámenes parciales	15
3	Evidencias	40
<i>Total</i>		<i>100 puntos</i>



Bibliografía

Gil, A. (2012). *Procesos de preelaboración y conservación en cocina*. España: Akal.
ISBN: 9788446036326

Farrow, J. (2009). *Escuelas de chefs: Técnicas paso a paso para la práctica culinaria*. España: Blume.
ISBN: 9788480768528

Farrimond, S. (2019). *Cocinología: La Ciencia de Cocinar*. España: DK Publishing.
ISBN: 9780241341780
eBook: 9780241428580

Montagne, P. (2019). *The New Larousse Gastronomique* (5.ª ed.). España: Larousse.
ISBN: 9782035602275

Braun, D. (2016). *Higiene en la Cocina*. España: Ediciones Larousse S.A. de C.V.
ISBN: 9786072111639
eBook: 9786072123762





Tips importantes

- Conseguir un cuchillo de chef no solo será esencial para elaborar las prácticas de laboratorio, sino también para todas las clases prácticas de gastronomía.
- El recetario dentro del curso es para que el alumno pueda practicar fuera de clases para reforzar los temas vistos en clase.
- El uniforme de chef completo aparte de ser reglamentario es importante para evitar accidentes y acostumbrarse a trabajar con la vestimenta reglamentaria.
- Tener siempre en cuenta los cuidados y peligros dentro de una cocina para reducir los accidentes al máximo.


Temario

Tema 1	Identificación de equipos y utensilios de cocina
1	1.1 Equipo mayor y menor 1.2 Utensilios de mano y cuchillería 1.3 Estándares de calidad para equipos y utensilios
Tema 2	Habilidades con el cuchillo
2	2.1 Clasificación de cuchillos 2.2 Utilización y control del cuchillo 2.3 Cortes estándar
Tema 3	<i>Mise en place</i>
3	3.1 Terminología (historia y definición) 3.2 Equipos y utensilios 3.3 Preparaciones básicas al cocinar
Tema 4	Principios básicos al cocinar
4	4.1 Temperaturas óptimas para los alimentos 4.2 Métodos de cocción 4.3 Métodos grasos
Tema 5	Fondos y salsas
5	5.1 Terminología (historia y definición) 5.2 Clasificación (fondos, salsas y agentes espesantes) 5.3 Preparación de fondos y salsas
Tema 6	Sopas
6	6.1 Terminología (historia y definición) 6.2 Clasificación de sopa 6.3 Servicio de sopas
Tema 7	Composición de la carne
7	7.1 Estructura y composición de la carne 7.2 Tipos de carnes rojas 7.3 Técnicas para preparación de la carne
Tema 8	Factores de calidad en la carne
8	8.1 Calidad de la carne 8.2 Razas de ganado 8.3 Métodos de cría
Tema 9	Generalidades de los pescados
9	9.1 Clasificación de los pescados 9.2 Manejo y almacenaje de pescados

	9.3 Métodos de cocción para pescados
Tema 10	Mariscos (crustáceos y moluscos)
10	10.1 Características de los mariscos 10.2 Cocción de los mariscos 10.3 Calidad de los mariscos
Tema 11	Aves domésticas
11	11.1 Características (composición y estructura) 11.2 Manejo y almacenamiento de las aves 11.3 Cocción de las aves
Tema 12	Técnicas de limpieza, corte y preparación
12	12.1 Aplicado a carnes rojas 12.2 Aplicado a pescados 12.3 Aplicado a mariscos (crustáceos y moluscos)
Tema 13	Tecnología de la conservación de alimentos
13	13.1 Historia de la conserva 13.2 La alteración de los alimentos y su conservación 13.3 Principios básicos de la conservación de alimentos
Tema 14	Clasificación de la conservación de alimentos
14	14.1 Clasificación de la conservación de alimentos 14.2 Salmuera y escabeche 14.3 Marinadas
Tema 15	Nutrición
15	15.1 Tabla de requerimientos generales 15.2 Elaboración de recetas saludables 15.3 Recomendaciones



Notas de enseñanza

Tema 1 Identificación de equipos y utensilios de cocina

Identificar el equipo mayor, menor y de mano, cuchillería, estándares de calidad de equipo de cocción, usos y cuidados de cada uno, así como su mayor aprovechamiento.

Notas para la enseñanza del tema:

- Equipo mayor y menor
- Cuchillería
- Material de los equipos

Tema 2 Habilidades con el cuchillo

En este tema se ve la mayoría de los cuchillos que el chef puede utilizar para trabajar de manera cotidiana, los cortes estándar, sus nombres, medidas y usos de cada uno, así como las partes del cuchillo y cómo estas pueden variar.

Notas para la enseñanza del tema:

- Cortes estándar
- Tipos de cuchillo
- Partes del cuchillo

Tema 3 Mise en place

El tener todo en su lugar con todos los procesos, cocción, cortes y demás para poder empezar a trabajar es la parte más esencial del trabajo en cocina y su perfecta elaboración.

Notas para la enseñanza del tema:

- Mise en place
- Equipos y utensilios
- Preparaciones básicas al cocinar

Tema 4 Principios básicos al cocinar

Temperaturas óptimas para los alimentos, métodos de cocción: húmedos, secos y mixtos para preparar los alimentos y sus parámetros correctos de cada uno en específico.

Notas para la enseñanza del tema:

- Temperaturas óptimas para los alimentos
- Métodos de cocción
- Húmedos, secos y mixtos

Tema 5 Fondos y salsas

Las bases de la cocina siempre han sido los fondos y las salsas, pues de estos parten más platillos y preparaciones más completas y una mejor estructura a nuestras elaboraciones.

Notas para la enseñanza del tema:

- Terminología y definición
- Clasificaciones
- Preparaciones de fondos y salsas

Tema 6 Sopas

Platillos que parecen sencillos pero difícil de decorar y emplatar, pero una buena base de la sopa y su correcta clasificación y sabores hacen la diferencia entre las mejores sopas.

Notas para la enseñanza del tema:

- Terminología
- Clasificación de las sopas
- Servicio de sopas

Tema 7 Composición de la carne

La carne roja y su correcta comprensión, ya sea por la parte de la que proviene y los elementos que podemos encontrar en ella, así como saber del animal del que proviene y qué edad o madurez tenía al momento del sacrificio y producción, es lo que puede hacer muy diferente cómo prepararla y qué sabores le podemos dar.

Notas para la enseñanza del tema:

- Estructura y composición
- Tipos de carne roja
- Técnicas de preparación de la carne

Tema 8 Factores de calidad en la carne

Conocer las partes más importantes de la carne y saber cuándo está en su mejor calidad óptima para cocinar, sus características organolépticas óptimas, así como razas de ganado y sus nombres por edades y las partes de las cuales podemos trabajar.

Notas para la enseñanza del tema:

- Calidad en la carne
- Razas de ganado
- Métodos de cría

Tema 9 Generalidades de los pescados

Hay una gran cantidad de razas y especies de animales marítimos que entran en la categoría de “pescados”, pero hay generalidades que podemos atacar por grupos para su mejor entendimiento y procesos de elaboración y preparación para poder cocinar.

Notas para la enseñanza del tema:

- Clasificación de pescados
- Manejo y almacenaje
- Métodos de cocción

Tema 10 Mariscos (crustáceos y moluscos)

En el caso de los invertebrados son más difícil de trabajar y generalizar que los pescados, pero tienen características y generalidades que se pueden conocer para poder trabajarlos y cocinarlos mejor.

Notas para la enseñanza del tema:

- Características de los mariscos
- Cocción de los mariscos
- Métodos de cocción

Tema 11 Aves domésticas

La carne blanca de las aves, aunque parezca más sencilla de trabajar a diferencia de la carne roja o la carne azul, requiere un correcto conocimiento de sus partes, cocciones y preparaciones, pues cuenta con características y preparaciones muy diferentes a las demás proteínas.

Notas para la enseñanza del tema:

- Características
- Manejo y almacenamiento
- Cocción de aves

Tema 12 Técnicas de limpieza, corte y preparación

Dependiendo de la proteína que vayamos a trabajar, esta puede tener una forma muy diferente de limpiar, cortar y preparar y las instrucciones de cada una son precisas para poder trabajar correctamente y tener la preparación óptima.

Notas para la enseñanza del tema:

- Aplicado a carne roja
- Aplicado a pescados
- Aplicado a mariscos

Tema 13 Tecnología de la conservación de alimentos

Las conservas son los métodos más antiguos para que los alimentos duren más de su vida útil natural y el saber cómo prepararlas también puede darles diferentes características organolépticas que inclusive, aparte de evitar merma, pueden darles sabores y presentaciones muy diferentes a nuestros platillos.

Notas para la enseñanza del tema:

- Historia de la conserva
- Alteración y conserva de alimentos
- Principios básicos de la conservación

Tema 14 Clasificación de la conservación de alimentos

Existen muchos tipos de conservas que se le pueden aplicar a los alimentos y van a tener muchos y diferentes efectos en estos, así que hay que saber cuál aplicar correctamente y qué parámetros se ocupan para cada método.

Notas para la enseñanza del tema:

- Mermeladas y confituras
- Salmuera y escabeche
- Marinadas

Tema 15 Nutrición

Muy de la mano de la gastronomía es tener en cuenta la nutrición, ya que no solo se trata de preparar platillos con base en el contenido calórico o vitamínico, sino ver por la salud del comensal y qué puede o no comer.

Notas para la enseñanza del tema:

- Plato del buen comer
- Elaboración de recetas saludables
- Recomendaciones



Evidencia

En las evidencias de la materia el alumno deberá aplicar lo aprendido a lo largo de cada módulo en donde presenten en el laboratorio de gastronomía los diferentes platillos dependiendo de las indicaciones de cada evidencia siguiendo los lineamientos de limpieza, cuidado, cocción y correcta elaboración de cada platillo que elaboren. El objetivo de cada evidencia es elaborar un platillo diferente para que al finalizar el curso tengan todos estos temas amaestrados y puedan tener una mejor eficiencia en la cocina.

Evidencia 1

Montaje de un menú en donde se identifiquen y clasifiquen los tipos de equipo y utensilios.

Presentación de un menú que incluya los cuatro tiempos: entrada, fuerte, fondo y salsa, así como los métodos de cocción y técnicas apropiadas; también hay que tener en cuenta el equipo y utensilios que se deben de utilizar; el manejo adecuado del mise en place y que el alumno se presente correctamente uniformado para cocinar y que elabore un cartel donde clasifique todo el equipo utilizado.

Evidencia 2

Elección y presentación de la receta

Presentación verbal del platillo que elaborarán en su evidencia, en conjunto con un video de explicación de lo que harán y su correcta clasificación y elaboración, además de la adecuada preparación y manejo del mise en place, así como limpieza e higiene de su área de trabajo y de los ingredientes a utilizar. La presentación incluye una correcta elaboración del platillo y un buen uso de los ingredientes que lo conforman.

Evidencia 3

Presentación de menú de dos tiempos elaborado por medio de relevos de cocina.

Preparación de menú de dos tiempos elaborado por relevos; el menú debe integrar varios elementos a sortear por el docente y se evaluarán los temas anteriores de evidencias: limpieza, cortes, técnicas de cocción, recomendaciones de conservación y características nutrimentales del menú. Todo esto con tiempos límite y en constante relevo de trabajo.