



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SINALOA
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y GASTRONOMÍA
 LICENCIATURA EN NUTRICIÓN
 PROGRAMA DE ESTUDIOS



1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN			
UNIDAD DE APRENDIZAJE	Técnicas culinarias		
Clave:	2535		
Ubicación	Quinto semestre		
Horas y créditos:	Teóricas: 32	Prácticas: 48	Estudio Independiente: 16
	Total de horas: 96		Créditos: 6
Competencia (s) del perfil de egreso a las que aporta:	Implementa tratamientos nutricionales efectivos en todas las etapas de la vida y en procesos patológicos con ética y responsabilidad social.		
Componentes de la competencia que se desarrollan en la Unidad de Aprendizaje:	Propone estrategias éticas para el mejoramiento de la nutrición y alimentación de individuos o grupos poblacionales.		
Unidades de aprendizaje relacionadas:	Nutrición básica, cálculo normal, nutrición en el ciclo de vida, cálculo dietético I y II, fundamentos básicos de servicios de alimentación, inocuidad alimentaria.		
Responsables de elaborar el programa:	LN. Nancy Guadalupe Valenzuela Rubio LG. Pedro Monárrez Ramírez LN. Grizel Zarahí Castro Urquizo		Fecha: 22 Marzo 2018
Responsables de actualizar el programa:	LN. Grizel Zarahí Castro Urquizo LN. Ashanti Yanessy González López		Fecha: 1 de abril de 2019
Responsables de actualizar el programa:	LN. Grizel Zarahí Castro Urquizo LN. Ashanti Yanessy González López		Fecha: 16 de julio de 2020
Responsables de actualizar el programa:	LN. Grizel Zarahí Castro Urquizo (gzcastro@uas.edu.mx) MC. Melissa de Jesús Vega Burgueño (melissa.vega@uas.edu.mx) LN. Ashanti Yanessy González López (agonzalez@uas.edu.mx)		Fecha: Agosto de 2020
Responsables de actualizar el programa:	MADHR. Valeria Guadalupe Guevara Martínez (valeriaguevara@uas.edu.mx) MADHR. Daniel De Jesús Luna Montes (danielluna@uas.edu.mx) LN. Grizel Zarahí Castro Urquizo (gzcastro@uas.edu.mx) MC. Oscar Gerardo Figueroa Salcido (oscar.figueroa@uas.edu.mx) MC. Melissa de Jesús Vega Burgueño (melissa.vega@uas.edu.mx) LN. Ashanti Yanessy González López (agonzalez@uas.edu.mx)		Fecha: 18 de agosto de 2021
2. PROPÓSITO			

Maneja las distintas técnicas culinarias y métodos de cocción de alimentos transformando sus características organolépticas conservando su valor nutritivo.

3. SABERES

Teóricos:	Conoce las técnicas culinarias, identifica tiempos de cocción, modificaciones físicas, químicas y biológicas de los alimentos. Conoce e Identifica la normatividad para el manejo higiénico de los alimentos
Prácticos:	Aplica y realiza La preparación de alimentos, los tipos de cortes, los sistemas de pesas y medidas, la conversión de temperaturas Identifica las características organolépticas de los alimentos y los cambios generados por los distintos métodos aplicados. Diseña y crea recetas y platillos con características nutricionales adecuadas para implementarse en una alimentación correcta de individuos o grupos poblacionales.
Actitudinales:	Fomenta la creatividad, el trabajo en equipo y disciplina. Expresa y demuestra la creatividad en la creación y elaboración de platillos. Asume y se integra al trabajo en equipo y muestra disciplina e iniciativa durante el desarrollo de prácticas. Cumple normas y reglamentos dentro de la clase y las práctica

4. CONTENIDOS

1. **Conceptos básicos de técnicas culinarias (8 hrs)**
 - 1.1. Definición de técnicas culinarias
 - 1.2. Áreas y equipo de cocina
 - 1.2.1. Estaciones
 - 1.2.2. Almacenes
 - 1.2.3. Otros
 - 1.3. Equipo menor
 - 1.3.1. Cuchillo
 - 1.3.1.1. Tipos de cuchillos para cortes básicos
 - 1.3.1.2. Partes del cuchillo
 - 1.3.1.3. Ergonomía
 - 1.3.1.4. Manejo
 - 1.3.1.4.1. Mantenimiento
 - 1.3.2. Tabla
 - 1.3.3. Básculas y otras herramientas de medición
 - 1.3.3.1. Pesos, medidas y volúmenes de las raciones de los alimentos
 - 1.3.3.2. Factores de corrección y rendimiento
 - 1.3.4. Otros
 - 1.4. Cortes básicos de alimentos
 - 1.4.1. Cortes básicos en vegetales
 - 1.4.2. Cortes básicos en frutas
2. **Normatividad y calidad en el manejo higiénico durante la preparación o procesamiento de los alimentos (3 hrs)**
 - 2.1. Normas Internacionales
 - 2.1.1. CODEX ALIMENTARIUS- FAO/OMS Principios Generales de Higiene de los Alimento
 - 2.2. Normas Mexicanas Oficiales
 - 2.2.1. NOM 251 SSA1 2009, Prácticas de Higiene para el Proceso de Alimentos, Bebidas o Suplementos Alimenticios.
3. **Materias primas-(9 hrs)**
 - 3.1. Clasificación de alimentos del sistema NOVA-OPS/oms 2015
 - 3.2. Clasificación de los grupos del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes**
 - 3.3. Clasificación y Descripción de la materia prima**
 - 3.3.1. Características organolépticas de los alimentos, condimentos, hierbas y especias.

3.3.2. Nutrientes y compuestos bioactivos de importancia en alimentos, condimentos, hierbas y especias.

3.3.3. Métodos de conservación de los grupos de alimentos, condimentos, hierbas y especias.

4. Métodos y técnicas de cocción (26 hrs)

4.1. Método de cocción en medio líquido.

4.1.1. Técnicas con método en medio líquido

4.2. Método de cocción seco

4.2.1. Técnicas con método de cocción seco

4.3. Método de cocción graso

4.3.1. Técnicas con método de cocción graso

4.4. Método de cocción mixto

4.4.1. Técnicas con método de cocción mixto

5. Sustitutos de alimentos de origen animal (8 hrs)

5.1. Sustitutos lácteos

5.1.1. A base de cereales

5.1.2. A base de oleaginosas

5.1.3. A base de leguminosas

5.2. Sustitutos de carne

5.2.1. A base de cereales

5.2.2. A base de oleaginosas

5.2.3. A base de leguminosas

6. Platos adaptados a situaciones especiales (26 hrs)

6.1. Platos reducidos en aporte calórico

6.2. Platos modificados en carbohidratos con bajo índice glucémico

6.3. Platos adaptados a la dieta baja en FODMAP

6.4. Platos adaptados a la dieta Mediterránea

6.5. Platos adaptados a la dieta DASH

6.6. Platos adaptados a la dieta Vegetariana

1. ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LAS COMPETENCIAS

Actividades sugeridas para el docente:

Exposición del tema.

Retroalimentación sobre el tema.

Asesoramiento durante la práctica.

Asesoramiento en la utilización de equipos y utensilios de cocina.

Organizar y coordinar el trabajo de los equipos dentro del proceso de aprendizaje, de los aspectos teóricos-prácticos.

Propiciar ambientes de aprendizaje acorde a las necesidades de los alumnos y los objetivos de aprendizaje.

Solicitar trabajos y tareas escritas y retroalimentarlos.

Solicitar a los alumnos exponer ante el grupo promoviendo el análisis, la apropiación y la transmisión clara del material, evitando la repetición mecánica del mismo.

Exposición gráfica- oral frente a grupo.

Asesoría y acompañamiento en el proceso de aprendizaje.

Actividades sugeridas para el estudiante:

Lectura previa del tema.

Ejercicios sobre la ética profesional.

Cumplir con todas las horas prácticas en cocina.

Participación activa y dinámica en todas y cada una de las actividades implementadas por el docente.

Participar de manera proactiva en la retroalimentación de tareas y trabajos encomendados previamente por el docente.

Realizar exposiciones frente al grupo de manera analítico-crítico, demostrando una apropiación adecuada de los contenidos temáticos, evitando la repetición mecánica a través de la lectura.

Llevar a cabo búsqueda de información desde diferentes marcos de referencia.

Realizar los trabajos en equipo y colaborativos conforme a las instrucciones dadas por el docente.
Asistir a clases en horarios acordados por la unidad académica.
Entregar las evidencias de forma puntual.

6. EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS

1. 6.1. Evidencias	1. 6.2 Indicadores de calidad generales
<p>Módulo 1.</p> <p>1. Glosario de conceptos</p> <p>1. Catálogo de Áreas y equipo de cocina</p>	<p>Módulo 1.</p> <p>1. <u>Trabajo individual.</u> Investigar y elaborar por escrito las definiciones de un mínimo de 20 conceptos distintos, relacionados con las técnicas culinarias. Se evaluará que estén completas las definiciones, ortografía correcta, referencias confiables de al menos 3 fuentes de información distintas, entrega puntual.</p> <p>1. <u>Trabajo en equipo.</u> Elaborar un catálogo que incluya: una presentación de 1 cuartilla sobre las áreas y equipamiento de cocina y su importancia, dividir el documento de acuerdo a la clasificación de herramientas y equipo de cocina indispensable para implementar las técnicas culinarias de forma adecuada, incluir imagen explícita de cada área, herramienta o equipo e indicar su uso. Se evaluará el cumplimiento de todos los aspectos indicados previamente, ortografía adecuada, nomenclatura nacional o local del equipo y herramientas, referencias confiables, entrega puntual.</p>
<p>Módulo 2.</p> <p>1. Exposición de infografía sobre normas nacionales e internacionales</p>	<p>Módulo 2.</p> <p>1. <u>Infografía y exposición en equipo.</u> Se trabajará en 4 equipos, cada uno trabajará una norma distinta. Deberán elaborar una infografía que incluya los siguientes elementos de cada norma: nombre, objetivo, concordancia con otras normas, donde se aplica, destacar los lineamientos más relevantes respecto al manejo higiénico y calidad indicando su acción y aspecto normativo, incluir detalles importantes del apéndice de la norma. La infografía se evaluará considerando; un título simple y breve, texto con lenguaje sencillo y correcta ortografía, imágenes que se relacionen con el texto, una trayectoria coherente de los elementos a considerar de las normas, incluir la fuente de información. La exposición se evaluará por equipo con una rúbrica que incluya: *participación de todos los integrantes del equipo, *dominio del tema, *utiliza y destaca la información de la infografía como apoyo para la exposición, *tiempo adecuado, *expresión oral correcta y segura</p>
<p>Módulo 3.</p> <p>1. Exposición de la clasificación y descripción de la materia prima.</p> <p>1. Práctica.- #1.- Identificación,</p>	<p>Módulo 3.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Exposición en equipo.</u> Se trabajará en 69 equipos, considerando la clasificación de alimentos la materia prima(grupo general) del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, no se considera el grupo de bebidas alcohólicas. Formato libre en diapositivas, cada tema de grupo de alimentos debe considerar los siguientes aspectos: *Características generales y organolépticas del grupo de alimento (definición y clasificación en su forma natural), *nutrientes y compuestos bioactivos de importancia en su forma natural, *ejemplos de los alimentos de mayor consumo, clasificados de acuerdo al sistema NOVA. La exposición se evaluará por equipo con una rúbrica que incluya: *participación de todos los integrantes del equipo, *dominio del tema, *que se incluyan los elementos antes mencionados, *tiempo adecuado, *Expresión oral correcta y segura.

<p>clasificación y análisis organoléptico de hierbas, especias y condimentos.</p>	<p>1. <u>Práctica individual</u>. La práctica se desarrollará en el Laboratorio de Cocina. Los materiales necesarios serán asignados a los estudiantes de manera aleatoria y ellos serán los encargados de llevarlos a la práctica, para el desarrollo de la práctica se deberán seguir las indicaciones del manual correspondiente. Se evaluará la asistencia a la práctica, que el alumno lleve el material asignado, que se desarrolle la práctica en el tiempo asignado, entrega del reporte de práctica completo y correcto.</p>
<p>Módulo 4.</p> <p>1. cuadro comparativo</p> <p>1. Práctica - Técnicas con método de cocción húmedo</p> <p>2. Práctica.- Técnicas con método de cocción seco</p> <p>3. Práctica Técnicas con método de cocción graso</p> <p>4. Práctica Técnicas con método de cocción mixto</p> <p>Módulo 4</p>	<p>Módulo 4.</p> <p>Realizar un cuadro comparativo de los tratamientos térmicos tradicionales basado en la información del artículo “Mecanismos de transferencia de calor que ocurren en tratamientos térmicos de alimentos” C.E. Información adecuada, esquema correcto, conclusión Artículo: Pérez, M. & Sosa, M. (2013). Mecanismos de transferencia de calor que ocurren en tratamientos térmicos de alimentos, 7(1), 37-47. https://www.usfx.bo/nueva/vicerrectorado/citas/TECNOLOGICAS_20/Ingenieria%20de%20Alimentos/Perez-Reyes-et-al-2013.pdf</p> <p><u>Prácticas equipo</u>. Se llevará a cabo en el Laboratorio de Cocina, cada equipo desarrollará una práctica diferente, los materiales necesarios serán asignados a los estudiantes de manera aleatoria y ellos serán los encargados de llevarlos a la práctica.</p> <p>Se evaluará la asistencia a la práctica, que el equipo lleve el material asignado, el desarrollo de la práctica se evaluará con una rúbrica que incluya: *Organización y uso del tiempo, *manejo higiénico y desinfección de los alimentos, *desempeño del equipo y aplicación del reglamento, *cumplimiento de los objetivos de la práctica.</p> <p>La entrega del reporte de práctica se evaluará de manera individual, deberá estar completo y correcto</p>
<p>Módulo 5.</p> <p>1.- Reseña crítica</p> <p>1. Práctica- Sustitutos lácteos</p> <p>2. Práctica- Sustitutos de carne</p> <p>Módulo 5</p>	<p>Módulo 5.</p> <p>Realizar una reseña crítica a partir del reportaje “¡Qué leches bebo!” de Ignasi Rodríguez C.E. Calidad de la reseña, coherencia, ortografía Reportaje: Rodríguez, I. (Director). (2019). ¡Qué leches bebo! [Reportaje]. Isaba, D. (productor ejecutivo). Repor. https://www.rtve.es/alacarta/videos/repor/repor-leches-bebo/5424224/</p> <p><u>Prácticas equipo</u>. Se llevará a cabo en el Laboratorio de Cocina, cada equipo desarrollará una práctica diferente, los materiales necesarios serán asignados a los estudiantes de manera aleatoria y ellos serán los encargados de llevarlos a la práctica.</p> <p>Se evaluará la asistencia a la práctica, que el equipo lleve el material asignado, el desarrollo de la práctica se evaluará con una rúbrica que incluya: *Organización y uso del tiempo, *manejo higiénico y desinfección de los alimentos, *desempeño del equipo y aplicación del reglamento, *cumplimiento de los objetivos de la práctica.</p>

	La entrega del reporte de práctica se evaluará de manera individual, deberá estar completo y correcto
<p>Módulo 6.</p> <p>1. Exposición de los temas sobre platillos adaptados a situaciones nutricionales especiales</p> <p>1. Creación e innovación de platillos adaptados a situaciones nutricionales</p> <p>1. Prácticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Platillos reducidos en aporte calórico • Práctica- Platillos modificados en carbohidratos con bajo índice glucémico • Práctica.- Platillos adaptados a la dieta FODMAP • Práctica.- Platillos adaptados a la dieta Mediterránea • Práctica.- Platillos adaptados a la dieta DASH • Práctica.- Platillos adaptados a la dieta Vegetariana <p>Módulo 6</p>	<p>Módulo 6.</p> <p>1. <u>Exposición en equipo.</u> Se deberá investigar el tema asignado, presentar exposición en formato libre de diapositivas. Cada tema deberá incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Características generales y nutricionales del tipo de dieta. • Justificación para ser recomendadas, analiza la pertinencia y fundamento nutricional en la elaboración de platillos especializados para su creación • Objetivo nutricional que se busca lograr al aplicarlas • Identificar y explicar los diferentes métodos de cocción que se incluyen en el tipo de dieta • Describir las modificaciones físicas, químicas y biológicas de los alimentos. <p>La exposición se evaluará por equipo con una rúbrica que incluya: *participación de todos los integrantes del equipo, *dominio del tema, *que se incluyan los elementos antes mencionados, tiempo adecuado, *expresión oral correcta y segura</p> <p>1. <u>Creación de recetas por equipo.</u> Se deberán diseñar 6 recetas; 2 para plato fuerte, 2 para postre y 2 para bebidas. De cada categoría, se considerará una versión normal y la otra debe ser una versión modificada de acuerdo al tipo de dieta y situación nutricional específica. Se evaluará entrega anticipada de recetas, mínimo de 1 semana previa, para el desarrollo de la práctica, la redacción debe estar en un lenguaje local, ortografía correcta, que incluya lista de ingredientes con cantidades sistema métrico usado localmente, procedimiento numerado por pasos a seguir y que describa adecuadamente las técnicas que se utilizarán, anexo tabla que indique los cambios de ingredientes y diferencias de los principales macronutrientes entre la versión normal y la modificada.</p> <p>1. <u>Prácticas.</u> Se llevarán a cabo en el laboratorio de Cocina, cada equipo desarrollará una práctica diferente, los materiales necesarios serán determinados por los estudiantes de acuerdo a las recetas diseñadas y serán los encargados de llevarlos a la práctica. Se evaluará la asistencia a la práctica, que el equipo lleve el material asignado, el desarrollo de la práctica se evaluará con una rúbrica que incluya: *Organización y uso del tiempo, *manejo higiénico y desinfección de los alimentos, *desempeño del equipo y aplicación del reglamento, *cumplimiento de los objetivos de la práctica. La entrega del reporte de práctica se evaluará de manera individual, deberá estar completo y correcto</p>
Evaluación Ordinaria.	Evaluación Ordinaria.

<p>a. Manual de platillos adaptados a situaciones especiales</p>	<p>a. <u>Manual por equipo</u>. Elaborar un manual de práctica referente al tema asignado sobre platillos adaptados a situaciones nutricionales especiales, debe desarrollarse en el formato institucional de manuales de práctica que incluye: *objetivo de la práctica, *introducción del tema, *justificación del tema y de la práctica, *recursos necesarios, *metodología (incluir las recetas diseñadas), *cuestionario de actividad, *fuentes de información.</p> <p>Se evaluará a través de una rúbrica la cual contempla: la calidad del contenido, que sea completo, correcto, con referencias bien definidas, que se incluyan los materiales y equipos necesarios para su desarrollo, el desarrollo del cuestionario debe guardar un sentido de retroalimentación del tema y aplicación de la práctica a través de las recetas, ortografía y redacción correcta, se entregará en una sola fecha específica.</p>			
<p>Trabajo Final. Portafolio de evidencias</p>	<p>Trabajo Final.</p> <p>a. <u>Portafolio de evidencias por equipo</u>: Incluir todas las actividades y reportes de prácticas realizados durante el curso en un solo documento, ortografía y redacción correcta, con las siguientes especificaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Portada con encabezado y logos institucionales, nombre de la unidad de aprendizaje, nombre del docente, título, número de equipo e integrantes, lugar y fecha. 2. Índice 3. Introducción 4. Dividir los capítulos de acuerdo a los módulos abordados en el programa. ejemplo.- Capítulo 1.- introducción a la técnicas culinarias (anexar como subtemas: Glosario de términos y catálogo de herramientas y equipos de cocina), en los capítulos de las prácticas realizadas, incluir el reporte de la práctica, completo y correcto. 5. Conclusiones individuales <p>Referencias bibliográficas</p>			
<p>6.3. Calificación y acreditación:</p>				
<p>CALIFICACIÓN PARCIAL Asistencia: 5% Actividades individuales: 10% Exposiciones en equipo: 15% Práctica en laboratorio cocina: 30% Reporte de práctica individual: 20% Exámenes parciales: 20% PARCIAL Asistencia: 10% Tareas: 20% Prácticas en el laboratorio de alimentos: 30% Entregable y exámenes: 40%</p>	<p>CALIFICACIÓN ORDINARIA Evaluación parcial: 60% Evaluación Ordinaria: 25% Trabajo final: 15%</p>			
<p>6. FUENTES DE INFORMACIÓN</p>				
<p>BIBLIOGRAFÍA BÁSICA</p>				
<p>Autor (es)</p>	<p>Título</p>	<p>Editorial</p>	<p>Año</p>	<p>URL o biblioteca digital donde está disponible</p>

Bravo Martínez Francisco	El manejo higiénico de los alimentos: guía para la obtención del distintivo H.	LIMUSA	2010	
Salvador Badui Dergal	Ciencias de los Alimentos en la práctica	Pearson Educación,	2015	
Induráin P.	Gastronomique	Larouse	2011	
Martínez de Flores Escobar	Iniciación en las técnicas culinarias	Limusa	2011	

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Autor (es)	Título	Editorial	Año	URL o biblioteca digital donde está disponible
Vaclavik V	Fundamentos de la Ciencia de los Alimentos	Acribia	2002	
Larrañaga Coll, I.J	Control e Higiene de los Alimentos		2000	
The Culinary Institute of America The professional chef	The Professional Chef, 9th Edition. The Culinary Institute of America	Wiley Global Education, John Willey & Sons, Inc.	20112002	
Fundación Alicia	Léxico Científico Gastronómico	Planeta	2006	
Marríto N. G	Principios de Higiene Alimentaria	Acribia	2003	
Potter, N. PhD.	La Ciencia de los Alimentos.	Acribia	1998	
Bello G., J.	Ciencia y Tecnología Culinaria		1998	
FAO/OMS	CODEX ALIMENTARIUS			http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/home/es/

8. PERFIL DEL PROFESOR:

Licenciado en Nutrición con 2 años de experiencia en servicios de alimentación o en manejo y preparación de alimentos.