



**A.N.E.P.**  
**Consejo de Educación Técnico Profesional**  
**(Universidad del Trabajo del Uruguay)**

**ESQUEMA DE DISEÑO CURRICULAR**

<b>DEFINICIONES</b>	
<b>Tipo de Curso</b>	Capacitación Profesional Básica
<b>Orientación</b>	Gastronomía – Cocina Familiar
<b>Perfil de Ingreso</b>	Primaria Completa
<b>Duración</b>	120 horas
<b>Perfil de Egreso</b>	Las competencias adquiridas en este curso le permitirán al egresado: <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifica y cumple las normas de higiene y seguridad</li><li>• Selecciona y manipula correctamente alimentos en crudo</li><li>• Transforma los alimentos por medio de calor</li><li>• Respeta la cadena de frío</li><li>• Prepara en forma balanceada, menús sencillos con postres básicos.</li><li>• Estandariza porciones de acuerdo a las necesidades de los integrantes de la familia.</li></ul>
<b>Crédito Educativo</b>	Capacitación Profesional Básica en Cocina Familiar
<b>Certificación</b>	Certificado



**A.N.E.P.**  
**Consejo de Educación Técnico Profesional**  
(Universidad del Trabajo del Uruguay)

	DESCRIPCIÓN	CÓDIGO
<b>TIPO DE CURSO</b>	Capacitación Profesional Básica	058
<b>PLAN</b>	2007	2007
<b>ORIENTACIÓN</b>	Cocina Familiar	214
<b>SECTOR DE ESTUDIOS</b>	Gastronomía	16
<b>AÑO</b>	Único	00
<b>MÓDULO</b>	N/C	00
<b>ÁREA DE ASIGNATURA</b>	Arte Culinario I	016
<b>ASIGNATURA</b>	Taller Cocina Familiar	4697
<b>ESPACIO CURRICULAR</b>	N/C	00

<b>TOTAL DE HORAS/CURSO</b>	120 hs
<b>DURACIÓN DEL CURSO</b>	7 semanas
<b>DISTRIB. DE HS /SEMANALES</b>	18 hs

<b>FECHA DE PRESENTACIÓN</b>	16.11.09
<b>FECHA DE APROBACIÓN</b>	Exp 6705/09 11.12.09
<b>RESOLUCIÓN CETP</b>	Res 2400/09 Acta 267

**PROGRAMA PLANEAMIENTO EDUCATIVO**  
**ÁREA DISEÑO Y DESARROLLO CURRICULAR**

## FUNDAMENTACIÓN

La siguiente capacitación se enmarca en la Misión definida por el C.E.T.P. de concebir **“al trabajo no solo como generador de prosperidad sino fundamentalmente como acción generadora de valor social y de creatividad humana, permitiendo la integración de jóvenes y adultos a la producción, las artes y los oficios”**.

La misma ha sido pensada para personas responsables de la alimentación familiar, con niños menores de dos años a cargo.

Alimentación, técnicas, manipulación y cocina sencilla, basada en la elección de alimentos y las buenas prácticas, serán los principios que darán organización a los contenidos.

Siendo la seguridad alimentaria “... un derecho esencial y una necesidad fundamental en la manipulación higiénica de los alimentos”. La Cumbre Mundial sobre la Alimentación (Roma, 1996) afirma que **“existe seguridad alimentaria cuando las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades nutricionales y sus preferencias alimentarias a fin de llevar una vida activa y sana”**.

**“Las buenas prácticas de manipulación tienen una gran importancia para el objetivo de la seguridad alimentaria.”** (Manual para Manipuladores de Alimentos, IMM)

**“La manipulación higiénica de los alimentos es fundamental para evitar su contaminación por microbios o sustancias tóxicas causantes de Enfermedades Transmitidas por Alimentos”** – ETA. (GABAS, Ministerio de Salud Pública)

## OBJETIVOS

- Contribuir a la mejora de los hábitos alimentarios con un espíritu de autorresponsabilidad y autocuidado
- Seleccionar platos económicos, accesibles, de rápida preparación, variado sabor y nutritivos, considerando valores y equivalencias, para una alimentación racional, recomendados en las GABAS
- Brindar en forma simple, la tecnología imprescindible para el mejor conocimiento alimentario
- Sugerir soluciones de orden práctico para la selección, preparación y conservación de alimentos
- Planificar semanalmente el menú de acuerdo a las necesidades de los adultos y menores de dos años, número de personas, preferencias y disponibilidad.
- Elaborar en cada clase, plato principal y postre, estandarizando porciones en base a los requerimientos nutritivos
- Crear nuevos hábitos alimentarios, preparando elaboraciones con ingredientes o alimentos que no se tiene costumbre de utilizar.

## COMPETENCIAS DE EGRESO

- Identifica y cumple las normas de seguridad e higiene
- Selecciona y manipula correctamente alimentos en crudo
- Transforma los alimentos por medio de calor
- Respeta la cadena de frío
- Prepara en forma balanceada, menús sencillos con postres básicos
- Estandariza porciones de acuerdo a las necesidades

## CONTENIDOS

1. SUGERENCIAS PRÁCTICAS
  - i. Higiene alimentaria
  - ii. ETAS
2. BUENAS PRÁCTICAS
3. EQUIVALENCIA
4. ABREVIATURAS
5. LECHE
  - i. Bebidas
    1. frías
    2. calientes
  - ii. Salsas
  - iii. Cremas
6. HUEVOS
  - i. Revueltos
  - ii. Duros
  - iii. Omelette
7. CEREALES
  - i. Arroz
  - ii. Harina de maíz
  - iii. Avena
  - iv. Maíz
  - v. Trigo:
    1. sémola
    2. pastas
    3. empanadas
    4. pasteles
    5. tartas
8. FRUTAS Y VERDURAS
  - i. Ensaladas
    1. crudas
    2. cocidas
    3. aliños
  - ii. Tortillas
  - iii. Flanes
  - iv. Budines
9. LEGUMINOSAS
  - i. Arvejas
  - ii. Garbanzos
  - iii. Habas
  - iv. Lentejas
  - v. Mani
  - vi. Porotos
  - vii. Soja

## 10. CARNES

- i. Pescado
  - 1. dorado
  - 2. a la crema
  - 3. relleno
  - 4. budín
  - 5. cazuela
  - 6. pan
  - 7. torta
  - 8. empanada
  - 9. horno
  - 10. vinagreta
  - 11. escabeche
  
- ii. Aves
  - 1. horno
  - 2. a la cacerola
  - 3. milanesas
  - 4. pastel (menudos)
  - 5. ensalada
  
- iii. Cordero
  - 1. horno
  - 2. cazuela
  - 3. relleno
  
- iv. Cerdo
  - 1. cazuela
  - 2. plancha
  
- v. Vacuna
  - 1. plancha
  - 2. hervido
  - 3. horno

## 11. LEVADURA

- i. Panes
- ii. pizzas
- iii. bizcochos
- iv. masa dulce

## 12. POSTRES

- i. CREMAS
  - 1. leche
  - 2. frutas
  - 3. chantilly
  - 4. arroz
  
- ii. MERENGUES
  - 1. cocido
  
- iii. FLANES
  
- iv. BUDINES

- v. MOUSSES
- vi. GRANAS
- vii. MASAS ESPONJOSAS
  - 1. plancha fina
  - 2. plancha gruesa
  - 3. plantillas
- viii. MASAS DE MANTECA
  - 1. tortas
- ix. MASAS QUEBRADAS
  - 1. galletitas
  - 2. tartas frutales

## **PROPUESTA METODOLÓGICA**

En la planificación y desarrollo de la capacitación, los docentes utilizarán como emergentes la situación económica, social y cultura, para contextualizar las diferentes elaboraciones.

Se enmarcará la práctica con la información tecnológica correspondiente y se hará referencia constantemente a las buenas prácticas, utilizando la demostración como estrategia de apertura de clase.

Crearé responsabilidad en el cuidado y manejo adecuado, así como la higiene de equipamientos, máquinas y útiles

Fomentará conciencia en el alumno que las buenas prácticas son responsabilidad de todos.

Se trabajará en base a entrada, plato principal y postre, equilibrando valor nutricional, combinación de colores, formas, sabores, aromas y temperaturas.

Realizará las recomendaciones estandarizadas de porciones, de acuerdo a los requerimientos establecidos en las GABAS, de acuerdo a la edad.

## **EVALUACIÓN**

Se realizará evaluación inicial como antecedente

Se realizarán evaluaciones continuas y formativas a lo largo del curso

Deberán reflexivas-valorativas, utilizando la autoevaluación, como forma de evaluación de aprendizajes

Se realizará evaluación final, en base al REPAG correspondiente, teniendo en cuenta las competencias desarrolladas, creando un menú equilibrado, estandarizando las porciones para adultos y menores de dos años.

## BIBLIOGRAFÍA

- **“Cocina URUGUAY”** 2007. IMM-PNUD-SESI
- **“Guía de alimentación saludable a precios mínimos 2009”** 2009 MSP-MTSS-Escuela de Nutrición y Dietética, Consumidores y Usuarios Asociados-AUDYN-INDA- Programa Nacional Prioritario de Nutrición
- **“Guías alimentarias para menores de 2 años”** 2008. MSP-Programa Nacional de Nutrición
- **“Manual para la Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación en la Población Uruguaya”** 2007. MSP-Programa Nacional de Nutrición
- **“Manual de Técnicas del Maestro de Cocina”** 2008 Ariel Rodríguez Palacios. Editorial Atlántida
- **“Técnicas de Cocina Profesional”** 2003 Maudi Sebess
- **“Técnicas de Pastelería Profesional”** 2003 Maudi Sebess

## EQUIPAMIENTO

### Aula Taller

- un espacio para dejar mochilas y abrigos
- mesadas con 4 piletas (agua fría y agua caliente – calefón-)
- mesas para trabajar con comodidad en forma simultánea los 20 alumnos/ 20 asientos
- Equipo de extracción de vahos, temperaturas y humos

### Fuegos

- 6 anafes (hornallas)
- 1 horno convector / vapor de 4 a 8 bandejas con soporte y guías de 6 a 10 bandejas ( tamaño del horno)
- 6 bandejas altas ( tamaño del horno)
- 6 bandejas chatas ( tamaño del horno)

### Frío

- heladera con freezer

### Instalación sanitaria

- gabinete higiénico para damas y caballeros.

### Herramientas útiles

- 1 balanza con diferencia de 1 gramo
- 1 freidora, 3 litros
- 1 plancha lisa
- 1 plancha ranurada
- 1 microondas
- 2 batidoras, 1 amasadora - mezcladora capacidad 5 litros
- 2 batidoras de mano
- 2 licuadoras
- 2 procesadoras
- 1 mixer
- 6 tablas blancas para picar
- 6 tablas rojas
- 6 cuchillas de oficio
- 6 cuchillas ( 20 cm hoja aprox)
- 2 cuchillas dentadas (finas)
- 1 chaira
- 6 pelapapas
- 6 sartenes chicos ( teflón)
- 6 sartenes medianos (teflón)
- 1 wok
- 4 cacerolas 20 cm
- 4 cacerolas 22 cm
- 2 cacerolas 24 cm
- 4 ollas 20 cm
- 4 ollas 22 cm
- 2 ollas 24 cm
- 2 ollas para cocinar pastas
- 2 ollas a presión. 10 a 12 litros aprox.
- 6 espátulas de silicona
- 6 espumaderas
- 2 espumaderas arañas
- 6 cucharones
- 2 mazos para tiernizar carnes
- 1 colador chino
- 3 coladores “ de pasta”
- 6 boles acero inoxidable grandes
- 6 boles acero inoxidable medianos
- 6 boles acero inoxidable chicos
- 6 batidores acero inoxidable medianos
- 1 juego de vajilla para 24 personas con servicio de té
- 1 juego de cubertería para 24 personas con cubiertos para postre
- 4 torteras 20 cm, fondo fijo
- 4 torteras 22 cm, fondo fijo
- 4 torteras 20 cm, fondo móvil
- 4 torteras 22 cm, fondo móvil
- 6 tarteras desmontables
- 6 budineras
- 6 moldes budín de pan
- 24 budineras individuales
- 6 pinzas de chefs
- 6 espátulas chatas de metal
- 1 tijera
- 1 tijera de pollo



- 24 platinas para servicio (12 redondas, 12 rectangulares)
- 2 abrelatas con saca corchos y destapador
- 1 mandolina
- 6 cortantes redondos grandes
- 6 cortantes redondos medianos
- 6 cortantes redondos chicos
- 1 docena de cortantes varios
- 1 maquina para pastas (tallarines)
- 3 ñoqueras plásticas
- 3 rueditas para ravioles
- 1 docena de punteros varios para decorar
- 1 docena de mangas para decorar
- 1 docena de acoples del tamaño de los punteros
- 6 palotes medianos
- 1 caldera
- 2 termómetros de sonda

Útiles de limpieza