



**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>	Cocina Macrobiótica
<b>Perfil de Ingreso</b>	Egresados de Educación Primaria y 15 años de edad.
<b>Duración</b>	60 hs
<b>Perfil de Egreso</b>	Las competencias adquiridas en este curso le permitirán al egresado elaborar alimentos saludables con géneros macrobióticos nuevos o desconocidos.
<b>Crédito Educativo</b>	Capacitación Profesional Básica en Cocina Macrobiótica
<b>Certificación</b>	Certificado



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

	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>CÓDIGO</b>
<b>TIPO DE CURSO</b>	CAPACITACIÓN PROFESIONAL BÁSICA	058
<b>PLAN:</b>	2007	2007
<b>ORIENTACIÓN:</b>	COCINA MACROBIÓTICA	222
<b>SECTOR DE ESTUDIOS:</b>	GASTRONOMÍA	16
<b>AÑO:</b>	ÚNICO	00
<b>MÓDULO:</b>	N/C	N/C
<b>ÁREA DE ASIGNATURA:</b>	ARTE CULINARIO I	016
<b>ASIGNATURA:</b>	TALLER COCINA MACROBIÓTICA	4704
<b>ESPACIO CURRICULAR:</b>	N/C	N/C

<b>TOTAL DE HORAS/CURSO</b>	60 HS
<b>DURACIÓN DEL CURSO:</b>	6 SEM
<b>DISTRIB. DE HS /SEMANALES:</b>	10 HS

<b>FECHA DE PRESENTACIÓN:</b>	11.12.08
<b>FECHA DE APROBACIÓN:</b>	5.2.09 Exp 7197/08
<b>RESOLUCIÓN CETP:</b>	Acta 219 Res 51/09

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

## FUNDAMENTACIÓN.

Se pretende hacer conocer el verdadero significado y contenido de la cocina Macrobiótica, **deslindada de toda filosofía**, a través de la implementación de la enseñanza académica teórica.

Se busca destacar la importancia de esta modalidad alimenticia proveniente del Oriente específicamente del Japón y que recientemente está cobrando reconocimiento en el Occidente.

Así a través de una educación académica modular se quiere llegar al Educando para transmitir esta forma de alimentación y su repercusión a nivel nutricional. Proponiendo también un adecuado equilibrio de vitaminas y minerales, No incluyendo grasas saturadas, carnes y sustancias químicas.

## OBJETIVOS

- Proveer al alumno de conocimientos de aplicación y consolidación de temática macrobiótica.
- Adquiera las capacidades necesarias para un desenvolvimiento eficaz individual.

## CONTENIDOS

### I- Introducción

**5 horas**

- Generalidades de la cocina macrobiótica – significado
- Vocabulario específico de los géneros
- Lugares naturistas y de macrobiótica donde adquirir los productos
- Herramientas y útiles ( cocina con fuegos fuertes - horno eléctrico – cuchillas – tablas – palas de madera – licuadora – picadora – olla a presión – palote – vaporera - wok- espátulas de silicona – panquequeras de teflón - batidora – cacerolas de 24 cm con tapas )

### II- Métodos de cocción

**5 horas**

- Rehogado – hervido – al vapor – horneado – wok – cocidos con poco agua –
- Aplicado en todos los géneros

### III- Cereales y Leguminosas- hortalizas – frutas

**10 horas**

- Se propone: arroz integral – trigo integral tipo bulgur – mijo – cebada – avena vegetal – semillas de sésamo, girasol – algarroba – germen de trigo – porotos de soja – todo tipo de hortalizas – frutas-

### IV- Carnes vegetales

**20 horas**

- Elaboración de tofu - carne de soya y carne de gluten –
- Aplicación en milanesas – asados – hamburguesas – albóndigas – salsas vinagretas - marinadas –

## **V- Algas marinas**

**10 horas**

- Algas de : nori – wakame – agar-agar -
- Aplicación en sopas – cazuelas con vegetales – rellenos – puré –

## **VI- Repostería**

**10 horas**

- Preparaciones sugeridas : panes integrales y salvado – pan de arroz – galletitas de semillas - budines- plancha fina – gelatinas - frutas – cremas ( espesante agar-agar como sustituto del huevo) – bombones-( con algarroba sustituto del chocolate ) cubiertas de postres - dulces de frutas y vegetales -

Las unidades se intercalarán con criterio de organizar la propuesta.

## **METODOLOGÍA**

- Se realizará la demostración por parte del Docente correspondiente a cada tarea brindando una mayor información teórica .
- Se utilizará un sistema interactivo , para desarrollar a la creatividad y un espíritu autocrítico .

## **EVALUACIÓN**

Evaluación final por examen.

- Se aplicará una evaluación teórica que contenga los items relevantes de los géneros y métodos de cocción apropiados a los mismos.
- Una prueba práctica .

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Guia de la macrobiótica para principiantes .Jon Sandifer- editorial Arkano
- Disfruta de la macrobiótica - Loli Curto – editorial Océano
- El libro de la macrobiótica – Michio Kushi- editorial Edaf
- Cocina macrobiótica. para no engordar-Susaeta ediciones