



ANEP



UTU

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL



DTGA

DIRECCIÓN
TÉCNICA DE GESTIÓN
ACADÉMICA



TÉCNICAS Y PRÁCTICAS EN COCINA

Módulo I

TECNICATURA EN GASTRONOMÍA

Modalidad: Presencial

Carga horaria semanal: 11 horas

Créditos educativos: 16



Departamento de Diseño y Desarrollo Curricular
Programa de Educación Terciaria



I) Propósitos de la unidad curricular:

El propósito de esta unidad curricular es contribuir en la formación de profesionales capaces de ejecutar técnicas culinarias básicas con eficiencia, que garanticen procedimientos seguros y efectivos. Busca el desarrollo de habilidades que permitan aplicar procesos de cocción considerando los estándares sensoriales y nutricionales. Se pretende que los estudiantes comprendan las propiedades de las materias primas para crear productos adecuados para el consumo. Por último, busca fomentar la creatividad y la innovación mediante la incorporación de técnicas vanguardistas, basadas en principios científico - tecnológicos y el uso de ingredientes de laboratorio, como la cocina molecular, que permite el diseño y desarrollo de elaboraciones modernas en texturas, aromas y sabores.

II) Resultados de aprendizaje

Identifica y aplica técnicas culinarias básicas de mise en place y cortes en la elaboración de alimentos, utilizando de manera adecuada los utensilios, herramientas y equipos necesarios para asegurar un proceso de trabajo ordenado y eficiente.

Distingue y realiza diferentes procesos de cocción, considerando el medio, la vía y el método adecuado a cada tipo de ingrediente para lograr elaboraciones que resalten las características organolépticas de los alimentos y preparaciones garantizando la calidad sensorial y nutricional de los platos.

Caracteriza las propiedades de las materias primas en la cocina para garantizar la elaboración de productos nutricionalmente adecuados, sensorialmente atractivos e inocuos para el consumo, cumpliendo con estándares de calidad nacionales e internacionales.

Incorpora técnicas de vanguardia, aplicando procesos básicos de cocina molecular, para desarrollar preparaciones creativas que resalten la textura, sabor y estética de los platos, mejorando la presentación y la experiencia gastronómica.

III) Saberes estructurantes de la unidad curricular:

1- TÉCNICAS CULINARIAS BÁSICAS

2- PROCESOS DE COCCIÓN

3- MATERIAS PRIMAS EN LA COCINA

4- TÉCNICAS DE VANGUARDIA

IV) Desglose analítico de los saberes estructurantes

1 Técnicas culinarias básicas

1.1 Mise en place. Definición. Importancia de la organización previa y optimización del tiempo en cocina.

1.1.1 Técnicas de organización: de ingredientes por categorías (Proteínas, vegetales, lácteos, secos, frescos, congelados, etc.); etiquetado y almacenamiento (envasados al vacío, alimentos marcados, precocidos, porcionados, sistema PEPS- FIFO, etc.).

1.1.1.1 Planificación de tareas de acuerdo al tipo (crítico o complementario) con asignación de tiempos para cada paso del proceso culinario.

1.2 Cortes de vegetales. Técnicas de corte y limpieza: cortes básicos y clásicos según el vegetal al que se aplican.

1.2.1 Importancia del corte en el resultado de la preparación (tamaño, uniformidad, cocción, estética, etc).

1.2.2 Práctica de cortes.

1.3 Herramientas y utensilios básicos.

1.3.1 Características, funcionamiento, mantenimiento y cuidado de: Tablas de corte, utensilios de medición, manipulación, cocción, servicio, auxiliares, cuchillos, etc.

1.3.2 Tipos de cuchillos y el uso específico de cada uno para cada técnica, mantenimiento básico (afilado y almacenamiento).

1.4 Equipamientos básicos.

- 1.4.1 Uso seguro y eficiente, mantenimiento, limpieza y revisión de los equipos para garantizar el funcionamiento adecuado.
- 1.4.2 Normas de seguridad y prevención de accidentes durante el uso de equipamiento.
- 1.4.3 Tipos y características de: hornos, estufas, cámaras, heladeras, abatidores, amasadoras, sobadoras, laminadoras, batidoras, procesadoras, licuadoras, etc. Procesos de cocción.

2 Procesos de Cocción

2.1 Transmisión de la energía en cocción.

- 2.1.1 Transferencia de calor por: conducción, convección, radiación y métodos mixtos.
- 2.1.2 Selección de la fuente de energía y el utensilio según la naturaleza del alimento a cocinar y los resultados que se pretenden.
- 2.1.3 Principios del funcionamiento del microondas y de la olla a presión.
- 2.1.4 Clasificación de los materiales presentes en los utensilios y herramientas de cocción según su eficiencia en la conducción del calor durante la cocción (hierro, cobre, acero inoxidable, vidrio, aluminio, etc.).

2.2 Vías y medios de cocción.

- 2.2.1 Húmedas (agua, vapor)
- 2.2.2 Secas (directo, aire, Baño María, inmersión en lípidos, sousvide, etc.)
- 2.2.3 Mixtas.
- 2.2.4 Medios: Graso (fritura, confitado, rehogado, sellado, etc.); Aire (asado, horno, brasas, gratinado, rustido, spiedo o espetón, etc.); Húmedo (hervor, al vapor, baño maría, sousvide según el líquido de la bolsa, etc.)

2.3 Métodos de cocción.

- 2.3.1 Características de cada método de cocción empleado en cocina según el medio, la vía y la técnica: fritura, horneado, hervido, salteado, parrilla, escalfado, braseado, estofado, etc.
- 2.3.2 Técnicas específicas para cada método de cocción.
- 2.3.3 Diferencias entre los tipos de cocción y las posibilidades que aportan a los procesos aplicados a los alimentos

3 Materias primas en la cocina

3.1 Hierbas y especias. Caracterización, clasificación y usos en la cocina.

3.2 Cereales y pseudocereales: Caracterización, clasificación y usos en la cocina. Métodos de cocción y conservación. Tipos de arroz. Preparaciones a base de arroz, quinoa, cebada, trigo, etc. Arroz: pilaf, risotto, croquetas. Maíz: polenta y aplicaciones. Aplicaciones con: mijo, trigo (burgol, cous cous, sémola). Quinoa.

3.3 Leguminosas: Caracterización, clasificación y usos en la cocina. Métodos de cocción y conservación. Preparaciones a base de soja, porotos, arvejas, lentejas, garbanzos. Aplicaciones en: cazuelas, hamburguesas, croquetas y budines.

3.4 Frutas y verduras: Caracterización, clasificación y usos en la cocina. Métodos de cocción y conservación. Preparaciones a base de frutas, verduras y setas (asadas, grilladas, fritas, ensaladas, conservas, terrinas, budines, soufflés, etc.).

3.5 Huevos: Caracterización, clasificación y usos en la cocina. Puntos de cocción. Técnicas de elaboración con huevos sin cascar, cascados enteros y batidos. Duros, fritos, escalfados, en cocotte, revueltos, omelette.

3.6 Lácteos. Caracterización, clasificación y usos en la cocina. Tipos de quesos, leches, cremas y yogures.

3.7 Grasas y aceites. Caracterización, clasificación y usos en la cocina. Características fisicoquímicas, puntos de fusión y de humo.

4 Técnicas de vanguardia

4.1 Aires y espumas

4.2 Gelificaciones

4.3 Esferificaciones directas e inversas

4.4 Tierras y papeles

4.5 Técnicas de vacío

4.6 Cocción a baja temperatura

4.7 Técnicas con nitrógeno líquido

4.8 Deconstrucción y otras.

V) Orientaciones pedagógicas

La unidad curricular se implementará como taller presencial demostrativo y participativo, orientado al desarrollo de competencias técnicas, cognitivas y sociales en el ámbito de la gastronomía. El docente realizará la demostración de cada técnica y preparación, y a lo largo del proceso, debe involucrar activamente a los estudiantes para que apliquen y reflexionen sobre lo aprendido. Este enfoque busca desarrollar no solo habilidades prácticas, sino también conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales para el desempeño profesional en el sector.

El diseño de las actividades deberá integrar el uso de la tecnología, tanto en las técnicas empleadas como en las herramientas tecnológicas propias del entorno profesional. Asimismo, es necesario considerar los aspectos socioculturales y los intereses individuales y colectivos, ya que esto permite a los estudiantes conectar sus conocimientos técnicos con experiencias prácticas y contextuales, que promoviendo el desarrollo de competencias transversales contribuye a comprender cómo la gastronomía se relaciona con la historia, la identidad y el entorno social. La inclusión de ingredientes y métodos representativos de las tradiciones locales, regionales y familiares enriquece el aprendizaje y ofrece una visión más amplia y crítica de la profesión, destacando la riqueza y diversidad cultural.

En el taller, el trabajo en equipo y la comunicación efectiva son elementos centrales. Los estudiantes deben aprender a coordinar tareas, respetar roles y resolver conflictos en el ámbito profesional. La interacción constante entre pares, con el docente de taller, los docentes de las unidades curriculares que forman parte del esquema curricular y con otros actores de la comunidad facilita el desarrollo de competencias interpersonales y la capacidad de trabajar en ambientes diversos. En este sentido, se podrán desarrollar proyectos, eventos y actividades que simulen situaciones reales del entorno profesional, que impliquen el desarrollo de la creatividad y la toma de decisiones estratégicas. Se sugiere realizar actividades que desafíen a los estudiantes a tomar decisiones rápidas y gestionar recursos, interactuar con el sector productivo e intercambiar recursos valiosos para la formación. Por ejemplo, resolver imprevistos en tiempos marcados por un entorno de alta demanda, visitas a restaurantes, cocinas, pastelerías, plantas de elaboración y otros servicios de alimentación, participación en

certámenes y competencias, actividades interescolares y conjuntas con estudiantes de CTT Gastronomía de otros centros educativos, salidas didácticas e intercambios culturales, etc.

La evaluación debe ser continua y formativa, basándose en criterios claros que deberán ser comunicados al estudiante desde el inicio de la unidad curricular. Se recomienda utilizar instrumentos y técnicas como rúbricas, listas de cotejo y guías de observación, que permitan una valoración objetiva y precisa del progreso del estudiante. Además, resulta relevante coordinar actividades integradoras que conecten todas las unidades curriculares del semestre y se realicen en espacios diversos, con el objetivo de promover una formación más holística y enriquecedora.

El docente, a través de la plataforma educativa deberá facilitar los materiales de estudio, fichas técnicas y la bibliografía correspondiente a la unidad curricular en tiempo y forma, con el fin de permitir al estudiante autogestionar el aprendizaje y consultar cada vez que lo requiera. Asimismo, se registrarán allí las rúbricas u otros instrumentos de evaluación previo a la realización de la misma y la retroalimentación de las actividades realizadas.

VI) Bibliografía:

Adrià, F. (2012). *La Cocina Molecular*. México: El Bulli.

Badui, S. (2012). *Química de los Alimentos*. México: México. Pearson.

Bleu, L. C. (2019). *Guía Completa de Las Técnicas Culinarias: Con Más de 200 Recetas de la Escuela de Cocina Más Famosa Del Mundo*. Blume.

Bressanini, D. (2021). *La Ciencia de Las Verduras*. Editorial Gribaudo.

Cruz, J. (2019). *ABaC. Cocina en evolución*. PRH Grupo Editorial.

Farrimond, S. (2018). *Cocinología. La ciencia de cocinar*. DK.

IMPO (1994). *Reglamento Bromatológico Nacional, Decreto 315/994*. Montevideo, Uruguay.

Institut Paul Bocuse (2017). *Institut Paul Bocuse: la escuela de la excelencia culinaria* (I. Estany Morros & I. Estany, Trans.) Larousse Editorial S.L.

Koppmann, M. (2013). *Nuevo manual de gastronomía molecular. El encuentro entre la ciencia y la cocina*. Buenos Aires: Siglo veintiuno.

Larousse (2019). *Larousse gastronomique en español* (J. M. Pinto & I. Estany, Trans.).

Lawton, B., & POUSSARDIN, S. (2016). *Molecul'Art: R-Evolución en tu cocina*. Urano.

McGee, H. (2010). *La buena cocina: Cómo preparar los mejores platos y recetas*. España: Editorial Debate.

McGee, H. (1984). *La cocina y los alimentos*. Estados Unidos: Debate.

Myhrvold, N. (2011). *Modernist Cuisine. El arte entre la ciencia y la cocina*. Estados Unidos: Taschen.

Nosrat, S. (2018). *Sal, grasa, ácido, calor: El arte de dominar los cuatro elementos de la buena cocina* (A. Segura Alcalde, Trans.). Neo Person.

Rodríguez, A. (2008). *Gran Manual de Técnicas de Cocina*. Buenos Aires: Atlántida.

Sebess, M. (2014). *Master Chef. Técnicas de Cocina Profesional (1st ed.)*. Florida.

Sequeira, A. (2019). *Hierbas: especies medicinales y aromáticas usadas en Uruguay*. Montevideo: Ediciones de la Plaza.

Sequeira, A. (2015). *Especias: semillas y condimentos usados en Uruguay*. Montevideo: Ediciones de la Plaza.