



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE  
ZACATECAS**

**ÁREA ACADÉMICA**

**CIENCIAS DE LA SALUD**

**TITULO QUE SE OTORGA**

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**PROGRAMA ACADÉMICO**

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**CICLO ESCOLAR**

**AGOSTO-DICIEMBRE**

**UNIDAD DIDÁCTICA**

**TECNICAS CULINARIAS**

**TIPO DE UNIDAD  
DIDÁCTICA**

**ÁREA DE FORMACION**  
Servicios de Alimentación

**CREDITOS**  
4

**DOCENTE INVESTIGADOR  
RESPONSABLE**

M en C VERÓNICA DEL CAERMEN ENCISO MUÑOZ

**DOCENTE  
INVESTIGADOR  
COLABORADOR**

M EN P ADRIANA MARTINEZ ESQUIVEL  
L.G. Ma. DE LOURDES MARTINEZ ALONSO

**ASESORIAS**

**HORARIO**

**LUGAR**

ÁCS Campus Siglo XXI UAZ

**SEMESTRE:** QUINTO

**HORAS:**32 Hrs T

**96 Hrs P**

INDEPENDIENTE : 60

TOTAL: 188

**COMPETENCIA**

Generar conocimientos y habilidades en el proceso de las Técnicas Culinarias mediante la creación desarrollo y transformación de los alimentos, conocer y aplicar las medidas higiénicas saludables y apetecibles, fomentando el desarrollo del trabajo en equipo con responsabilidad y ética.

**NIVEL:**

Intermedio  
Servicios de  
Alimentación

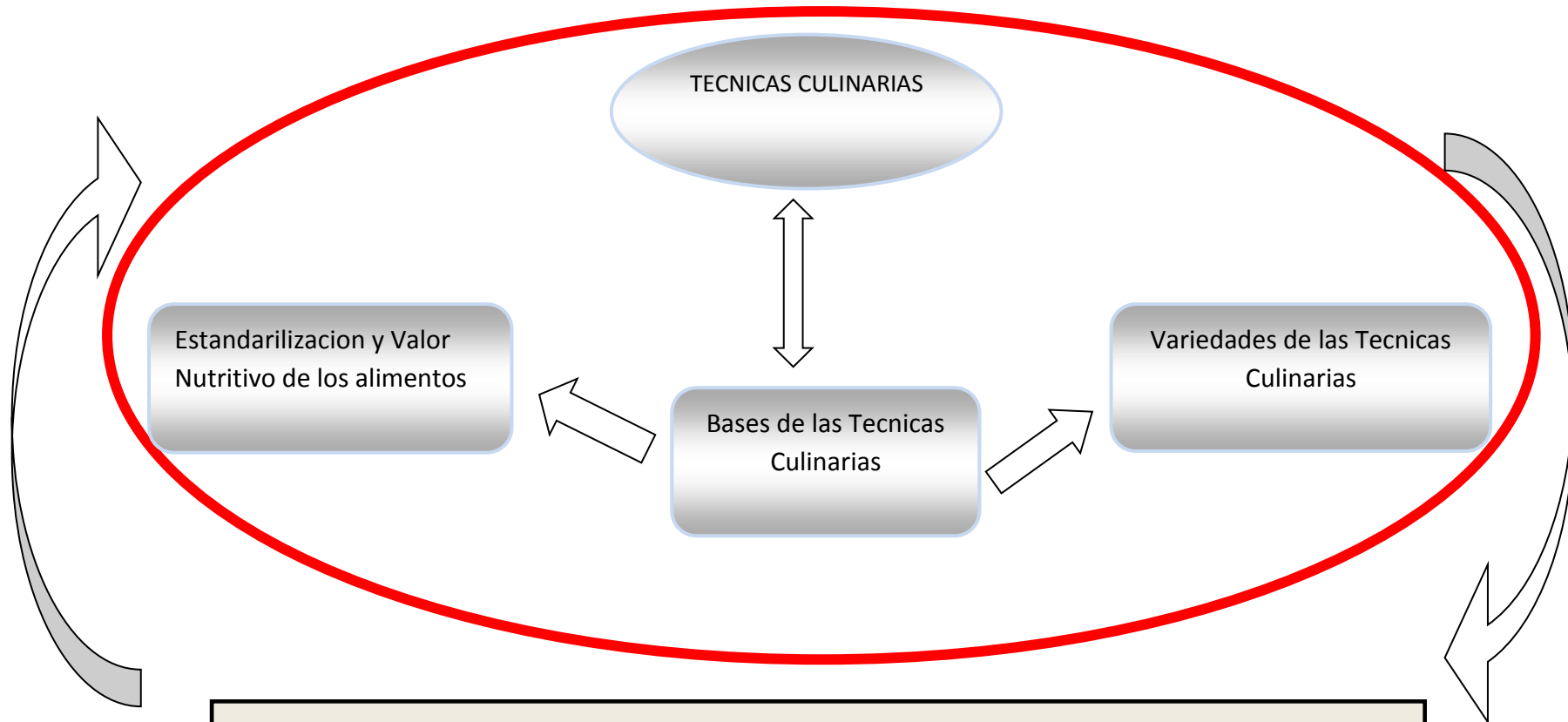
**UNIDADES DE COMPETENCIA**

**1.** 1.- Integrar, analizar y aplicar las bases teóricas de las técnicas culinarias contemplando los principios de Higiene personal y sanitización alimentos, Terminología general básica, Temporada de producción de alimentos, Géneros, Cortes y Partes de alimentos de origen animal y las diferentes Especies y Condimentos que se aplican en el proceso de elaboración de los alimentos

**2.** Identificar, analizar y valorar los estándares de pesos, medidas y porciones, así como los diferentes procesos de transformación de los alimentos para su variedad y adecuado consumo, identificando las pérdidas nutricionales durante la manipulación, así contribuir al desarrollo de herramientas para el proceso de valoración de una alimentación saludable analizando mediante el cálculo de valor nutritivo de los alimentos.

**3.** Conocer y analizar la estandarización de recetas así como los tiempos de menú del que se puede componer una dieta, elaborando las recetas de los distintos tiempos comida así como su estandarización para identificar las cantidades, tiempos y utensilios necesarios para la realización de los mismos, con una actitud de colaboración y respeto.

## SECUENCIA DIDÁCTICA



TECNICAS CULINARIAS Y SALUD

<p><b>ESCENARIOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula</li> <li>• Biblioteca</li> <li>• Laboratorio de Técnicas Culinarias</li> <li>• Visitas al Laboratorio de Técnicas Culinarias</li> <li>• Visitas a los establecimientos de alimentos</li> <li>• Internet</li> </ul>	<p><b>ESTRATEGIA GENERAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo en equipo</li> <li>• Investigación documental</li> <li>• Exposición</li> </ul> <p><b>Construcción del conocimiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incidente crítico.</li> <li>• Mapas Conceptuales, .</li> <li>• Glosario</li> </ul>
---	--

<p><b>REQUERIMIENTOS</b></p>	<p><b>LINEAMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programa UDI</li> <li>• Aula: Equipo de cómputo, cañón, audio, software).</li> <li>• Laboratorio de Técnicas Culinarias Equipado</li> <li>• Material didáctico</li> <li>• Pintarrón, plumones de tinta fugaz</li> <li>• Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes</li> <li>• Diccionario de nutrición y alimentos</li> <li>• Materia prima para la realización de la práctica</li> </ul>	<p><b>Normatividad institucional y disciplinar.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reglamento escolar general</li> <li>• Reglamento Interno</li> <li>• Reglamento de Laboratorio de Técnicas Culinarias</li> <li>• Criterios de desempeño: Asistencia y participación Tareas</li> <li>• Evidencia de cumplimiento de competencias: Tres exámenes parciales departamentales Examen ordinario Trabajos y Tareas Especiero Glosario Portafolio (T)</li> </ul>

Manual (P)

**Diario de campo.**

- Incidente crítico por práctica.
- Reporte de la práctica
- Mapa Conceptual.
- Portafolio de evidencias

**FUENTES DOCUMENTALES**

**BIBLIOGRAFIA:**

- 1.- Vargas Gutiérrez Diana y Cols. Alimentos comunes, medidas caseras y porciones. 1ra edición, Editorial Mc Graw – Hill México 2008.
  - 2.- Garcia Atilano Leticia, Rotti Maurizio. Manual de Arte Culinario. 1ra. edición. Editorial Trillas. México 2010.
  - 3.- Perez Mercado Senén. Diccionario Gastronómico 2da. edición Mexico 2010
  - 4.- . Kirschmann John D. y Nutrición Search., Almanaque de Nutrición, 6 ta edición. Editorial Mc Graw – Hill USA 2007
  - 5.- Pérez Lizaur Ana Berta y Cols, Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta. Edición. Ediciones Científicas La Prensa Medica Mexicana A.C. México 2009.
  - 6.- Teuber Christian . La gran cocina de las hierbas aromáticas. Editorial Everest. España. 2009
- Complementaria
- 7.- Barcelò Raquel. El arte de Condimentar, Cuadernos de Nutricion. Vol.2 numero 5, Sep/Octubre 1999. Mexico

- 8.- Catalogo de Ingredientes Palma Imma, Andreu Farran y Cantós David., 2009
- 9.- Tablas de composición de alimentos 1ra edición, Editorial Mc Graw – Hill - Interamericana España 2008
- 10.- Pérez Lizaur Ana Berta, y Cols. Manual de dietas normales y terapéuticas. 5ta edición. Ediciones científicas. La Prensa Médica Mexicana, S.A. de C.V. México 2006
- 11.-DIF. Estatal Zacatecas.Recetario de Platillos Zacatecanos, Subdirección de Alimentación y Desarrollo Comunitario. México, Zacatecas 2004
- 12.- Sandoval Mario. El Gran libro del Huevo. Instituto de Estudios del Huevo. Ed. Everest.S.A. España.2008
- 13.- Teuber Christian. El gran libro de los alimentos del mundo. Ed. Everest. España 2010
- 14.- Puig Socorro. StoopenMaria y Cols. Ed. Everest S.A. España 2009

<b>UNIDAD DE COMPETENCIA</b>			
<p>1.- Integrar, analizar y aplicar las bases teóricas de las técnicas culinarias contemplando los principios de Higiene personal y sanitización alimentos, Terminología general básica, Temporada de producción de alimentos, Géneros, Cortes y Partes de alimentos de origen animal y las diferentes Especies y Condimentos que se aplican en el proceso de elaboración de los alimentos</p>		<p>HORAS: 8hrs Teoría 24hrs Practica</p>	
<b>SUBCOMPETENCIAS</b>	<b>SABERES TEÓRICOS</b>	<b>SABERES PROCEDIMENTALES</b>	<b>SABERES ACTITUDINALES E INTERACCIÓN SOCIAL</b>
<p>1.1 Conocimiento y comprensión de conceptos clave en la aplicación de las Tecnicas</p>	<p>Conoce los conceptos básicos y generales para la aplicación de las técnicas culinaria contemplando principios de es Higiene personal y sanitización alimentos, Terminología general básica, Temporada de producción de alimentos, Géneros, Cortes y Partes de alimentos de origen animal y las diferentes Especies y Condimentos que se aplican en el proceso de elaboración de los alimentos</p>	<p>Consulta la información</p> <p>Procesa la información en mapas conceptuales.</p> <p>Expone la información ante escenario de grupo</p> <p>Practica los diferentes cortes, procesos de sanitización así como el conocimiento de diferentes condimentos y especias</p>	<p>Respeto - Tolerancia</p> <p>Escucha</p> <p>Puntualidad</p> <p>Orden</p> <p>Incremento de identidad profesional.</p> <p>Colaboración</p> <p>Responsabilidad</p> <p>Honradez y aprender a trabajar en equipo</p>

<b>UNIDAD DE COMPETENCIA</b>			<b>HORAS: 12 HrsT 36 HrsP</b>
<p>2. Identificar, analizar y valorar los estándares de pesos, medidas y porciones, así como los diferentes procesos de transformación de los alimentos para su variedad y adecuado consumo, identificando las pérdidas nutricionales durante la manipulación, así contribuir al desarrollo de herramientas para el proceso de valoración de una alimentación saludable analizando mediante el cálculo de valor nutritivo de los alimentos.</p>			
<b>SUBCOMPETENCIAS</b>	<b>SABERES TEÓRICOS</b>	<b>SABERES PROCEDIMENTALES</b>	<b>SABERES ACTITUDINALES E INTERACCIÓN SOCIAL</b>
<p>2.1 Conocimiento, identificación, análisis, comprensión y prácticas de los estándares de pesos, medidas y porciones de los alimentos más comunes para una adecuada planeación de los menús.</p>	<p>Conoce, identifica, analiza y pone en práctica la importancia de los estándares de pesos, medidas y porciones en el manejo de los alimentos más utilizados en la práctica alimentaria a nivel mundial, nacional y regional como lo es de: lácteos, frutas, verduras, cereales, leguminosas, azúcares, oleaginosas, grasas, quesos y otros.</p>	<p>Analiza y pone en práctica los estándares de pesos, medidas y porciones de los alimentos más comunes valorando la preparación de la dieta y el menú, relacionándolos con su repercusión en el estado de salud mediante la creación de mapas conceptuales. Desarrolla habilidad para trabajar en equipo.</p>	<p>Responsabilidad. Conocimiento. Perseverancia. Coherencia. Liderazgo Normatividad de higiene de los alimentos. Origen del trabajo en equipo. Código de ética del licenciado en Nutrición.</p>



<p>2.2. Conocimiento, identificación, comprensión y practicas de los procesos de transformación de los alimentos que son precisos para consumirlos y favorecer el metabolismo e intentar garantizar la salud de las personas mediante el proceso y análisis de la obtención del valor nutritivo.</p>	<p>Conoce, identifica, analiza y pone en practica las modificaciones q sufren los alimentos y que son precisas para consumirlos y favorecer el metabolismo e intentar garantizar la salud de las personas mediante: Técnicas culinarias sin aplicación de calor como selección de la parte comestible, limpieza de las partes troceado, unión y técnicas culinarias con aplicación de calor como son cocción en seco , cocción de liquido, cocción en grasa y cocción mixta en agua y grasa. Así mismo la aprensión del conocimiento del valor nutritivo de los alimentos.</p>	<p>Analiza y pone en practica las modificaciones q son precisas aplicar a los alimentos para un adecuado consumo, así mismo interpreta y valora la aplicación mas adecuada para el consumo como para el cuidado de la salud. De igual forma aprende a manejar el proceso para la obtención del calculo del valor nutricional de los alimentos. Desarrolla habilidad para trabajar en equipo.</p>	<p>Responsabilidad. Conocimiento. Perseverancia. Coherencia. Liderazgo Normatividad de higiene de los alimentos. Origina trabajo en equipo. Código de ética del licenciado en Nutrición.</p>
<p>2.3. Conocimiento, identificación, análisis, comprensión general de las perdidas nutricionales en los diferentes procesos de transformacion de los alimentos que se realizan para</p>	<p>Conoce, identifica y analiza las perdidas nutricionales que sufren los alimentos en el proceso de transformación en los diferentes técnicas culinarias</p>	<p>Analiza los factores que influyen en las perdidas nutrimentales que sufren los alimentos en el proceso de transformación para ser consumidos, así mismo interpreta y valora la aplicación mas adecuada para el consumo como para</p>	<p>Responsabilidad. Conocimiento. Perseverancia. Coherencia. Liderazgo Normatividad de higiene de los alimentos. Origina trabajo en equipo.</p>

consumirlos.		el cuidado de la salud. Desarrolla habilidad para trabajar en equipo.	Código de ética del licenciado en Nutrición.
<b>UNIDAD DE COMPETENCIA</b>			<b>TOTAL DE HORAS QUE SE LLEVA LA UNIDAD DE COMPETENCIA AL SEMESTRE</b>
3. Conocer y analizar la estandarización de recetas así como los tiempos de menú del que se puede componer una dieta, elaborando las recetas de los distintos tiempos comida así como su estandarización para identificar las cantidades, tiempos y utensilios necesarios para la realización de los mismos, con una actitud de colaboración y respeto.			
<b>SUBCOMPETENCIAS</b>	<b>Saberes Teóricos/Declarativos</b>	<b>Saberes Procedimentales</b>	<b>Saberes Actitudinales y de Interacción Social</b>
1. Conocer y analizar la estandarización de una receta con la finalidad de planear menús para distinto número de personas, calculando los ingredientes que se utilizarán para la elaboración de las preparaciones.	Conocer los diferentes tipos de estandarización de recetas para mostrar los distintos procedimientos para que una receta tenga el mismo costo, procedimiento, etc.	Realizar la estandarización de distintas recetas para distinguir cantidades, tiempo y utensilios necesarios para obtener el mismo resultado cada vez que se haga determinada preparación.	Interesarse por la estandarización mostrando la capacidad de adaptación a un número y condiciones de determinado grupo.

<p>2. Identificar y elaborar los distintos tiempos de menú que se pueden incluir en una dieta para ampliar el abanico de posibilidades en cuanto al consumo de una dieta equilibrada y por consecuencia disminuir la dieta monótona.</p>	<p>Conocer y comprender los conceptos de la estandarización de recetar.</p>	<p>Elaborar menús estandarizados para distinto número de personas, calculando los ingredientes que se utilizarán.</p>	<p>Colaborar y contribuir con la elaboración de preparaciones culinarias con un juicio crítico y una actitud de respeto</p>
--	---	---	---

<b>ESTRATEGIA</b>		
<b>TÁCTICAS DE ENSEÑANZA</b>	<b>EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE</b>	
	<b>CON DOCENTE TRABAJO PRESENCIAL/SUPERVISADO</b>	<b>INDEPENDIENTE TRABAJO AUTONOMO</b>
Docente: Revisión del Programa de la UDI <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición y explicación de contenidos temáticos.</li> <li>• Demostración de herramientas de aprendizaje.</li> <li>• Acompañamiento en la realización de mapas conceptuales, presentaciones PowerPoint, lluvia de ideas, mini maratón de conocimientos, debate grupal lectura de artículos.</li> <li>• Coadyuvara con el alumno a ejercitar en la habilidad de procesar diversa información</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asesoría en la elaboración mapas conceptuales y línea de tiempo.</li> <li>• Exposiciones</li> <li>• Debates o lluvias de ideas</li> <li>• Desarrollo de actividades en clase, practicas, etc.</li> <li>• Asesoría en la realización de la practica.</li> <li>• Evaluación de la practica</li> <li>• Evaluaciones (continuas y parciales)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigación documental</li> <li>• Elaboración de mapas conceptuales</li> <li>• Habilidades sobre síntesis de lectura</li> <li>• Exposiciones</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Recopilación de la materia prima</li> <li>• Elaboración del Glosario</li> <li>• Elaboración del especiero</li> <li>• Elaboración de portafolio</li> <li>• Elaboración de Manual de practica</li> </ul>

## RECURSOS DIDÁCTICOS

Aula equipada

Presentaciones electrónicas.

Biblioteca

internet

Material didáctico

Laboratorio de Técnicas Culinarias Equipado

## EVALUACIÓN

CRITERIOS DE DESEMPEÑO O CALIDAD	EVIDENCIAS	VALOR O PONDERACIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Investigación, capacidad de análisis y discusión de la información.</li><li>• Participación en el aula.</li><li>• Dominio de conceptos.</li><li>• Claridad en la información expuesta.</li><li>• Elaboración de mapas conceptuales y línea del tiempo</li><li>• Elaboración de portafolio de evidencias.</li><li>• Coordinación de trabajo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evidencia de lectura</li><li>• Desarrollo de la exposición frente a grupo con enfoque crítico</li><li>• Mapa conceptual</li><li>• Desarrollo y exposición de la temática (práctica en laboratorio)</li><li>• Trabajo en equipo</li></ul>	<p><b>Teoría 30%</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exámenes 40%</li><li>• Exposiciones 20%</li><li>• Tareas</li><li>• (Glosario y especiero) 20%</li><li>• Portafolio 20%</li></ul> <p><b>Práctica 70%</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Manual 70%</li><li>• Desarrollo (práctica) 10%</li><li>• Reporte de la práctica 10%</li><li>• Presentación (práctica) 10%</li></ul>

<p>en equipo</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desempeño de la temática</li><li>• Elaboración del manual de practica</li><li>• Respetar acuerdos</li></ul>		
--	--	--