

## **1-FUNDAMENTACIÓN**

En los últimos años la oferta gastronómica se ha multiplicado, acompañado por un lado del crecimiento del turismo en la región, que impulsó la apertura de nuevos y variados locales gastronómicos; y por otra parte por la demanda de la sociedad de deliverys y comidas saludables para la alimentación diaria. Esto genera una diversidad gastronómica cada vez más amplia e innovadora que requiere de personal capacitado, con las destrezas y competencias necesarias para el correcto desempeño en el área.

El curso de Cocinero está diseñado para transmitir conocimientos y prácticas que permitan a los alumnos desempeñarse en emprendimientos gastronómicos en respuesta a la demanda actual, brindando saberes sobre materias primas, alimentos regionales, nutrición y cocina saludable, técnicas de manejo y cocción de los alimentos; equipos y herramientas para la elaboración de productos de calidad y normas de higiene y seguridad.

## **2-POBLACIÓN OBJETIVO AL QUE ESTÁ DIRIGIDO EL CURSO**

Este curso está destinado a aquellas personas que requieran una formación teórica-práctica en el área gastronómica. Este personal calificado tendrá capacidad para actuar como responsable del área de cocina o en el marco de un equipo de trabajo en el proceso de elaboración de alimentos.

## **3-OBJETIVOS DEL CURSO**

### **OBJETIVO GENERAL:**

- Brindar una formación integral que posibilite insertarse rápidamente en el mercado laboral.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- Manejar procedimientos y técnicas básicas de la actividad
- Conocer las normas de higiene y de seguridad necesarias para desempeñar el rol en la cocina
- Conocer los alimentos, sus usos y propiedad nutricionales básicas
- Planificar los distintos procesos para una cocina, su producción, servicio y despacho
- Incorporar vocabulario técnico
- Brindar herramientas necesarias para el desarrollo autónomo del egresado en cuanto a los costos gastronómicos y/o creación de emprendimientos.

## **4-PERFIL DE EGRESO**

Quienes obtengan la certificación podrán desempeñarse como responsable del área de cocina o en el marco de un equipo de trabajo en el proceso de elaboración de alimentos. Contarán con conocimientos referidos a:

- Habilidades competentes para una inserción laboral
- Desarrollo de las capacidades de organización, redistribución de tareas y planeamiento en un grupo de cocina.
- Generar un criterio de calidad a la hora de elaborar un producto
- Selección de la materia prima y la elección de la técnica adecuada para la producción de los productos culinarios a ser presentados en el servicio.
- Cumplimiento de Normas de Seguridad e Higiene en el manejo de alimentos
- Utilización de alimentos regionales.
- Confección de menues, así también, como el desarrollo de opciones saludables

#### **5-REQUISITOS DE INGRESO**

- Ser mayor de 18 años
- Comprensión lectora y escritura.

#### **6- CUPO MAXIMO: Va a depender de la cocina. Estimo máximo de 20 por comisión.**

60 participantes (Divididos en 3 comisiones)

#### **7-CARGA HORARIA TOTAL**

180-192 hs.

#### **8-DURACIÓN**

30-32 semanas. Con una carga semanal de 6 horas se dividirán en dos clases semanales, de 3 horas de duración. Las clases prácticas serán de 3 horas y las clases teóricas de 1.5 horas cada una.

#### **9-CONTENIDOS**

##### **A) COCINA (ANUAL 4.5 HS SEMANALES: 3 hs practicas y 1.5hs teóricas)**

- **UNIDAD 1: INTRODUCCION:** Las cualidades y distinciones de la función del chef. El registro y el manejo de herramientas, batería y utensilios dentro de una cocina. La mise en place. El reconocimiento de las materias primas básicas y sus cualidades.
- **UNIDAD 2: VERDURAS:** Los cortes y platos básicas de verduras, guarniciones y/o principales. Técnicas de cocción, combinaciones y evaluación de las características organolépticas del producto.
- **UNIDAD 3: Queso, Huevos y Arroz.** Quesos: Tipos, características y usos. Preparaciones elementales con huevo y arroz. Guarniciones tradicionales: distintas preparaciones, risotto, tortillas, budines, soufflé. Puntos de cocción, conservación y servicio.
- **UNIDAD 4: CARNES:** Inserción de criterios de calidad de la materia prima, conservación/manipulación de la misma. Técnicas básicas para el manejo de aves, carnes, pescados y mariscos; su aplicación en recetas.
- **UNIDAD 5: PASTAS BÁSICAS:** historia de las masas, realización de masas bases, conservación, evaluación de cocciones y combinaciones con los platos emblemáticos Tallarines, ñoquis, canelones. Salsas básicas, fileto, pomodoro, bolognesa, salsa blanca
- **UNIDAD 6: PANADERIA BÁSICA:** masa de panes salados. Materias primas básicas. El trigo y su molienda. Levaduras, aditivos o mejoradores. Etapas de la panificación. El amasado. Panes casero, francés, cremonas, bizcochos con grasa, panes artesanales, integrales y saborizados. Panes de molde (de miga y lácteo), grisines, panes de Viena, pizzas, calzonne, foccacia.
- **UNIDAD 7: PASTELERIA BASICA:** reconocer las corrientes gastronómicas clases en la pastelería, técnicas, materias primas y presentación. Manejo de masas quebradas, batidos pesados, batidos livianos, cremas y decoraciones clásicas. Budines, Pate choux, masas quebradas Sableé, Brisé, bizcochuelos, cremas y mousses.
- **UNIDAD 8: POSTRES CLÁSICOS:** Elaboración y reconocimiento de los postres emblemáticos de cada corriente gastronómica. Determinación de las técnicas básicas de pastelería y que puedan adaptarlas de acuerdo a cada postre tales como flanes, budín de pan, panqueques, etc.
- **UNIDAD 9: COSTOS Y MARKETING:** estandarización de un producto, evaluación de la merma de costos y gastos gastronómicos. Precio de venta. Análisis del mercado gastronómico, Concepto de Restaurante. Propuesta posicionamiento del producto, tipos de posicionamiento, Estrategias de marketing.

## **B) SEGURIDAD E HIGIENE DE ALIMENTOS (CUATRIMESTRAL 1.5HS)**

- **UNIDAD 1:** Nociones bromatológicas generales. Peligros físicos, químicos y biológicos en la cocina.
- **UNIDAD 2:** Microorganismos: Virus, bacterias y hongos. Factores que afectan su multiplicación.
- **UNIDAD 3:** Enfermedades transmitidas por alimentos: agentes causantes, prevención y control. Elaboración de alimentos de seguros. Métodos de conservación de alimentos.
- **UNIDAD 4:** Higiene personal y Manipulación correcta de alimentos.
- **UNIDAD 5:** Buenas prácticas de elaboración. Puntos de control aplicado a diferentes tipos de operaciones: compra, recepción, almacenamiento, preparación, cocción, enfriamiento, transporte, regeneración, mantenimiento y servicio. Envases. Instalaciones sanitarias. Limpieza y desinfección. Control de plagas.
- **UNIDAD 6:** Entidades reguladoras y legislación vigente. Introducción al sistema HACCP (análisis de riesgos y puntos críticos de control)

### **C) NUTRICION (1.5HS CUATRIMESTRAL)**

- **UNIDAD 1:** Introducción a la nutrición. Leyes de la nutrición. Tiempos de la nutrición.
- **UNIDAD 2:** Guías alimentarias, grupos de alimentos y alimentos fuentes.
- **UNIDAD 3:** Tipos de nutrientes: Macronutrientes (Hidratos, Proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales). Funciones básicas. Alimentos fuente.
- **UNIDAD 4:** Enfermedades con componente nutricional: DISLIPEMIAS: Causas, prevención, tratamiento y **elaboración de platos en cocina** aptas para la patología.
- **UNIDAD 5:** Enfermedades con componente nutricional: HIPERTENSION: Causas, prevención, tratamiento y **elaboración de platos en cocina** aptas para la patología.
- **UNIDAD 6:** Enfermedades con componente nutricional: DIABETES: Causas, prevención, tratamiento y **elaboración de platos en cocina** aptas para cada patología.
- **UNIDAD 7:** Enfermedades con componente nutricional: SINDROME METABOLICO: Causas, prevención, tratamiento y **elaboración de platos en cocina** aptas para la patología.
- **UNIDAD 8:** Enfermedades con componente nutricional: CELIAQUIA: Causas, prevención, tratamiento y **elaboración de platos en cocina** aptas para la patología.
- **UNIDAD 9: ALIMENTACION VEGANA Y VEGETARIANA:** Distintos tipos de dietas basadas en plantas. Reemplazo de alimentos cárnicos. **Elaboración de platos veganos y vegetarianos.**

## **10-ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS**

### **MATERIA: COCINA (ANUAL 31-32 SEMANAS)**

CONTENIDOS	CARGA HORARIA		SEMANA
	TEORÍA	PRÁCTIC A	
UNIDAD 1: INTRODUCCION: Las cualidades y distinciones de la función del chef. El registro y el manejo de herramientas, batería y utensilios dentro de una cocina. La mise en place	3 hs		1
UNIDAD 1: breve reseña histórica sobre la gastronomía, fundadores de las escuelas. Corrientes gastronómicas. Reconocimiento de materias primas, mise en place, mirepoix clásica. Fondos, caldos clásicos.	3 hs		2
UNIDAD 2: VERDURAS cortes de vegetales, brunoise, juliana, macedonia, torneados etc. tipos de cocción blanqueo, salteado, pocheado, glaseado, implementación en recetas y guarniciones: chop suey, ratatouille, gratin dauphinois	3 HS	3	3-4
UNIDAD 3: QUESOS, HUEVO Y ARROZ tipos de quesos, recetas a base soufflé, fondue, huevos puntos de cocción, poche, pasado por agua, omellete recetas relacionadas. Arroz tipos de grano, recetas clásicas, arroz pilaf, rissotos, paella. Intrudccion de las carnes con Pollo.	3HS	6 HS	5-6-7
UNIDAD 4: CARNES vacunos, porcinos y pescados, cortes, diferentes puntos de cocción, técnicas y formas de cocción, acompañamientos clásicos, maridajes salsas.	3HS	6HS	8-9-10
UNIDAD 5: PASTAS Y SALSAS: masas clásicas de pastas, diferentes formas, sorrentinos, panzotti, ravioles, cintas. Rellenas y simples, ñoquis. Salsas madres y derivadas □parisiene, escarparo,	3 HS	6 HS	11-12-13

4 quesos, fondue de vegetales.			
UNIDAD 6: PANADERIA BASICA, masas básicas de panes, francés, saborizados, figacitas de manteca. Panes de molde, miga lactal. Masas laminadas cremonas libritos, cuadernitos y cuernitos. Masas Abriochadas, masa de Viena, hamburguesas, pancho. Masas de Pizza foccacia, calzones	6HS	6 HS	14-15 - 16-17
UNIDAD 7: PASTELERIA BASICA Masas quebradas, Apple crumble, tarta de ricota, Batidos pesados: budines, brownies, magdalenas. Batidos livianos, genoise, torta margarita, torta húmeda de chocolate. Mousses: torta de chocoberries y cheesecake	6 HS	6HS	-18-19 - 20-21
UNIDAD 8: POSTRES CLASICOS postres clásicos franceses, volcán de chocolate, marquise de chocolate, postres clásicos de restaurante: Domo de chocolate, Shot con cremas diversas, Clásicos Argentinos: Flanes, budín de pan, panqueques	3 HS	3 HS	-22-23
UNIDAD 9: COSTOS Y MARKETING Administración, registro, contabilidad y control, patrimonio, costos, precio del producto, distribución de costos fijos, gastos. Marketing: enfoque del producto, el cliente, publicidad, merchandising, comercialización y decisiones de producción orientada al cliente.	6HS		24-25
DISEÑO DE MENUES TRABAJO Y EXPOSICION FINAL: el alumno deberá de crear un menú, justificando la selección de recetas, al menos un plato deberá de su autoría. Tendrá que presentar un costeo del mismo y realizar una	6HS	6 HS	26-27-28-29

presentación Oral como defensa de su trabajo.			
<b>EXPOSICION FINAL DE TRABAJO INTEGRADOR:</b> el alumno deberá presentar el trabajo de manera escrita, defenderlo oralmente y presentar algunas de las recetas implicadas para la degustación.		6 HS	30-31

**MATERIA: SEGURIDAD E HIGIENE (BIMESTRAL: 8SEMANAS)**

CONTENIDOS	CARGA HORARIA		SEMANA
	TEORÍA	PRÁCTICA	
UNIDAD 1: Nociones bromatológicas generales. Peligros físicos, químicos y biológicos en la cocina. Instalaciones sanitarias. Limpieza y desinfección. Control de plagas.	1.5HR		1
<b>UNIDAD 2:</b> Microorganismos: Virus, bacterias y hongos. Factores que afectan su multiplicación	1.5 HR		2
<b>UNIDAD 3:</b> Enfermedades transmitidas por alimentos: agentes causantes, prevención y control. Elaboración de alimentos de seguros. Métodos de conservación de alimentos.	3HR		3-4
<b>UNIDAD 4:</b> Higiene personal y Manipulación correcta de alimentos	1.5 HR		5
<b>UNIDAD 5:</b> Buenas prácticas de elaboración. Puntos de control aplicado a diferentes tipos de operaciones: compra, recepción, almacenamiento, preparación, cocción, enfriamiento, transporte,	1.5HR		6

regeneración, mantenimiento y servicio. Envases.			
<b>UNIDAD 6:</b> Entidades reguladoras y legislación vigente. Introducción al sistema HACCP (análisis de riesgos y puntos críticos de control)	1.5HR		7
<b>PRESENTACION DE TRABAJO FINAL</b>	1.5HR		8

**MATERIA: NUTRICION (1 CUATRIMESTRE Y MEDIO: 22-24 SEMANAS)**

CONTENIDOS	CARGA HORARIA		SEMANA
	TEORÍA	PRÁCTIC A	
UNIDAD 1: Introducción a la nutrición. Leyes de la nutrición. Tiempos de la nutrición.	1.5HS	---	9
<b>UNIDAD 2:</b> Guías alimentarias, grupos de alimentos y alimentos fuentes.	1.5HS	---	10
<b>UNIDAD 3:</b> Tipos de nutrientes: Macronutrientes (Hidratos, Proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales). Funciones básicas. Alimentos fuente	3HS	-----	11-12
<b>UNIDAD 4:</b> Enfermedades con componente nutricional: DISLIPEMIAS: Causas, prevención, tratamiento y <b>elaboración de platos en cocina</b> aptas para la patología.	1HS	2HS	13-14
<b>UNIDAD 5:</b> Enfermedades con componente nutricional: HIPERTENSION: Causas,	1HS	2HS	15-16



prevención, tratamiento y <b>elaboración de platos en cocina</b> aptas para la patología.			
<b>UNIDAD 6:</b> Enfermedades con componente nutricional: DIABETES: Causas, prevención, tratamiento y <b>elaboración de platos en cocina</b> aptas para cada patología	1HS	2HS	17-18
<b>UNIDAD 7:</b> Enfermedades con componente nutricional: SINDROME METABOLICO: Causas, prevención, tratamiento y <b>elaboración de platos en cocina</b> aptas para la patología.	1.5HS	3HS	19-20-21
<b>UNIDAD 8:</b> Enfermedades con componente nutricional: CELIAQUIA: Causas, prevención, tratamiento y <b>elaboración de platos en cocina</b> aptas para la patología.	1.5HS	3HS	22-23-24
<b>UNIDAD 9: ALIMENTACION VEGANA Y VEGETARIANA:</b> Distintos tipos de dietas basadas en plantas. Reemplazo de alimentos cárnicos. <b>Elaboración de platos veganos y vegetarianos.</b>	1.5HS	3HS	25-26-27
<b>TRABAJO FINAL INTEGRADOR</b>	3HS	1.5HS	28-29
<b>PRESENTACION TP FINAL</b>		3HS	30-31

## 11-METODOLOGÍA Y DETALLE DE LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR

El curso tiene una duración de 180 a 192 horas, divididas en 3 materias en el año, dictadas en clases de 3hs 2 veces por semana.

- **La materia COCINA** será de cursada anual, dictándose clases teóricas de 1.5horas y clases prácticas de 3hs.

Las clases serán sincrónicas, primeramente, se dará la introducción teórica la tema y en la clase siguiente se realizará la clase práctica correspondiente. En las clases teóricas se dictarán contenidos mínimos referidos a las distintas unidades y se fomentará la búsqueda y exploración de información de los alumnos. Las clases prácticas se llevarán a cabo en cocina, se trabajará en equipos donde los alumnos irán realizando las distintas recetas guiados y supervisados por el docente. Al terminar la clase se hará una presentación y degustación de los platos realizados, para permitir una devolución por parte del docente e intercambiar métodos y técnicas con los demás alumnos.

- **La materia Seguridad e Higiene de alimentos** se dictará de manera sincrónica durante 8 semanas en clases de 1.5 horas de duración. Las clases tendrán contenido teórico dictados por el docente y práctico donde se estimulará a los alumnos a resolver casos basados en situaciones relacionadas con la seguridad e higiene que pueden presentarse de manera habitual en la elaboración de alimentos.
- **La materia Nutrición** se desarrollará de manera sincrónica durante 24 semanas en clases semanales de 1.5hs de duración. las clases comenzarán luego de que los alumnos hayan cursado seguridad e higiene de alimentos.

Las clases serán teóricas y prácticas. En las clases teóricas el docente desarrollara contenidos de nutrición relacionados a la tarea del cocinero, para que los alumnos puedan disponer de información con el objetivo de realizar preparaciones culinarias adaptadas a diferentes patologías con componente nutricional. Las clases prácticas se desarrollarán en cocina, donde los alumnos trabajarán en equipos y guiados por el docente realizarán distintas preparaciones aptas para las distintas patologías o modificadas para mejorar su valor nutricional.

Además, en forma asincrónica en las 3 materias:

- Se proveerá a los estudiantes los contenidos y materiales teórico-prácticos de estudio y de consulta a través de mail, vínculos de enlaces entre otros.
- Se realizarán cuestionarios, resolución de trabajos y contenidos prácticos extras.

## 12-CRITERIOS Y FORMAS DE EVALUACIÓN

Los criterios de evaluación supervisarán que los estudiantes cumplan con los objetivos planteados por el curso.

Para aprobar el curso se requerirá:

- Asistencia al 80% de los encuentros como mínimo.
- Aprobar los TRABAJOS FINALES INTEGRADORES de cada materia.

## 13-IMPACTO DEL CURSO

- o Se formará un pensamiento crítico en los profesionales, mejorando así, las competencias gastronómicas en la comunidad

- Eficacia en la selección de materia, en su procesamiento y guardado, para minimizar los desperdicios.
- Permitirá la formación de trabajadores gastronómicos orientados a elaborar menues saludables con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas
- Fomentará la elaboración de productos alimenticios saludables
- Propiciará el uso de alimentos regionales disponibles

#### **14-RESULTADOS ESPERADOS**

Con el presente curso se pretende formar cocineros con el fin de aumentar la oferta gastronómica basada en alimentos seguros, saludables, usando recursos regionales con técnicas adecuadas y atractivas para los clientes/comensales.

#### **15-ORGANIZACIÓN ACADÉMICA**

Coordinador Académico: Lic. Martin Pace

Equipo Docente:

Materia cocina: por grupo de 20 alumnos 1 docente

Materia Seguridad e Higiene de alimentos: 1 docente

Materia Nutrición 1 docente