

# ALTA COCINA



**INSTRUCTOR:** JORGE ENRIQUE OCHOA ALVAREZ

**HORARIOS:**

LUNES 9:00 a 13:00 hrs

MARTES 9:00 a 13:00 hrs / 16:00 a 20:00 hrs

MIÉRCOLES 9:00 a 13:00 hrs / 16:00 a 20:00 hrs

JUEVES 9:00 a 13:00 hrs / 16:00 a 20:00 hrs

VIERNES 9:00 a 13:00 hrs

SÁBADO 9:00 a 13:00 hrs

**SEMESTRES:** 3 Semestres

**DIRIGIDO A:**

**CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS:**

**OBJETIVO GENERAL:** Las personas que tomen este curso, elaborarán productos de cocina con las técnicas de procedimiento y de presentación más actuales.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Reconocer las diferentes técnicas para la elaboración de fondos, entre los que se encuentran y los fondo claros, fondos oscuros, de verduras y Fumet.
- Reconocer las diferentes técnicas de cocción de carnes. El uso de cada uno según su tamaño
- Técnicas de elaboración de Roux y salsa Bechamel

- Técnica de manejo de grenetina en frío y caliente para productos dulces y saldos
- Técnicas de sellado, para cocción al horno y uso de vino de mesa, en la elaboración de recetas de cocina.

## COCINA BÁSICA

| TEMA I   | RECETAS   | PERIODO / SESIÓN |
|----------|---|------------------|
|          | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pluma en mantequilla<ol style="list-style-type: none"><li>1.1 Pollo al limón</li><li>1.2 Palitos de zanahoria</li></ol></li></ol>    | Sesión 1         |
| TEMA II  | RECETAS   | PERIODO / SESIÓN |
|          | <ol style="list-style-type: none"><li>2. Costillas agridulces<ol style="list-style-type: none"><li>2.1 Guarnición de brócoli</li><li>2.2 Crema de perejil</li></ol></li></ol> | Sesión 2         |
| TEMA III | RECETAS   | PERIODO / SESIÓN |
|          | <ol style="list-style-type: none"><li>3. Macarrones Tetrazzini<ol style="list-style-type: none"><li>3.1 Alfajores</li></ol></li></ol>   | Sesión 3         |

**TEMA IV**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 4. Papa al horno
  - 4.1 Mantequilla Maitre D'Hotel
  - 4.2 Champiñones al ajillo pina

Sesión 4

**TEMA V**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 5. Filetes de cerdo rellenos en salsa cremosa
  - 5.1 Bavarois de coco y limón.

Sesión 5

**TEMA VI**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 6. Ceviche
  - 6.1 Pay Lyncer

Sesión 6

**TEMA VII**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 7. Mousse de espinacas
  - 7.1 Filete de pescado al ajillo
  - 7.2 Ensalada de jícama y pepino

Sesión 7

**TEMA VIII**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 8. Arroz salvaje
  - 8.1 Chiles al horno

Sesión 8

8.2 Papitas salteadas

TEMA IX

RECETAS

PERIODO / SESIÓN

9. Gelatinas de flores

TEMA X

RECETAS

PERIODO / SESIÓN

Sesión 9

10. Coulbiac

- 10.1 Pasta de falso hojaldre
- 10.2 Ensalada primavera

Sesión 10

TEMA XI

RECETAS

PERIODO / SESIÓN

11. Pithivier de pollo

- 11.1 Moldeado de durazno

Sesión 11

TEMA XII

RECETAS

PERIODO / SESIÓN

12. Sopa de queso Holandés

- 12.1 Filete a la pimienta
- 12.2 Ensalada César

Sesión 12

TEMA XIII

RECETAS

PERIODO / SESIÓN

13. Tartar del Nilo

Sesión 13

13.1 Manzanas con camisa

**TEMA XIV**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

14. Espagueti carbonara

14.1 Lomo de cerdo en vino blanco

Sesión 14

**TEMA XV**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

15. Quiche Lorraine

15.1 Ensalada de Palmitos

Sesión 15

**TEMA XVI**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

16. Pollo Cordon Blue

16.1 Ensalada de manzana

Sesión 16

**TEMA XVII**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

17. Etiqueta y protocolo

17.1 Pastel chico de zanahoria

Sesión 17

**TEMA XVIII**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

18. Examen

Sesión 18

## MATERIAL:

Equipo de trabajo:

- 1 refractario metálico para hornear ( de 30x 20 cms)
- 1 cuchillo Chef
- 1 miserable
- 1 cuchillo mondador
- 1 pelador
- 2 cucharas una cafetera y sopera
- 1 tenedor
- 1 juego de cucharas medidoras
- 1 taza medidora
- Papel estrella o encerado
- 1 Sacacorchos
- 2 bolws grande de uno a dos litros
- 3 tazones de plástico pequeños
- Recipientes para llevar los alimentos a casa

Materia prima que se sugiere se tenga por equipo:

- Aceite de oliva y aceite de maíz
- Salsa inglesa (pequeña)
- Jugo Maggi (pequeña)
- Pimienta blanca y negra molias
- Concentrado de Consomé en polvo
- Hierbas de olor (tomillo, mejorana, laurel) secs
- Harina
- Papel estrella
- Papel toalla
- 1 encendedor largo

Equipo de limpieza:

- 2 toallas de cocina (de 30cts x 50 cts)
- Trapos secos o guantes para sacar productos del horno
- 1 fibra para lavar trastes
- 1 detergente para trastes
- 1 cloro
- 1 desengrasante para limpiar estufas
- 1 atomizador

#### **UNIFORME O EQUIPO DE PROTECCIÓN:**

- Filipina Blanca
- Pantalón de mascota
- Mandil de cintura
- Zapatos antiderrapantes
- 

#### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

PRESENTACIÓN (ASEO PERSONAL / HIGIENE)

UNIFORME COMPLETO / EQUIPO DE SEGURIDAD

ASISTENCIA

TRABAJO EN CLASE / TAREAS

EXPOSICIÓN FINAL

## COCINA MEXICANA

### TEMA I

### RECETAS

### PERIODO / SESIÓN

1. Ennatadas
  - 1.1 Longaniza en salsa de chile cascabel

Sesión 1

### TEMA II

### RECETAS

### PERIODO / SESIÓN

2. Chiles chipotle
  - 2.1 Entomatado al chipotle
  - 2.2 Galletas de cacahuete

Sesión 2

### TEMA III

### RECETAS

### PERIODO / SESIÓN

3. Pastel de elote
  - 3.1 Chiles en nogada

Sesión 3

### TEMA IV

### RECETAS

### PERIODO / SESIÓN

4. Sopa azteca
  - 4.1 Lomo en penca de maguey

Sesión 4

**TEMA V**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 5. Crema de espinacas
- 5.1 Pipián de cacahuete
- 5.2 Capirotada

Sesión 5

**TEMA VI**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 6. Sopa de de flor de calabaza
- 6.1 Filete de huachinango a la veracruzana

Sesión 6

**TEMA VII**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 7. Pollo enchilado a la diablo
- 7.1 Salsa Queretana de Xoconostle

Sesión 7

**TEMA VIII**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 8. Sopa de lima
- 8.1 Cochinita pibil y cebolla morada curada

Sesión 8

**TEMA IX**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 9. Mole Queretano
- 9.1 Pastel Azteca

Sesión 9

**TEMA X**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 10. Pipián verde
- 10.1 Pay de queso y manzana

Sesión 10

**TEMA XI**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 11. Crema de poblano
- 11.1 Pollo a la cerveza
- 11.2 Cuernitos de nuez

Sesión 11

**TEMA XII**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 12. Consomé de camarón
- 12.1 Camarones a la diablo

Sesión 12

**TEMA XIII**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 13. Crema de calabacitas
- 13.1 Mixiotes de carnero o pollo
- 13.2 Tortillas de harina

Sesión 13

**TEMA XIV**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 14. Mole Verde

Sesión 14

**TEMA XV**

- 14.1 Rajas en cerveza
- 14.2 Pastel de nata

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

15. Caldo Tlalpeño

- 15.1 Pescado a la talla
- 15.2 Ensalada Mexicana

Sesión 15

**TEMA XVI**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

16. Corona Navideña

- 16.1 Pastel de carne

Sesión 16

**TEMA XVII**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

17. Pierna adobada

- 17.1 Ensalada Navideña

Sesión 17

**TEMA XVIII**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

18. Examen

Sesión 18

## MATERIAL:

Equipo de trabajo:

- 1 refractario metálico para hornear ( de 30x 20 cms)
- 1 cuchillo Chef
- 1 miserable
- 1 cuchillo mondador
- 1 pelador
- 2 cucharas una cafetera y sopera
- 1 tenedor
- 1 juego de cucharas medidoras
- 1 taza medidora
- Papel estrella o encerado
- 1 Sacacorchos
- 2 bolws grande de uno a dos litros
- 3 tazones de plástico pequeños
- Recipientes para llevar los alimentos a casa

Materia prima que se sugiere se tenga por equipo:

- Aceite de oliva y aceite de maíz
- Salsa inglesa (pequeña)
- Jugo Maggi (pequeña)
- Pimienta blanca y negra molias
- Concentrado de Consomé en polvo
- Hierbas de olor (tomillo, mejorana, laurel) secs
- Harina
- Papel estrella
- Papel toalla
- 1 encendedor largo

Equipo de limpieza:

- 2 toallas de cocina (de 30cts x 50 cts)
- Trapos secos o guantes para sacar productos del horno
- 1 fibra para lavar trastes
- 1 detergente para trastes
- 1 cloro
- 1 desengrasante para limpiar estufas
- 1 atomizador

#### **UNIFORME O EQUIPO DE PROTECCIÓN:**

- Filipina Blanca
- Pantalón de mascota
- Mandil de cintura
- Zapatos antiderrapantes

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

PRESENTACIÓN (ASEO PERSONAL / HIGIENE)

UNIFORME COMPLETO / EQUIPO DE SEGURIDAD

ASISTENCIA

TRABAJO EN CLASE / TAREAS

EXPOSICIÓN FINAL

TRABAJOS ESPECIALES (extras)

## COCINA INTERNACIONAL

**OBJETIVO DE LA UNIDAD:** Que el alumno adquiera bases sólidas para la elaboración de alimentos internacionales.

| TEMA I   | RECETAS  | PERIODO / SESIÓN |
|----------|--|------------------|
|          | <ol style="list-style-type: none"><li>Makis<ol style="list-style-type: none"><li>Arroz para Sushi</li><li>Salsa Teriyaki</li></ol></li></ol> | Sesión 1         |
| TEMA II  | RECETAS  | PERIODO / SESIÓN |
|          | <ol style="list-style-type: none"><li>Arroz Frito<ol style="list-style-type: none"><li>Rollitos primavera</li></ol></li></ol>                | Sesión 2         |
| TEMA III | RECETAS  | PERIODO / SESIÓN |
|          | <ol style="list-style-type: none"><li>Pollo Tailandés con Fetuccini<ol style="list-style-type: none"><li>Chop Suey</li></ol></li></ol>       | Sesión 3         |
| TEMA IV  | RECETAS  | PERIODO / SESIÓN |
|          | <ol style="list-style-type: none"><li>Macarrones con yogurt<ol style="list-style-type: none"><li>Brochetas Kafta</li></ol></li></ol>         | Sesión 4         |

4.2 Ensalada Mixta Árabe

**TEMA V**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 5. Pollo con curry
  - 5.1 Ensalada Griega
  - 5.2 Dedos de novia

Sesión 5

**TEMA VI**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 6. Sopa de cebolla
  - 6.1 Salmón a la mostaza
  - 6.2 Champiñones a la provenzal

Sesión 6

**TEMA VII**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 7. Crema de olivos
  - 7.1 Langosta Termidor
  - 7.2 Peras al vino tinto

Sesión 7

**TEMA VIII**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 8. Pollo al vino tinto
  - 8.1 Crema de nuez
  - 8.2 Crepas dulces

Sesión 8

**TEMA IX**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 9. Crepas saladas
- 9.1 Pay de nuez

Sesión 9

**TEMA X**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 10. Salsa italiana
- 10.1 Pasta con salsa italiana a la crema

Sesión 10

**TEMA XI**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 11. Lasagna

Sesión 11

**TEMA XII**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 12. Pasta al pesto con camarones
- 12.1 Pechugas napolitnas
- 12.2 Salsa provenzal
- 12.3 Ensalada Caprese

Sesión 12

**TEMA XIII**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 13. Filete a la florentina
- 13.1 Ensalada mixta Italiana
- 13.2 Fetuccini All´Alfredo

Sesión 13

**TEMA XIV**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 14. Sorpresa Napolitana
- 14.1 Tiramisu

Sesión 14

**TEMA XV**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 15. Pizza

Sesión 15

**TEMA XVI**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 16. Paella a la Valenciana
- 16.1 Fumet de pescado
- 16.2 Consomé clarificado

Sesión 16

**TEMA XVII**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 17. Quesillo al ajillo
- 17.1 Tortilla Española
- 17.2 Polvorones Sevillanos

Sesión 17

**TEMA XVIII**

**RECETAS**

**PERIODO / SESIÓN**

- 18. Bacalao
- 18.1 Carlota

Sesión 18

**MATERIAL:**

Equipo de trabajo:

- 1 refractario metálico para hornear ( de 30x 20 cms)
- 1 cuchillo Chef
- 1 miserable
- 1 cuchillo mondador
- 1 pelador
- 2 cucharas una cafetera y sopera
- 1 tenedor
- 1 juego de cucharas medidoras
- 1 taza medidora
- Papel estrella o encerado
- 1 Sacacorchos
- 2 bolws grande de uno a dos litros
- 3 tazones de plástico pequeños
- Recipientes para llevar los alimentos a casa

Materia prima que se sugiere se tenga por equipo:

- Aceite de oliva y aceite de maíz
- Salsa inglesa (pequeña)
- Jugo Maggi (pequeña)
- Pimienta blanca y negra molias
- Concentrado de Consomé en polvo

- Hierbas de olor (tomillo, mejorana, laurel) secs
- Harina
- Papel estrella
- Papel toalla
- 1 encendedor largo

Equipo de limpieza:

- 2 toallas de cocina (de 30cts x 50 cts)
- Trapos secos o guantes para sacar productos del horno
- 1 fibra para lavar trastes
- 1 detergente para trastes
- 1 cloro
- 1 desengrasante para limpiar estufas
- 1 atomizador

#### **UNIFORME O EQUIPO DE PROTECCIÓN:**

- Filipina Blanca
- Pantalón de mascota
- Mandil de cintura
- Zapatos antiderrapantes

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

PRESENTACIÓN (ASEO PERSONAL / HIGIENE)

UNIFORME COMPLETO / EQUIPO DE SEGURIDAD

ASISTENCIA

TRABAJO EN CLASE / TAREAS

EXPOSICIÓN FINAL

TRABAJOS ESPECIALES (extras)