



INSTITUTO
POLITÉCNICO NACIONAL
SECRETARÍA ACADÉMICA
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR
CENTRO DE ESTUDIOS CIENTÍFICOS Y TECNOLÓGICOS No. 13
"RICARDO FLORES MAGÓN"

GUÍA

de estudio para
presentar **ETS** de la
UNIDAD DE APRENDIZAJE
GASTRONOMÍA MEXICANA
Semestre 2026-2
MATUTINO

Integrantes de la academia:

Lucero González Cervantes

Fecha de Elaboración:

16/04/2026



FORMATO DE LA GUÍA DE ESTUDIO

Área: TECNOLÓGICA	Nombre de la Unidad de Aprendizaje: GASTRONOMÍA MEXICANA	Nivel/semestre: 4TO
-----------------------------	---	--------------------------------------

Instrucciones generales de la guía:

La presente Guía NO debe entregarse, por lo tanto, no se debe entregar a nadie.

Es una guía de la forma de abordar los temas expuestos en clase que condujeron al caso práctico que se realizó.

Presentación:

La presente guía busca desarrollar el conocimiento de los alumnos en la Unidad de Aprendizaje Gastronomía Mexicana a través de las Unidades Programáticas: Grupos de Alimentos, Operación de Cocina y Técnicas Culinarias de Cocina Mexicana.

Objetivos

1. Facilitar al alumno con este conocimiento para que presente adecuadamente el examen.
2. Instrumentar a través del desarrollo de diversos reactivos de los diferentes temas de la Unidad de Aprendizaje denominada Gastronomía Mexicana, para poder presentar su Examen a Título de Suficiencia.

Justificación

Se genera el siguiente material como apoyo de estudio hacia los alumnos que lo requieran, así como estandarizar los contenidos programáticos por parte del cuerpo docente.



Estructura y contenidos

Unidad 1. Grupos de Alimentos.

Unidad 2. Operación de Cocina.

Unidad 3. Técnicas Culinarias de la Cocina Mexicana.

Evaluación

No tiene evaluación adicional a la aplicación del examen

El alumno deberá buscar al docente con un **mínimo de dos días de anticipación** para que se le indique las recetas que deberá elaborar en su examen práctico.

Materiales para la elaboración de la guía

1. Apuntes.
2. Prácticas de la Unidad de Aprendizaje.
3. Internet.

Actividades de estudio

- Guía de Estudio.
- Asesorías con el docente.
- Manejo efectivo del tiempo.



Información Adicional

1. ¿Cuál es el ingrediente considerado base fundamental de la cocina mexicana?
2. ¿Qué utensilio tradicional se utiliza para moler maíz o chiles?
3. ¿Qué tipo de corte se utiliza cuando se cortan las verduras en tiras largas y delgadas?
4. ¿Qué platillo mexicano es elaborado con masa de maíz, relleno y envuelto en hojas, generalmente de maíz o plátano?
5. ¿Qué corte se realiza cuando se pican frutas o verduras en cubos pequeños y uniformes?
6. ¿Qué cultura indígena aportó el uso del cacao a la gastronomía mexicana?
7. Describe la civilización gastronómica con breves palabras de cada estado Región Del Golfo: Veracruz y Tabasco, Región Pacífico Sur: Guerrero y Chiapas
8. ¿Qué son los carbohidratos?
9. ¿Qué es la contaminación?
10. ¿Son causa de contaminación de los alimentos?
11. Muchos de los casos de enfermedades transmitidas por los alimentos pueden atribuirse a:
12. ¿En qué tiempo se reproducen los microorganismos en los alimentos?
13. ¿Qué significa CHATTO? ¿Cuáles son los elementos que conforman el chatto?
14. ¿Cuál es la temperatura a la que se deberá mantener un alimento para controlar y prevenir el crecimiento microbiano?
15. ¿Cuál es el proceso correcto para desinfectar las verduras?
16. ¿Qué consideraciones se deben tomar para llevar a cabo el procedimiento de limpieza adecuado?
17. ¿Por qué es importante el proceso de limpieza y desinfección?
18. Las bacterias prefieren alimentos con un alto contenido en proteínas y agua, ¿por lo que se les conoce cómo?
19. ¿Qué es la descomposición de los alimentos?
20. Acidular, Asado al horno, Blanquear, Bouquet garni, Caldo corto, Canapé, Clarificar, Cocer, Desflemar, Escalfar, Freír, Guarnición, Menú, Pochar, Saltear, Sofreír, Asado a la sal, Salsa bechamel, Técnica de asado papillote, Técnica de rebosado, Baño maría, Cocción al vacío,



Cocción en medio acuoso, Cocción en medio graso, Escalfar, Glasear.

21. Métodos de cocción.
22. Receta estándar de 5 platillos de entradas.
23. Receta estándar de 5 platillos fuertes con guarnición.
24. Recetas estándar de 5 platillos postre.
25. Desarrolla por toda la Región Norte: Chihuahua, Coahuila, Nuevo León, Tamaulipas, Durango, Zacatecas y San Luis Potosí lo siguiente:
 - a. Ingredientes e insumos, Equipos y mobiliarios, Cultura, tradiciones.
26. Describe cual es el patrimonio intangible de la humanidad de los siguientes estados: Michoacán, Oaxaca, Puebla y Yucatán.
27. ¿En qué año fue reconocida la gastronomía mexicana como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO?
28. ¿Qué cultura prehispánica es conocida por su influencia en la gastronomía del sur de México, especialmente en el uso del cacao?
29. ¿Cuál son los elementos que forman parte de la “triada mesoamericana”?
30. ¿Qué bebida tradicional mexicana se elabora con maíz fermentado y puede servirse dulce o salada?