



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
CENTRO DE ESTUDIOS CIENTÍFICOS Y TECNOLÓGICOS No. 13
"RICARDO FLORES MAGÓN"
SUBDIRECCIÓN ACADÉMICA



GUÍA

de estudio para
presentar **ETS** de la
UNIDAD DE APRENDIZAJE
PRINCIPIOS CULINARIOS
Semestre 2026 /2

TURNO MATUTINO
Carrera de Turismo

Fecha de elaboración: Abril 2026

Presidenta de Academia: Mtra. Rebeca Cano Paulino



FORMATO DE LA GUÍA DE ESTUDIO

Área:	Nombre de la Unidad de Aprendizaje:	Nivel/semestre:
Tecnológica	Principios Culinarios	Tercero

Instrucciones generales de la guía:

Anotar aspectos que el alumno debe considerar antes de presentar el examen:

- La guía no tiene valor en la calificación.
- Deberá desarrollar todos los temas del Programa académico y entregarla el día del examen. (Portafolio de evidencias)
- El examen es teórico – Práctico y se realizan el mismo día.

Procedimiento para la revisión del ETS.

El alumno deberá asistir al área correspondiente para solicitar el formato de revisión de examen, en donde el jefe de área firmará e informará al profesor correspondiente para realizar dicha revisión.

El profesor tiene 72 hrs. a partir de la aplicación del examen para subir calificaciones de tal manera que el alumno puede solicitar la revisión a partir de que transcurra ese tiempo.

Presentación:

Es un marco de referencia del conocimiento que busca que el alumno se desarrolle en el área de alimentos, en el manejo de procedimientos y técnicas gastronómicas que le permita elaborar platillos y menús de la cocina nacional; basándose en conocimientos de calorías, grupos de alimentos para el diseño de menús, cortes básicos en frutas, verduras y carnes, elaboración de salsas básicas, así como los aspectos que marca el Distintivo "H" referente a la forma de trabajo dentro de una cocina, sirviendo como base para las unidades de aprendizaje relacionadas con el manejo de alimentos y bebidas y apoyando su formación como Técnico en Administración de Empresas Turísticas; y su posterior incorporación en estudios de Nivel Superior y/o al campo laboral.



Propósito

Es importante que el alumno desarrolle varias habilidades, entre las que se encuentran las siguientes:

- Explica los grupos de alimentos y sus propiedades conforme a lo establecido por la OMS y la SSA.
- Diseña menús con base en las necesidades calóricas y las leyes de la alimentación.
- Estructura la organización en el área de cocina con base en el tipo de establecimiento.
- Realiza las funciones del área de cocina de acuerdo con el distintivo H.
- Prepara platillos mexicanos respetando las normas y los estándares de calidad.
- Prepara menús mexicanos respetando las normas y los estándares de calidad.

Justificación

Las competencias profesionales laborales (generales y particulares) implican como principales objetos de conocimiento la aplicación de procedimientos y técnicas culinarias para la preparación de platillos de la cocina nacional con base en normas y estándares de calidad mismos que podrá vincular con su ámbito socioeconómico y laboral.

Estructura y contenidos

- Definición y propiedades de los grupos de alimentos.
- Recomendaciones calóricas de la OMS y la SSA, por grupos de edad.
- Leyes de la alimentación.
- Organización en las áreas de la cocina: fría, caliente, repostería, almacén y lavado.
- Definición de Distintivo “H”
- Descripción de los apartados incluidos en el Distintivo “H”.
- Terminología gastronómica.
- Técnicas gastronómicas.
- Platillos mexicanos.
- Tipos de menús.

Evaluación

La guía no tiene porcentaje de evaluación.

El examen escrito vale el 50% de la calificación al igual que el examen práctico.



Materiales para la elaboración de la guía

1.- Presentar portafolio de evidencias completo:

- ✓ Trabajo de mobiliario (15), equipo (15) y utensilios (50) de cocina.
- ✓ Glosario de términos culinarios con imagen y descripción (200).
- ✓ 2 planes de alimentación que cumplan con las leyes de la alimentación. (mujer de 16 años y hombre de 18 años).
- ✓ Apuntes completos.

Actividades de estudio

Realizar la Sugerencia de menú mexicano a desarrollar en laboratorio y presentarlo el día del examen con sus recetas impresas.

- Plato fuerte con guarnición, Postre, Bebida y Hoja de requisición de material.
- Presentar Apuntes completos.

Información Adicional

El examen escrito tiene un valor de 50 % de la calificación y tendrá 1 hora para resolverlo.

El examen práctico tiene un valor de 50% de la calificación. Tendrá 90 minutos para realizarlo en el Laboratorio de Cocina y consta de lo que se menciona a continuación:

- ❖ Pechuga rellena (ingredientes mexicanos al gusto) y Guarnición
- ❖ Postre
- ❖ Bebida mexicana sin alcohol

El alumno deberá presentar las recetas impresas del menú para el examen práctico.

Aspectos por evaluar en examen práctico:

- ✓ Uniforme.
- ✓ Insumos completos.
- ✓ Seguir el procedimiento de la receta.
- ✓ Nombrar adecuadamente el material y los procedimientos.
- ✓ Presentación de los platos.
- ✓ Sabor - sazón
- ✓ Limpieza
- ✓ Tiempo
- ✓ Forma de trabajo.



Bibliografía Básica

- Todo sobre la Cocina. Equipo editorial Larousse. Ed. Larousse
- Diccionario Gastronómico. Editorial Trillas
- Iniciación en las Técnicas culinarias. Graciela M. de Flores. Ed. Limusa

INTEGRANTES DE LA ACADEMIA

- ❖ Rebeca Cano Paulino
- ❖ Jorge Luis Rojas Leòn