



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
SECRETARIA 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
PRINCIPIOS CULINARIOS
Semestre 2022-2023 2
VESPERTINO**

Integrantes de la academia: David Nathanael Pérez Bello
Italibi Hernández Díaz
Jorge Luis Rojas León

Fecha de Elaboración:

01/06/23



FORMATO DE LA GUÍA DE ESTUDIO

Área: TECNOLÓGICA	Nombre de la Unidad de Aprendizaje: PRINCIPIOS CULINARIOS	Nivel/semestre: 3^{RO}
-----------------------------	--	---

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

Se deberá de acompañar con la bibliografía sugerida

Presentación:

La presente guía busca desarrollar el conocimiento de los alumnos en la Unidad de Aprendizaje Principios Culinarios 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 Principios Culinarios, 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

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. ¿Qué es el alimento?
2. ¿Cuáles son los fines de los alimentos? ¿Cuáles son los fines de los alimentos?
3. ¿Cuáles son las funciones psicológicas que regula el organismo humano?
4. Enliste los cuatro elementos que pueden nutrir al cuerpo humano
5. ¿Cuáles son los tres elementos que pueden nutrir al cuerpo humano de energía?
6. ¿Qué son las proteínas y en que alimentos se encuentran?
7. ¿Cuáles son las principales fuentes de proteínas?
8. ¿Qué importancia tiene la materia grasa dentro organismo humano?
9. ¿Qué son los carbohidratos?
10. ¿Cuál es la definición de caloría?
11. ¿Qué es el metabolismo Basal?
12. ¿Qué es el efecto termogénico?
13. ¿Qué es el trabajo muscular o factor de actividad?
14. ¿Qué es la injuria?
15. ¿Cuáles son las necesidades calóricas del hombre y de la mujer?
16. Elabore el plato del Buen Comer, indicando como se clasifican los alimentos.
17. ¿Cuáles son los grupos de alimentos que contiene la pirámide nutricional?
18. Señala las funciones de cada nivel del Plato del Buen Comer.
19. ¿Qué es una carta?
20. ¿Qué es un menú?
21. ¿Qué es la contaminación?
22. ¿Son causa de contaminación de los alimentos?
23. Muchos de los casos de enfermedades transmitidas por los alimentos pueden atribuirse a:
24. ¿En qué tiempo se reproducen los microorganismos en los alimentos?



25. ¿De qué depende la higiene de los alimentos?
26. ¿Qué son las enfermedades transmitidas por los alimentos?
27. ¿Cómo pueden ser las enfermedades transmitidas por los alimentos?
28. ¿Cuáles son los vehículos de transmisión de enfermedades?
29. ¿Cuáles son las prácticas sanitarias?
30. ¿Cuál es la contaminación directa del manipulador de alimentos?
31. ¿Qué significa CHATTO? ¿Cuáles son los elementos que conforman el chatto?
32. ¿Qué es un manipulador alimentario?
33. ¿Cuál es la temperatura a la que se deberá mantener un alimento para controlar y prevenir el crecimiento microbiano?
34. ¿Las bacterias responsables de intoxicaciones alimentarias tienen una temperatura óptima de crecimiento de?
35. La temperatura a la que se debería mantener un alimento para controlar y prevenir el crecimiento microbiano
36. ¿Cuál es el proceso correcto para desinfectar las verduras?
37. ¿Qué consideraciones se deben tomar para llevar a cabo el procedimiento de limpieza adecuado?
38. ¿Por qué es importante el proceso de limpieza y desinfección?
39. Las bacterias prefieren alimentos con un alto contenido en proteínas y agua, ¿por lo que se les conoce cómo?
40. ¿Qué es la descomposición de los alimentos?
41. Describe los siguientes conceptos de técnicas culinarias:
42. 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.
43. Factores determinantes para la confección de un menú.
44. Menú semi a la carte.
45. Métodos de cocción.



46. Principios culinarios que sirven de guía para la planificación del menú
47. Proceso correcto para lavar y desinfectar frutas y verduras. Ordene, Lave, Enjuague,
48. Temperaturas de los alimentos.
49. Receta estándar de 5 platillos de entradas
50. Receta estándar de 5 platillos fuertes con guarnición
51. Recetas estándar de 5 platillos postre

Bibliografía Básica

ROJAS, LEÓN, Jorge Luis; Apuntes de Academia Principios Culinarios, IPN, CECyT 13, Ricardo Flores Magón; 2018.

PÉREZ, BELLO, David Nathanael; Manual de Practicas de Principios Culinarios, IPN, CECyT 13, Ricardo Flores Magón; 2018.

(c) 2008 CBT Tequixquiac. Designed by Javier González Alderete

Colaboración especial:

Angélica Falcón Tello, Josefina Martínez Advíncula, Diana Viridiana Maturano Gordiano,
Beatriz Valdez Trejo.