



## **Programa de Asignatura**

# **Preparación de Alimentos**

## **Cuarto Semestre**

**Noviembre, 2015**

Horas: 5  
Créditos: 10  
Clave: 433

## ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
PRESENTACIÓN	3
INTRODUCCIÓN	4
I. PERFIL DE EGRESO DEL ESTUDIANTE DEL COLEGIO DE BACHILLERES	5
II. PLAN DE ESTUDIOS DEL COLEGIO DE BACHILLERES	7
III. MAPA CURRICULAR DEL COLEGIO DE BACHILLERES 2014	8
IV. SALIDA OCUPACIONAL: AUXILIAR DE SERVICIOS DE HOSPEDAJE, ALIMENTOS Y BEBIDAS	9
V. ASIGNATURA: PREPARACIÓN DE ALIMENTOS	9
VI. ENFOQUE	10
VII. BLOQUES TEMÁTICOS	11
<i>Bloque temático 1. Cocina de un restaurante</i>	11
Propósito	
Contenidos y referentes para la evaluación	
Orientaciones para el aprendizaje, enseñanza y evaluación	
Fuentes de información para el alumno y para el docente	
<i>Bloque temático 2. Procesos de pre-elaboración de alimentos</i>	14
Propósito	
Contenidos y referentes para la evaluación	
Orientaciones para el aprendizaje, enseñanza y evaluación	
Fuentes de información para el alumno y para el docente	
<i>Bloque temático 3. Elaboración de platillos de un menú</i>	17
Propósito	
Contenidos y referentes para la evaluación	
Orientaciones para el aprendizaje, enseñanza y evaluación	
Fuentes de información para el alumno y para el docente	
Elaboradoras	20

## **PRESENTACIÓN**

La discusión sobre la Educación Media Superior en el país ha transitado por momentos de gran intensidad, primero en la fase de definición e implementación de la Reforma Integral en la Educación Media Superior (RIEMS) y recientemente a propósito del debate sobre el modelo educativo. Las reflexiones han fructificado en avances relevantes en lo que hace a la definición de un perfil de egreso para el que se identifican competencias y atributos, así como en la especificación de un Marco Curricular Común.

Con base en estos nuevos planteamientos y en la necesidad de impulsar la calidad y pertinencia de la formación de nuestros alumnos, la actual administración propuso como uno de sus objetivos estratégicos, emprender un ajuste curricular que superara los problemas de diseño y operación identificados en los programas de estudio, a fin de impactar en el incremento de los niveles de aprendizaje significativo y la satisfacción de los alumnos.

Entendemos el ajuste curricular como un proceso en marcha en el que docentes, autoridades de los planteles y colaboradores de las áreas centrales debemos participar brindando nuestras observaciones desde la práctica, la gestión escolar y la especialización disciplinar y pedagógica. Es también indispensable que las áreas responsables del control escolar y la administración coadyuven ajustando rutinas para dar soporte a los cambios del currículo.

En este contexto en el Colegio de Bachilleres, desde 2013, una proporción significativa de los miembros de la planta académica discutió el ajuste hasta llegar a acuerdos con relación al mapa curricular y los contenidos básicos imprescindibles, que son la base para el ajuste de los programas de las asignaturas del Plan de Estudios 2014.

La participación colegiada en el ajuste curricular ha mostrado la importancia del desarrollo práctico del currículo, como espacio donde se actualicen enfoques disciplinares y se analicen las experiencias pedagógicas. Se trata de un proceso en el que todos somos importantes y del que todos debemos aprender porque de nuestra disposición, apertura y entusiasmo, depende que las generaciones de adolescentes a las que servimos transiten hacia los estudios superiores con seguridad o bien se integren a espacios laborales con las competencias indispensables para hacer y para seguir aprendiendo.

Es este un proceso en marcha que seguirá demandando nuestra participación y nuestro compromiso. Tenemos la certeza de que contamos con profesores capaces y comprometidos que harán posible que nuestros alumnos y egresados tengan una formación integral que amplíe sus horizontes y oportunidades en la vida adulta.

## **INTRODUCCIÓN**

El Colegio de Bachilleres orienta su plan de estudios hacia la apropiación de competencias genéricas, disciplinares básicas y extendidas y profesionales, de acuerdo con el Marco Curricular Común. El propósito formativo se centra en que el estudiante logre un aprendizaje autónomo a lo largo de su vida, aplique el conocimiento organizado en las disciplinas científicas y humanísticas y adquiera herramientas para facilitar su ingreso a las instituciones de educación superior o su incorporación al mercado laboral.

El ajuste curricular busca atender con oportunidad, calidad y pertinencia las exigencias de aprendizaje y habilidades derivadas de los avances científicos, tecnológicos y sociales contemporáneos, colocando el acento en el desarrollo de las competencias y conocimientos que los egresados requieren.

El Plan de Estudios del Colegio de Bachilleres establece las bases disciplinares y pedagógicas a partir de las cuales los docentes desarrollarán su práctica. Con los programas de estudio ajustados se aspira a facilitar la comprensión de la organización y tratamiento didáctico de los contenidos de las asignaturas, delimitando la secuencia y continuidad de los conocimientos y competencias incluidos en los campos de conocimiento, áreas de formación, dominios profesionales y salidas ocupacionales. El objetivo es contribuir al logro de aprendizajes de calidad y un perfil de egreso del estudiante sustentado en los cuatro saberes fundamentales: Aprender a Aprender, Aprender a Hacer, Aprender a Ser y Aprender a Convivir.

Los programas de las asignaturas sirven de guía para que los docentes desarrollen estrategias que favorezcan la adquisición de los aprendizajes establecidos en el proyecto educativo del Colegio. Cada profesor emplea su creatividad para responder cercanamente a los intereses y necesidades de la diversidad de los alumnos organizando espacios, tiempo y recursos para propiciar el aprendizaje colaborativo, acentuar contenidos y mejorar los ambientes de aprendizaje en el aula.

## I. PERFIL DE EGRESO DEL ESTUDIANTE DEL COLEGIO DE BACHILLERES

En el contexto de los planteamientos de un Modelo Educativo para el nivel medio superior, se propone un Marco Curricular Común actualizado, flexible y culturalmente pertinente, que sustente aprendizajes interdisciplinarios y transversales; fortalezca el desarrollo de las habilidades socioemocionales de los educandos y atienda al desarrollo de sus competencias profesionales.

Una de las aportaciones del Marco Curricular Común es la definición de las competencias genéricas como aquellas que todos los estudiantes del país deben lograr al finalizar el bachillerato, permitiéndoles una visión del mundo, continuar aprendiendo a lo largo de sus vidas, así como establecer relaciones armónicas con quienes les rodean.

Las competencias genéricas se definieron en el Acuerdo Secretarial 444, publicado en el año 2008, de la siguiente manera:

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.
3. Elige y practica estilos de vida saludables.
4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.
6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.
7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.
9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.
10. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.
11. Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables.

También se definieron las competencias disciplinares básicas como los conocimientos, habilidades y actitudes asociados con la organización disciplinaria del saber y que permite un dominio más profundo de éste. En el Colegio de Bachilleres, se organizan en seis campos disciplinares: Lenguaje y Comunicación, Matemáticas, Ciencias Experimentales, Ciencias Sociales, Humanidades y Desarrollo Humano.

Las competencias disciplinares extendidas, al igual que las disciplinares básicas, son definidas a partir de las áreas en las que tradicionalmente se ha organizado el saber y se expresan en abordajes disciplinares específicos cuya aplicación se ubica en el contexto de esas áreas. En nuestra Institución se delimitan en cuatro dominios profesionales: Físico-Matemáticas, Químico-Biológicas, Económico-Administrativas y Humanidades y Artes.

Las competencias profesionales básicas responden a las necesidades del sector productivo y posibilitan al estudiante iniciarse en diversos aspectos del ámbito laboral. En el Colegio se organizan en siete grupos ocupacionales: Arquitectura, Biblioteconomía, Contabilidad, Informática, Química, Recursos Humanos y Turismo.

El grupo ocupacional Turismo comprende las siguientes competencias profesionales<sup>1</sup>:

1. Apoya en la realización de procedimientos relacionados con servicios solicitados en la llegada, estancia y salida de los huéspedes en un establecimiento de hospedaje.
2. Apoya en la realización de procedimientos relacionados con registro y control de reservaciones y entradas y salidas de huéspedes en un establecimiento de hospedaje.
3. Prepara alimentos con higiene y calidad para la cocina de un restaurante de un hotel de cuatro estrellas.
4. Brinda el servicio de alimentos y bebidas al comensal en el restaurante de un hotel de cuatro estrellas.
5. Realiza el cobro de los consumos y servicios proporcionados a comensales y huéspedes en un hotel de cuatro estrellas.
6. Auxilia en los procesos de trabajo del auditor nocturno en un hotel de cuatro estrellas.

El perfil de egreso es un elemento articulador de las competencias genéricas, disciplinares básicas y extendidas y profesionales que permite la homologación de procesos formativos para la portabilidad de los estudios entre las distintas instituciones de Educación Media Superior; al mismo tiempo posibilita la comparación y valoración, en el mediano y largo plazo, de la eficacia del proceso educativo y dar continuidad al bachillerato con la educación superior.

Al concluir su proceso formativo en el Colegio de Bachilleres, el estudiante egresado será capaz de:

- Construir una interpretación de la realidad, a partir del análisis de la interacción del ser humano con su entorno y en función de un compromiso ético.
- Desarrollar y aplicar habilidades comunicativas que le permitan desenvolverse en diferentes contextos y situaciones cotidianas y le faciliten la construcción de una visión integral de su lugar en el mundo y su integración a la sociedad.
- Utilizar diferentes tipos de lenguajes –matemático, oral, escrito, corporal, gráfico, técnico, científico, artístico, digital– como soporte para el desarrollo de competencias y para las actividades que se desprenden de los ámbitos de la vida cotidiana, académica y laboral.
- Desarrollar habilidades para la indagación y para el análisis de hechos sociales, naturales y humanos.
- Analizar y proponer soluciones a problemas de su vida cotidiana, en el campo académico, laboral, tecnológico y científico.
- Diseñar su proyecto de vida académica y personal con base en un pensamiento crítico y reflexivo que lo conduzca a integrarse a su entorno de manera productiva.
- Mostrar una actitud tolerante y respetuosa ante la diversidad de manifestaciones culturales, creencias, valores, ideas y prácticas sociales.
- Valorar el impacto de la ciencia y la tecnología en su vida cotidiana y académica, así como en el campo laboral.
- Aplicar las tecnologías de la información y la comunicación de manera crítica, eficaz y eficiente en sus actividades cotidianas, académicas y laborales.
- Ejercer el autocuidado de su persona en los ámbitos de la salud física, emocional y el ejercicio de la sexualidad, tomando decisiones informadas y responsables.

---

<sup>1</sup> De acuerdo con las disposiciones del Marco Curricular Común, las competencias profesionales básicas son definidas por la institución educativa, por lo que éstas son producto de la construcción colaborativa de docentes y personal técnico-académico del Colegio.

## II. PLAN DE ESTUDIOS DEL COLEGIO DE BACHILLERES

El Plan de estudios se presenta gráficamente en el mapa curricular. Se diseñó atendiendo a las áreas de formación básica, específica y laboral y en seis campos de conocimiento que constituyen amplios espacios de la ciencia y la práctica humana: Lenguaje y Comunicación, Matemáticas, Ciencias Experimentales, Ciencias Sociales, Humanidades y Desarrollo Humano.

Las asignaturas de cada campo y área de formación se organizan en el mapa curricular de manera vertical –buscando la coherencia con las asignaturas del mismo semestre– y de manera horizontal, con las asignaturas del mismo campo, con el fin de lograr una secuencia e integración entre las asignaturas de todos los semestres.

Los programas de asignatura contienen una estructura general donde se explicita el enfoque en que se fundamenta, los propósitos formativos vinculados con el Perfil de egreso y su ubicación en el mapa curricular. Los contenidos se presentan en bloques temáticos con su respectivo propósito, los referentes para la evaluación de los aprendizajes, orientaciones específicas para la enseñanza y la evaluación y referencias de información consideradas básicas, tanto para el alumno como para el docente.

Las asignaturas del Área de Formación Laboral se organizan en salidas ocupacionales, en las cuales los alumnos desarrollan competencias profesionales básicas para desempeñarse en una función productiva. La salida ocupacional, Auxiliar de Servicios de Hospedaje, Alimentos y Bebidas, pertenece al grupo ocupacional de Turismo y se cursa de 3° a 6° semestre. A continuación se aprecia la ubicación de la asignatura Preparación de Alimentos en el mapa curricular y el semestre en que se cursa.

### III. MAPA CURRICULAR DEL COLEGIO DE BACHILLERES 2014

ÁREA DE FORMACIÓN BÁSICA																								
CAMPOS DE CONOCIMIENTO	PRIMER SEMESTRE				SEGUNDO SEMESTRE				TERCER SEMESTRE				CUARTO SEMESTRE				QUINTO SEMESTRE				SEXTO SEMESTRE			
	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	CREDITOS	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	CREDITOS	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	CREDITOS	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	CREDITOS	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	CREDITOS	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	CREDITOS
LENGUAJE Y COMUNICACIÓN	101	Inglés I	3	6	201	Inglés II	3	6	301	Inglés III	3	6	401	Inglés IV	3	6	501	Inglés V	3	6	601	Inglés VI	3	6
	102	Tecnologías de la Información y la Comunicación I	2	4	202	Tecnologías de la Información y la Comunicación II	2	4	302	Tecnologías de la Información y la Comunicación III	2	4	402	Tecnologías de la Información y la Comunicación IV	2	4								
	103	Lenguaje y Comunicación I	4	8	203	Lenguaje y Comunicación II	4	8	303	Lengua y Literatura I	3	6	403	Lengua y Literatura II	3	6	503	Taller de Análisis y Producción de Textos I	3	6	603	Taller de Análisis y Producción de Textos II	3	6
MATEMÁTICAS	104	Matemáticas I	4	8	204	Matemáticas II	4	8	304	Matemáticas III	4	8	404	Matemáticas IV	4	8	504	Matemáticas V	4	8	604	Matemáticas VI	4	8
	105	Física I	3	5	205	Física II	3	5	305	Física III	3	5	405	Física III	3	5								
CIENCIAS EXPERIMENTALES					206	Química I	3	5	306	Química I	3	5	406	Química III	3	5	507	Biología II	3	5	607	Ecología	3	5
									308	Geografía I	2	4	408	Geografía II	2	4								
CIENCIAS SOCIALES	109	Ciencias Sociales I	3	6	209	Ciencias Sociales II	3	6	309	Historia de México I	3	6	409	Historia de México II	3	6	509	Estructura Socioeconómica de México I	3	6	609	Estructura Socioeconómica de México II	3	6
HUMANIDADES	110	Introducción a la Filosofía	3	6	210	Ética	3	6									510	Lógica y Argumentación	3	6	610	Problemas Filosóficos	3	6
DESARROLLO HUMANO	111	Apreciación Artística I	2	4	211	Apreciación Artística II	2	4																
	112	Actividades Físicas y Deportivas I	2	4	212	Actividades Físicas y Deportivas II	2	4																
	113	Orientación I	2	4									413	Orientación II	2	4								

ÁREA DE FORMACIÓN ESPECÍFICA								
DOMINIOS PROFESIONALES	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	CREDITOS	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	CREDITOS
I.-Físico-Matemáticas	515	Ingeniería Física I	3	6	615	Ingeniería Física II	3	6
	516	Ciencia y Tecnología I	3	6	616	Ciencia y Tecnología II	3	6
II.Químico-Biológicas	517	Salud Humana I	3	6	617	Salud Humana II	3	6
	518	Química del Carbono	3	6	618	Procesos Industriales	3	6
III.-Económico-Administrativas	519	Proyectos de Inversión y Finanzas Personales I	3	6	619	Proyectos de Inversión y Finanzas Personales II	3	6
	520	Proyectos de Gestión Social I	3	6	620	Proyectos de gestión social II	3	6
IV. Humanidades y Artes	521	Humanidades I	3	6	621	Humanidades II	3	6
	522	Interdisciplina Artística I	3	6	622	Interdisciplina Artística II	3	6

ÁREA DE FORMACIÓN LABORAL																	
GRUPO OCUPACIONAL	SALIDA OCUPACIONAL	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	CREDITOS	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	CREDITOS	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	CREDITOS	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	CREDITOS
Contabilidad	Auxiliar de Contabilidad	331	Contabilidad de Operaciones Comerciales	5	10	431	Elaboración de Estados Financieros	5	10	531	Control de Efectivo	2	4	631	Proyecto Integrador	2	4
										532	Contribuciones de Personas Físicas y Morales	3	6	630	Introducción al Trabajo	3	6
Turismo	Auxiliar de Servicios de Hospedaje, Alimentos y Bebidas	333	Reservación y Recepción de Huéspedes	3	6	433	Preparación de Alimentos	5	10	533	Servicio de Restaurante	3	6	633	Auditoría Nocturna	2	4
		334	Atención al Huésped	2	4					534	Caja de Restaurante y Caja de Recepción	2	4	630	Introducción al Trabajo	3	6
Química	Auxiliar Laboratorista	335	Toma y Tratamiento para el Análisis de Muestras	5	10	435	Análisis Físicos y Químicos	5	10	535	Análisis Instrumental	5	10	635	Gestión de Calidad en el Laboratorio	2	4
														630	Introducción al Trabajo	3	6
Biblioteconomía	Auxiliar Bibliotecario	336	Organización de Recursos de Información	5	10	436	Servicios a Usuarios	5	10	536	Sistematización, Búsqueda y Recuperación de Información	5	10	636	Conservación de Documentos	2	4
														630	Introducción al Trabajo	3	6
Recursos Humanos	Auxiliar de Recursos Humanos	337	El Proceso Administrativo en los Recursos Humanos	2	4	437	Gestión de Personal	5	10	537	Elaboración del Pago de Personal	5	10	637	Prevención de Riesgos de Trabajo	2	4
		338	Elaboración de Manuales Organizacionales	3	6										630	Introducción al Trabajo	3
Arquitectura	Dibujante de Planos Arquitectónicos	339	Dibujo Técnico Arquitectónico	5	10	439	Dibujo de Planos Arquitectónicos y Estructurales	5	10	539	Dibujo de Planos de Instalaciones	5	10	639	Integración de Proyectos	2	4
														630	Introducción al Trabajo	3	6
Informática	Auxiliar Programador	340	Modelado de Sistemas y Principios de Programación	5	10	440	Crear y Administrar Bases de Datos	5	10	540	Programación en Java	5	10	640	Programación de Páginas Web	2	4
		341	Comunicación Gráfica	5	10	441	Corrección y Edición Fotográfica	5	10	541	Diseño Editorial	5	10	641	Diseño en 2D para Web	2	4
	Auxiliar Diseñador Gráfico													630	Introducción al Trabajo	3	6
														630	Introducción al Trabajo	3	6



#### **IV. SALIDA OCUPACIONAL: AUXILIAR DE SERVICIOS DE HOSPEDAJE, ALIMENTOS Y BEBIDAS**

La salida ocupacional Auxiliar de Servicios de Hospedaje, Alimentos y Bebidas, tiene como propósito formar a los alumnos en los procesos de trabajo dentro de los establecimientos de hospedaje, alimentos y bebidas, al brindar los servicios y productos a huéspedes, clientes y comensales en establecimientos turísticos como hoteles y restaurantes; así como apoyar en la solución de problemáticas presentadas durante su atención, para que los servicios prestados sean satisfactorios y los productos ofrecidos cubran sus expectativas; lo que les permitirá iniciarse en diversos aspectos del ámbito laboral, en caso de que así lo decidan.

En esta salida ocupacional, el egresado realizará actividades operativas en el área de servicios; por lo que desarrollará diferentes conocimientos, habilidades y actitudes de las funciones establecidas en la Gerencia de División Cuartos y de Alimentos y Bebidas de un hotel.

La Salida Ocupacional se integra con las siguientes asignaturas:

- Reservación y Recepción de Huéspedes
- Atención al Huésped
- Preparación de Alimentos
- Servicio de Restaurante
- Caja de Restaurante y Caja de Recepción
- Auditoria Nocturna
- Introducción al Trabajo

#### **V. ASIGNATURA: PREPARACIÓN DE ALIMENTOS**

Esta asignatura desarrolla las siguientes competencias:

##### **COMPETENCIAS GENÉRICAS**

El estudiante:

5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.

Atributo:

- Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.

7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

Atributo:

- Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento.

8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

Atributos:

- Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.
- Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.
- Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.

## **COMPETENCIA PROFESIONAL**

El estudiante:

3. Prepara alimentos con higiene y calidad para la cocina de un restaurante de un hotel de cuatro estrellas.

Considerando lo anterior, la asignatura Preparación de Alimentos tiene como **propósito** que el estudiante sea capaz de preparar alimentos con higiene y calidad, a partir de un menú de cinco tiempos, a fin de presentarlos en la cocina del restaurante de un hotel de cuatro estrellas.

Se organiza en tres bloques temáticos: 1. Cocina de un restaurante, 2. Procesos de pre-elaboración de alimentos, y 3. Elaboración de platillos de un menú.

## **VI. ENFOQUE**

La salida ocupacional auxiliar de servicios de hospedaje, alimentos y bebidas, pretende formar al alumno para que en caso de ser necesario, se incorpore al mundo laboral como auxiliar dentro de los establecimientos de hospedaje, así como de alimentos y bebidas.

La postura pedagógica del Colegio de Bachilleres se basa en una visión constructivista y por competencias, lo cual conlleva a desarrollar en los estudiantes destrezas para dirigir y regular su propio aprendizaje, autogestionarse, resolver problemas y tomar decisiones. En cuanto a la evaluación, y siguiendo la misma perspectiva, en la asignatura se aplican las tres modalidades: diagnóstica, formativa y sumativa, así como los tres tipos: autoevaluación, heteroevaluación y autoevaluación.

De igual forma, se toma como modelo un hotel de la Ciudad de México de categoría cuatro estrellas con departamentos básicos necesarios para brindar servicios con calidad durante la atención a clientes, huéspedes y comensales de acuerdo con los estándares de competencias laborales del sector turístico estipulados por SECTUR y CONOCER, como son: “Distintivo H” (Estándares de higiene que marca la Norma Mexicana NMX-F605 NORMEX 2004, para restaurantes); “Distintivo M” (Reconocimiento de SECTUR para las empresas turísticas que han logrado implementar exitosamente el Programa de Calidad Moderniza y que avala la adopción de las mejores prácticas y una distinción de empresa turística modelo, como los hoteles); y los estándares de competencia EC0038 Atención a comensales, EC0043 Preparación de habitaciones para alojamiento temporal y EC0127 Preparación de Alimentos.

Para lograr lo anterior, los contenidos están organizados partiendo de lo simple a lo complejo es decir, iniciando con la organización departamental y concluyendo con procedimientos específicos. Se imparte del 3° al 6° semestre finalizando con la asignatura de Auditoría Nocturna en la cual se recopilan las competencias adquiridas a lo largo de las asignaturas cursadas en la salida ocupacional.

El aprendizaje se construye mediante simulaciones de los procesos de trabajo relacionados con el sector turístico, promoviendo en el estudiante el desarrollo de las siguientes competencias genéricas: trabaja en forma colaborativa, se expresa y comunica, piensa crítica y reflexivamente; a través del desarrollo de la cultura del trabajo y de una actitud de servicio.

## VII. BLOQUES TEMÁTICOS

### Bloque temático 1

COCINA DE UN RESTAURANTE	Carga horaria: 30 horas
--------------------------	-------------------------

#### Propósito

Al final de este bloque el estudiante será capaz de explicar el funcionamiento de una cocina, considerando su organización y características en un restaurante, lo que le permitirá describir los elementos necesarios en la elaboración de alimentos.

#### Contenidos y Referentes para la evaluación

Contenidos	Referentes para la evaluación
<b>Organización de la cocina</b> 1. Funciones del personal 2. Características del personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distingue las funciones del personal que trabaja en una cocina.</li> <li>- Explica las características del personal que trabaja en una cocina.</li> </ul>
<b>Áreas de la cocina</b> 1. Distribución por zonas 2. Equipo mayor y menor	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica la distribución de la cocina por zonas (conservación, preparación fría, caliente y de lavado).</li> <li>- Distingue el equipo mayor y menor que se utiliza en una cocina.</li> </ul>
<b>Distintivo H</b> 1. Higiene 2. Seguridad 3. Almacenamiento, refrigeración, congelación y descongelación de alimentos 4. Manejo de basura y control de plagas 5. Temperatura a la que se deben mantener los platillos preparados	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica la higiene que se maneja en el área de cocina.</li> <li>- Identifica la higiene que se maneja en su área de trabajo.</li> <li>- Identifica la higiene que se realiza con el equipo y utensilios de una cocina.</li> <li>- Identifica la higiene del personal que labora en una cocina.</li> <li>- Explica las disposiciones de seguridad que se llevan a cabo en una cocina.</li> <li>- Explica el proceso para higienizar y desinfectar la materia prima de origen animal, vegetal, enlatada, envasada, empaquetada, embotellada, granos y frutos secos.</li> <li>- Explica el proceso de almacenamiento, refrigeración, congelación y descongelación de los alimentos.</li> <li>- Explica el proceso del manejo de basura y control de plagas.</li> <li>- Identifica la temperatura a la que se deben de mantener los platillos preparados fríos y calientes.</li> </ul>

<b>Contenidos</b>	<b>Referentes para la evaluación</b>
<b>Características de la materia prima fresca</b> 1. Origen animal 2. Origen vegetal	- Distingue las características organolépticas (color, textura, madurez, olor) de la materia prima de origen animal y vegetal.
<b>Cortes básicos de carnes</b> 1. Res 2. Cerdo 3. Pollo 4. Pescado	- Identifica los cortes básicos de carnes como res, cerdo, pollo y pescado.
<b>Hierbas, especias y condimentos básicos</b>	- Clasifica las hierbas, especias y condimentos básicos que se utilizan en una cocina.
<b>Tipos de Chiles</b> 1. Frescos 2. Secos 3. Proceso de hidratación	- Identifica los tipos de chiles frescos y secos. - Identifica el proceso de hidratación de chiles.
<b>Materia prima enlatada, embotellada, envasada y empaquetada</b>	- Identifica la materia prima enlatada, embotellada, envasada y empaquetada.
<b>Términos culinarios básicos</b>	- Explica los términos culinarios básicos: acitronar, baño maría, batir, bouquet garnic, clarificar, deshuesar, ligar, marinar, macerar, mechar, picar, rayar, rebozar, reducir, rellenar, salsear y sancochar.
<b>Tipos de cocción de los alimentos</b>	- Identifica los diferentes tipos de cocción que se llevan a cabo en los alimentos como son: horno, plancha, vapor, hervido, frito, rostizado, freído profundo, estofado, braseado y gratinado.
<b>Pastas y su proceso de cocción</b>	- Distingue los diferentes tipos de pastas y su proceso de cocción.
<b>Tipos de fondos y salsas base</b>	- Identifica el proceso de elaboración de un fondo y salsas base.

## **Orientaciones para el aprendizaje, enseñanza y evaluación**

### **Apertura**

1. Para la evaluación diagnóstica retomar los conocimientos previos y experiencias personales de los alumnos en relación con la cocina de un restaurante.

### **Desarrollo**

2. Solicitar a los estudiantes que investiguen sobre las funciones del personal que trabaja en la cocina de un restaurante y las representen en un esquema integrador.
3. Integrar a los alumnos en binas y solicitarles que identifiquen las características que deben tener las personas que trabajan en la cocina de un restaurante.
4. Explicar la forma en que está distribuida una cocina, proporcionándoles un croquis en el que remarquen las áreas de cocina fría y cocina caliente.
5. Solicitar a los alumnos que realicen un esquema organizador del equipo mayor y menor de una cocina.

6. Solicitar a los estudiantes que investiguen acerca del Distintivo H, formar equipos de trabajo y solicitar a cada equipo que exponga sobre: higiene del área de la cocina, higiene del área de trabajo, higiene del equipo y utensilios, disposiciones de seguridad en el manejo del equipo, utensilios y área de trabajo, higiene personal, proceso de almacenamiento, refrigeración, congelación y descongelación de los alimentos, manejo de basura y control de plagas y temperatura a la que se deben de mantener los platillos preparados fríos y calientes.
7. Como evaluación formativa, verificar que los estudiantes identifican adecuadamente los procesos de higiene personal, área de cocina, área de trabajo así como el equipo y utensilios.
8. Explicar las características que tiene la materia prima fresca de origen animal y vegetal, solicitar posteriormente a los estudiantes que realicen un esquema integrador acerca de los cortes básicos de carnes.
9. Solicitar a los alumnos que en equipos realicen un esquema organizador de las hierbas, especias y condimentos básicos, de los chiles frescos y secos, así como de la materia prima enlatada, embotellada, envasada y empaquetada.
10. Solicitar a los alumnos que realicen un glosario de los términos culinarios básicos: acitronar, baño maría, batir, bouquet garnic, clarificar, deshuesar, ligar, marinar, macerar, mechar, picar, rayar, rebozar, reducir, rellenar, salsear y sancochar.
11. Explicar y ejemplificar los tipos de cocción de los alimentos: horno, plancha, vapor, hervido, frito, rostizado, freído profundo, estofado, braseado y gratinado.
12. Solicitar a los alumnos que realicen un esquema organizador de los diferentes tipos de pastas, así como de los tipos de fondos y salsas base.

#### **Cierre**

13. Para la evaluación sumativa, solicitar a los estudiantes su portafolio de evidencias que contenga todos los productos realizados en equipo y de forma individual.

#### **Fuentes de información para el alumno**

De Flores, G. (2012). *Iniciación a las Técnicas Culinarias*. México: Limusa.

De Flores, G., González M., y Covadonga M. (2012). *Iniciación en las Técnicas Culinarias*. México: Limusa.

Sánchez, M. A. (2008). *Manipulador de Alimentos*. México: Limusa.

Sánchez, M. A. (2008). *Preparación y Presentación de Aperitivos*. México: Limusa.

Waleczek, L. (2006). *Manual de Cocina*. Barcelona: Parragon Books.

#### **Fuentes de información para el docente**

Bravo, F. (2011). *El manejo higiénico de los alimentos. Guía para la obtención del Distintivo H*. México: Limusa.

Miche, M. (2010). *La Cocina de Referencia Tomo I*. México: Limusa.

Sánchez, M. A. (2008). *Manipulador de Alimentos*. México: Limusa.

Reynoso, R. (2010). *Tratado de Alimentos y Bebidas 1*. México: Limusa.

Waleczek, L. (2006). *Manual de Cocina*. Barcelona: Parragon Books.

#### **Recursos didácticos para el alumno**

Fernández, J. (2012). *Gastropedia*. Disponible en: [www.gastropedia.com.mx](http://www.gastropedia.com.mx)

## Bloque temático 2

PROCESOS DE PRE-ELABORACIÓN DE ALIMENTOS	Carga horaria: 20 horas
--	-------------------------

### Propósito

Al final de este bloque el estudiante será capaz de presentar debidamente cortada la materia prima vegetal necesaria para la elaboración de alimentos, considerando los requerimientos descritos en el menú, con el fin de preparar en tiempo y forma diversos platillos.

### Contenidos y Referentes para la evaluación

Contenidos	Referentes para la evaluación
<b>Equipo y utensilios de trabajo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prepara el equipo y los utensilios de trabajo en una cocina.</li></ul>
<b>Higiene y desinfección de la materia prima vegetal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Verifica que la materia prima vegetal se encuentre en buen estado.</li><li>- Realiza el lavado y la desinfección de frutas, verduras y hortalizas con yodo, cloro o extractos de cítricos.</li></ul>
<b>Cortes de frutas, verduras y hortalizas</b> 1. Bastón 2. Bracelets 3. Brunoise 4. Chiffonade 5. Chips 6. Concasse 7. Gajos o cuartos 8. Paja 9. Jardinera 10. Juliana 11. Macedonia 12. Mirepoix 13. Noisette 14. Paisana 15. Panadera 16. Parisien 17. Parmentier 18. Pluma o emince 19. Van dicke 20. Vichy	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pela frutas y verduras.</li><li>- Corta frutas, verduras y hortalizas.</li><li>- Realiza el corte Brunoise en dados de 1 a 2 mm de lado.</li><li>- Realiza el corte Concasse en cubos de diferentes tamaño en el jitomate.</li><li>- Realiza el corte Macedonia en dados de 4 mm de lado.</li><li>- Realiza el corte Parmentier corte en cubos con un tamaño de unos 2 cm de lado.</li><li>- Realiza el corte Mirepoix en dados 1.5 cm de lado.</li><li>- Realiza el corte Bastón de 6 a 7 cm largo por 1 cm ancho.</li><li>- Realiza el corte Jardinera en un bastón de 4 cm de largo y 4 mm de espesor por 6 cm de largo.</li><li>- Realiza el corte Juliana en tiras con un grosor 2mm de ancho por 2 mm de espesor y un largo no mayor de 6 cm.</li><li>- Realiza el corte Paja en tiras finas de 2mm de ancho y de largo 5 cm.</li><li>- Realiza el corte Chiffonade en grandes hojas de hortalizas cortadas en forma transversal (como anillos) con un grosor de 5 mm.</li><li>- Realiza el corte Paisana en vegetales en triángulos, cubos o abanicos de un 1cm.</li><li>- Realiza el corte Chips en tajadas redondas muy</li></ul>

Contenidos	Referentes para la evaluación
	finas de 2mm. - Realiza el corte Panadera en forma de rodajas de unos 3 o 4 mm de grosor. - Realiza el corte Pluma o Emince en corte fino y largo. - Realiza el corte Van dicke en corte de zig-zag. - Realiza el corte Vichy en rodajas de 2 a 3 cm de grosor. - Realiza el corte Bracelets diferente grosor en las rodajas. - Realiza el corte Noissete en bolitas utilizando la cucharilla parisién. - Realiza el corte Parisien en bolitas con cucharilla parisién. - Realiza el corte Gajos o Cuartos en cuatro trozos a lo largo.

### Orientaciones para el aprendizaje, enseñanza y evaluación

#### Apertura

1. Para la evaluación diagnóstica recuperar los conocimientos previos y experiencias personales de los alumnos en relación con los conocimientos adquiridos en el bloque anterior.

#### Desarrollo

2. Integrar a los estudiantes en equipos de trabajo para que realicen en el laboratorio de turismo las prácticas de cortes; para ello requieren preparar su área de trabajo, así como el equipo y utensilios necesarios.
3. Solicitar a los estudiantes que en equipos de trabajo verifiquen que se encuentren en buen estado las frutas, verduras y hortalizas.
4. Indicar a los estudiantes que un integrante de cada equipo será el responsable de realizar el proceso de lavado y desinfección correspondiente a las frutas, verduras y hortalizas.
5. Explicar y modelar cómo se realiza el proceso de cortado, haciendo énfasis en las medidas de seguridad que se deben tener en cuenta.
6. Solicitar a los estudiantes que realicen el proceso de cortar frutas, verduras y hortalizas considerando al menos cinco cortes por sesión.
7. Supervisar la forma en que están realizando los cortes y retroalimentar sus productos.
8. Para que todos los estudiantes tengan la posibilidad de realizar la actividad, solicitar de manera complementaria que realicen los cortes en su casa y compartan el video de cómo lo hicieron, en la siguiente sesión.
9. Durante la práctica, como parte de la evaluación formativa, verificar que los estudiantes:
  - Lleguen puntualmente al laboratorio de turismo con la materia prima requerida.
  - Porten la vestimenta adecuada y acordada en el grupo, considerando la higiene personal y la seguridad en el manejo del equipo mayor y menor.
  - Realicen correctamente la higiene en el área de trabajo.
  - Manejen de manera segura el equipo y los utensilios de trabajo.
  - Apliquen correctamente los cortes indicados en las frutas, verduras y hortalizas.

- Se conduzcan con orden, respeto, amabilidad y responsabilidad en todo momento durante la práctica.
- Trabajen en forma colaborativa durante toda la práctica.
- Cubran en el tiempo establecido la realización de la práctica.

### Cierre

10. Para la evaluación sumativa, considerar la presentación por equipos de cada uno de los cortes realizados durante las prácticas, al término del bloque revisar a cada estudiante su portafolio de evidencias, el cual deberá contener las fotografías de cada uno de los cortes realizados, así como una breve explicación de los mismos.

### Fuentes de información para el alumno

Escobar, G. M. (1995). *Arte Culinario, Bases y Procedimientos*. México: Limusa.

Bravo, F. (2010). *El Manejo Higiénico de los Alimentos 2a. Ed. Acorde con la NOM-251-SSA1*. México: Limusa

García, L., & Rotti, M. (2005). *Manual de Arte Culinario*. México: Trillas.

Reynoso, R. (2010). *Tratado de Alimentos y Bebidas 1*. México: Limusa.

Ruiz, R. A. (1998). *Conceptos Básicos sobre Cocina*. México: Limusa.

### Fuentes de información para el docente

Audry, O. (1998). *Decoración con Frutas. Tallado y Corte*. México: Trillas.

Audry, O. (1998). *Decoración con Verduras. Tallado y Corte*. México: Trillas.

M. de Flores, G. (2011). *Iniciación a las Técnicas Culinarias*. México: Trillas.

Martínez, F. B. (2004). *El Manejo Higiénico de los Alimentos. Guía para la obtención del Distintivo-H*. México: Limusa.

Rubio, P. N. (1980). *Atlas del Arte Culinario*. Barcelona: Jover.

### Recursos didácticos para el alumno

CocinasCentrales.com (17 de enero de 2011). *Cortes de Vegetales*. Recuperado el 30 de mayo de 2015 de: <http://www.cocinascentrales.com/articulosDetalle.php?reg=228>

CTS Culinary Trainer School (11 de octubre de 2013). *Cortes Básicos de Verduras*. Recuperado el 30 de mayo de 2015 de: <https://www.youtube.com/watch?v=i5FVsMpCDS8>

Lara, A. (4 de junio de 2010). Youtube. *Cortes Básicos de Vegetales*. Recuperado el 30 de mayo de 2015 de: [http://www.youtube.com/watch?v=f5POdT8yC\\_g](http://www.youtube.com/watch?v=f5POdT8yC_g)



### Bloque temático 3

ELABORACIÓN DE PLATILLOS DE UN MENÚ	Carga horaria: 30 horas
-------------------------------------	-------------------------

#### Propósito

Al final de este bloque el estudiante será capaz de elaborar los platillos de un menú, utilizando como base la receta estándar, con el fin de presentar los alimentos solicitados con higiene y calidad.

#### Contenidos y Referentes para la evaluación

Contenidos	Referentes para la evaluación
<b>Tipos de Menú</b> 1. Formales 2. Informales	<ul style="list-style-type: none"><li>- Integra menús formales e informales, mediante la composición de grupos de platos y tiempos.</li></ul>
<b>Receta estándar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identifica el formato de receta estándar.</li><li>- Llena el formato de receta estándar de acuerdo con el platillo del menú seleccionado.</li></ul>
<b>Higiene y desinfección de la materia prima</b> 1. Animal 2. Vegetal 3. Enlatada 4. Embotellada 5. Envasada 6. Empaquetada 7. Granos 8. Productos secos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Verifica que la materia prima animal y vegetal se encuentre en buen estado.</li><li>- Verifica que la materia prima enlatada, embotellada, envasada o empaquetada esté sin abombamientos, abolladuras o corrosión.</li><li>- Verifica que los granos y productos secos estén sin presencia de rastros de plagas ni hongos.</li><li>- Realiza el lavado y la desinfección de frutas, verduras y hortalizas con yodo, cloro o extractos de cítricos.</li></ul>
<b>Presentación y Montaje de platos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Explica los componentes de un plato.</li><li>- Explica las reglas de presentación de un plato.</li><li>- Identifica las categorías de montaje de platos.</li></ul>
<b>Ensalada compuesta con aderezo</b> 1. Ingredientes 2. Procedimiento 3. Presentación	<ul style="list-style-type: none"><li>- Revisa que las frutas, verduras y hortalizas estén frescas y limpias.</li><li>- Elabora la ensalada compuesta con aderezo, de acuerdo con el procedimiento indicado en la receta estándar.</li><li>- Utiliza el aderezo especificado en la receta estándar para la ensalada compuesta.</li><li>- Realiza el montaje de la ensalada.</li></ul>
<b>Sopa o crema</b> 1. Ingredientes 2. Procedimiento 3. Presentación	<ul style="list-style-type: none"><li>- Verifica que los ingredientes para la elaboración de la sopa o crema se encuentren en buen estado.</li><li>- Elabora la sopa o crema utilizando los ingredientes de acuerdo con el procedimiento indicado en la receta estándar.</li><li>- Realiza el montaje de la sopa o crema.</li></ul>

Contenidos	Referentes para la evaluación
<b>Pasta</b> 1. Ingredientes 2. Procedimiento 3. Presentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verifica que los ingredientes para la elaboración de la pasta se encuentren en buen estado.</li> <li>- Elabora la pasta utilizando los ingredientes de acuerdo con el procedimiento indicado en la receta estándar.</li> <li>- Realiza el montaje de la pasta.</li> </ul>
<b>Plato fuerte con guarnición</b> 1. Ingredientes 2. Procedimiento 3. Presentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verifica que los ingredientes para la elaboración del plato fuerte se encuentren en buen estado.</li> <li>- Elabora el plato fuerte con guarnición utilizando los ingredientes de acuerdo con el procedimiento indicado en la receta estándar.</li> <li>- Realiza el montaje del plato fuerte.</li> </ul>
<b>Postre</b> 1. Ingredientes 2. Procedimiento 3. Presentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verifica que los ingredientes para la elaboración del postre se encuentren en buen estado.</li> <li>- Elabora el postre utilizando los ingredientes de acuerdo con el procedimiento indicado en la receta estándar.</li> <li>- Realiza el montaje del postre.</li> </ul>

### Orientaciones para el aprendizaje, enseñanza y evaluación

#### Apertura

1. Para la evaluación diagnóstica, recuperar los conocimientos previos que el alumno tiene de los Bloques 1 y 2.

#### Desarrollo

2. Solicitar a los estudiantes que investiguen de forma individual qué es un menú formal y un menú informal.
3. Explicar a los estudiantes el formato receta estándar.
4. Con los estudiantes, realizar diversos ejercicios de llenado del formato de la receta estándar.
5. Coordinar con las brigadas el menú que se trabajará durante las prácticas, tomando en cuenta un menú de cinco tiempos.
6. Solicitar que los estudiantes por equipo:
  - Entreguen su receta estándar.
  - Definan el platillo que van a elaborar.
  - Verifiquen los requerimientos establecidos para la materia prima.
  - Lleven la materia prima pre-elaborada, de ser necesario.
  - Consideren, de ser necesario, llevar el equipo mayor y menor requerido en la receta estándar.
7. Integrar a los alumnos en equipos de trabajo y llevarlos al laboratorio de turismo, con la finalidad de preparar el menú propuesto.
8. Como parte de la evaluación formativa, verificar que los estudiantes:
  - Lleguen puntualmente al laboratorio de turismo.
  - Lleven todos los ingredientes, de acuerdo con la receta estándar.

- Porten la vestimenta adecuada y acordada en el grupo, considerando la higiene personal y la seguridad en el manejo del equipo mayor y menor.
- Realicen correctamente la higiene en el área de la cocina y de trabajo.
- Manejen de manera segura el equipo y utensilios en la cocina, en el área de trabajo que corresponda.
- Apliquen la higiene necesaria para preparar los alimentos.
- Asignen por equipo actividades específicas a cada uno de los integrantes.
- Elaboren por equipo su platillo, de acuerdo con la receta estándar.
- Se conduzcan con respeto, amabilidad y responsabilidad hacia sus compañeros de trabajo.
- Realicen en tiempo y forma la práctica.

### Cierre

9. Para la evaluación sumativa, solicitar por equipos su platillo elaborado y su portafolio de evidencias, el cual contendrá los productos solicitados en los bloques temáticos anteriores, así como la receta estándar elaborada y las fotografías de sus platillos elaborados.

### Fuentes de información para el alumno

Ramos, M. (1994). *Alimentos y Bebidas 1*. México: Mc Graw Hill.  
 Reynoso, R. (2014). *Tratado de Alimentos y Bebidas 3*. México: Limusa.  
 Reynoso, R. (2014). *Tratado de Alimentos y Bebidas 4*. México: Limusa.  
 Sánchez, M. A. (2008). *Manipulador de Alimentos*. México: Limusa.  
 Sánchez, M. A. (2008). *Preparación y Presentación de Aperitivos*. México: Limusa.

### Fuentes de información para el docente

Audry, O. (1998). *Decoración con Frutas*. Tallado y corte. México: Trillas.  
 García, L., & Rotti, M. (2005). *Manual de arte culinario*. México: Trillas.  
 Gironella, A., & Angeli, G. (2010). *Larousse de la Cocina Mexicana*. México: LAROUSSE.  
 Muñoz, R. (2009). *Los chiles rellenos en México*. México: UNAM.  
 Reynoso, R. (2010). *Tratado de Alimentos y Bebidas 1*. México: Limusa.  
 Miche, M. (2010). *La Cocina de Referencia Tomo I*. México: Limusa.

### Recursos didácticos para el alumno

Youtube. (11 de julio de 2011). *Preparacion de pasta*. Recuperado el 30 de Mayo de 2015 de: [https://www.youtube.com/watch?v=0\\_dMoqOUH-M](https://www.youtube.com/watch?v=0_dMoqOUH-M)

Cardini, A. (26 de junio de 2013). Youtube. *Ensalada César*. Recuperado el 30 de Mayo de 2015 de: <https://www.youtube.com/watch?v=SMUAdqv3LjM>

Im Chef. (s.f.). *Presentación y Montaje de platos*. Recuperado el 30 de Mayo de 2015, de [http://www.lesroches.edu/learn/hospitalitymanagement/en/les\\_roches/index.cfm?utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&utm\\_content=text&utm\\_campaign=GDN:%20MX-LS:%20Hospitality%20Management&ad\\_matchtype=&ad\\_keyword=estudiar%20hoteleria&ad\\_device=c&ad\\_devicemodel=](http://www.lesroches.edu/learn/hospitalitymanagement/en/les_roches/index.cfm?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_content=text&utm_campaign=GDN:%20MX-LS:%20Hospitality%20Management&ad_matchtype=&ad_keyword=estudiar%20hoteleria&ad_device=c&ad_devicemodel=)

Marin Osorio, M. (18 de agosto de 2012). Youtube. *Postre de Maracuya*. Recuperado el 30 de Mayo de 2015 de: <https://www.youtube.com/watch?v=1DD5KU8PXQM&list=PLAL1Aieelz9vYP3ZkzvaG6k6PRZuIDi94>

Ortiz, S. (09 de octubre de 2012). Youtube. *Cocina al natural*. Recuperado el 30 de Mayo de 2015 de: <https://www.youtube.com/watch?v=KFHZxe4pFZ4>

Ortiz, S. (09 de julio de 2012). Youtube. *Cocina al Natural*. Recuperado el 30 de Mayo de 2015 de: <https://www.youtube.com/watch?v=rW5X7YVBhCc&list=PL57C9F4CFEC1D16D5>

## **Elaboradoras**

Gissela Alcántara Sosa

Profesora del Plantel 1 El Rosario

Josefina Morales Barrios

Profesora del Plantel 4 Culhuacán “Lázaro Cárdenas”

Norma García Cruz

Profesora del Plantel 6 Vicente Guerrero

Reyna Edith Martínez Solano

Coordinadora de Proyectos de Vinculación  
Secretaría General



## Directorio

<b>Sylvia B. Ortega Salazar</b>	Directora General
<b>Mauro Sergio Solano Olmedo</b>	Secretario General
<b>Adrián Castelán Cedillo</b>	Secretario de Servicios Institucionales
<b>José Luis Cadenas Palma</b>	Secretario Administrativo
<b>Carlos David Zarrabal Robert</b>	Coordinador Sectorial de la Zona Norte
<b>Raúl Zavala Cortés</b>	Coordinador Sectorial de la Zona Centro
<b>Elideé Echeverría Valencia</b>	Coordinadora Sectorial de la Zona Sur
<b>Miguel Ángel Báez López</b>	Director de Planeación Académica
<b>Remigio Jarillo González</b>	Director de Evaluación, Asuntos del Profesorado y Orientación Educativa
<b>Rafael Velázquez Campos</b>	Subdirector de Planeación Curricular
<b>Celia Cruz Chapa</b>	Subdirectora de Capacitación para el Trabajo
<b>Rebeca Morales Camarena</b>	Subdirectora de Actividades Paraescolares
<b>María Guadalupe Coello Macías</b>	Jefa del Departamento de Análisis y Desarrollo Curricular