

**Curso:** Cocina Básica

**Carga horaria total:** 50 horas

**Modalidad de cursado:** Presencial

## **CONTENIDOS**

### **Unidad N°1: Seguridad y BPM (8 horas reloj)**

- Seguridad Personal y Ambiental
- Inocuidad y Contaminación de Alimentos
- Gestión de las BPM (Buenas Prácticas de Manufactura)

### **Unidad 2: Tecnología de los Alimentos (8 horas reloj)**

#### **Clasificación de los Alimentos y sus Implicaciones en la Salud**

##### **Grupo 1. Alimentos Naturales y Mínimamente Procesados**

- **Alimentos naturales (no procesados):** Son de origen vegetal o animal.
- **Alimentos mínimamente procesados:** Son alimentos naturales que han sido alterados sin que se les agregue o introduzca ninguna sustancia externa.

##### **Grupo 2. Ingredientes Culinarios**

- Los ingredientes culinarios son sustancias extraídas de componentes de los alimentos, tales como las grasas, aceites, harinas, almidones y azúcar; o bien obtenidas de la naturaleza, como la sal.

##### **Grupo 3. Productos Comestibles Listos para el Consumo: Procesados y Altamente Procesados (Ultraprocesados)**

- Productos comestibles procesados
- Productos comestibles altamente procesados (ultraprocesados)

### **Unidad 3: Preparaciones Básicas de Pastelería (12 horas reloj)**

- Preparación previa a la elaboración
- Elaboración de masas batidas
- Elaboración de masas quebradas
- Elaboración de masas hojaldradas

#### **Unidad 4: Preparaciones Básicas en Panadería (12 horas reloj)**

- Preparación previa a la elaboración
- Elaboración de productos básicos con masa fermentada
- Elaboración de productos básicos con masa quebrada salada

#### **Unidad 5: Cocina Básica (10 horas reloj)**

- Elaboraciones con hortalizas y frutas
- Elaboración de pastas, arroces y salsas
- Elaboraciones con carnes