

## COCINA PARA TRIPULANTES PESQUEROS

### OBJETIVO

Elaborar diferentes preparaciones de la Cocina de Barcos Pesqueros, de acuerdo a recetario, aplicando técnicas de comidas saludables y procedimientos de higiene en la manipulación de alimentos.

### METODOLOGÍA

Clases teórico-prácticas. Se aplicará una metodología activo participativo que contempla sesiones prácticas en taller de cocina. El instructor realiza demostraciones para ser observadas y repetidas por los participantes de acuerdo a técnicas, normativas y recetas entregadas en el curso.

### PRE-REQUISITOS

Lecto-Escritura, Condiciones físicas y condiciones de salud compatibles con la Actividad.

### PROGRAMA

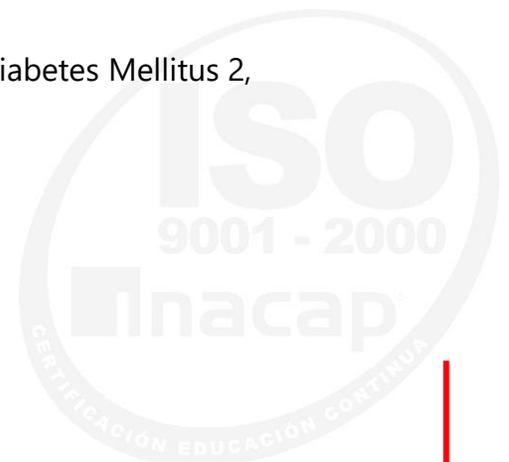
#### Módulo 1

#### HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1. Higiene personal
2. Buenas prácticas de manufactura.
3. Alimentación saludable
  - Pirámide alimenticia Chilena
  - Los alimentos y sus propiedades
4. Regímenes básicos
  - Conceptos básicos de alimentación y nutrición
  - Modificaciones de la alimentación
  - Enfermedades crónicas no transmisibles (HTA, Diabetes Mellitus 2, Obesidad, Etc.)
  - Alimentos permitidos y prohibidos

#### Módulo 2

#### TÉCNICAS BÁSICAS



1. Vocabulario técnico.
2. Métodos de cocción: calor húmedo, seco y mixto.
3. Tipos de cortes, ayudas de cocina: ligazones, aromáticos, etc.
4. Salsas bases: Saladas y dulces.
5. Conocimiento de carnes rojas y blancas y sus modos de preparación

### Módulo 3

## TÉCNICA DE PREPARACIÓN Y PRESENTACIÓN EN PLATOS TERMINADOS

1. Platos Fríos:
  - Ensaladas: simples, mixtas y compuestas.
  - Salsas frías y dressing.
  - Entradas frías en base a carnes, vegetales, mariscos, aves, etc.
2. Platos Calientes:
  - Entradas Calientes: preparadas en base a carnes, mariscos, huevos.
  - Platos Principales: preparados en base a carnes de ave, cerdo, vacuno, pescados y mariscos.
3. Acompañamientos:
  - Papas, arroces, verduras y masas
4. Montaje de platos terminados
5. Preparación de postres, en base de frutas, gelatinas, cremas y leches

### DURACIÓN

40 Horas Cronológicas.

### CÓDIGO SENCE

1237845303



## **MATERIAL DIDÁCTICO**

Material didáctico relacionado con los temas tratados en el curso.

