



## I. INFORMACIÓN GENERAL

<b>CURSO</b>	:	Técnicas Dietéticas y Gastronómicas
<b>CÓDIGO</b>	:	NU146
<b>CICLO</b>	:	202102
<b>CUERPO ACADÉMICO</b>	:	<b>Del Pozo Arana, Carlos Alberto</b> <b>Guerrero Palomo, Haidie Jolene</b> <b>Loli Velasquez, Nalda Eliana</b>
<b>CRÉDITOS</b>	:	3
<b>SEMANAS</b>	:	16
<b>HORAS</b>	:	2 H (Laboratorio) Semanal /2 H (Teoría) Semanal
<b>ÁREA O CARRERA</b>	:	Nutrición y Dietética

## II. MISIÓN Y VISIÓN DE LA UPC

Misión: Formar líderes íntegros e innovadores con visión global para que transformen el Perú.

Visión: Ser líder en la educación superior por su excelencia académica y su capacidad de innovación.

## III. INTRODUCCIÓN

Descripción: Es un curso de especialidad en la Carrera de Nutrición y Dietética de carácter teórico- práctico dirigido a los estudiantes de cuarto ciclo que busca desarrollar las competencias generales de Comunicación Escrita y Razonamiento Cuantitativo y las Competencias específicas de Práctica Clínica y Nutrición Básica.

Propósito: En este curso se aplican los principios científicos y conceptos básicos de técnicas dietéticas y gastronómicas para lo cual se convertirán alimentos en diferentes preparaciones. Para ello conocerás y aplicarás los mejores procedimientos para conservar al máximo la estructura energética y nutricional de los productos alimenticios, para mejorar su digestibilidad y palatabilidad a través de la conservación y desarrollo de características como sabor, aroma, consistencia y textura que son fundamentales para la aceptabilidad y el consumo de los alimentos. Asimismo, identificarás el tamaño de las porciones alimenticias estándar que les corresponde a personas adultas y niños. Además, podrás elaborar recetas tradicionales que te permitirán crear nuevas propuestas y fusiones de manera armoniosa.

## IV. LOGRO (S) DEL CURSO

Al finalizar el curso el estudiante demuestra diferentes formas de transformar los alimentos, las cuales expresa en nuevas propuestas gastronómicas, calcula su aporte nutricional y aplica técnicas dietéticas básicas con responsabilidad dentro del contexto de una alimentación saludable.

Competencias: (CG) Comunicación Escrita

Nivel de logro: N1

Definición: Capacidad para construir mensajes con contenido relevante, argumentos sólidos y claramente conectados adecuados a diversos propósitos y audiencia.

Competencias: (CG) Razonamiento Cuantitativo

Nivel de logro: N2

Definición: Es la capacidad de razonar cuantitativamente, a partir de la interpretación, representación, cálculo, análisis y argumentación de problemas cuantitativos de contexto real.

Competencias: (CE) Práctica Clínica - Promoción, prevención y tratamiento

Nivel de logro: N1

Es la capacidad del individuo para identificar opciones terapéuticas, sus indicaciones, riesgos y mecanismos de acción, promueve hábitos y estilos de vida saludable y plantea medidas de prevención de daño del individuo y la familia.

Competencias:(CE) Nutrición Básica

Nivel del logro: N2

Definición: Capacidad de aplicar los fundamentos científicos, tecnológicos/o normativos básicos de la ciencia de la alimentación y nutrición.

## V. UNIDADES DE APRENDIZAJE

<b>UNIDAD N°: 1 Fundamentos de las Técnicas Dietéticas y Gastronómicas para Nutricionistas.</b>
<p><b>LOGRO</b></p> <p>Al finalizar la unidad, el estudiante describe conceptos básicos de las técnicas dietéticas y gastronómicas empleando recetas prediseñadas saludables e identificando tablas de apoyo.</p> <p>COMPETENCIA: (CG) Comunicación Escrita, (CE) Práctica Clínica - Promoción, prevención y tratamiento</p>
<p><b>TEMARIO</b></p> <p>TEMARIO</p>
<p>Semana 1</p> <p>Sesión 1</p> <p>Presentación del curso.</p> <p>Introducción de conceptos de Técnicas Dietéticas y Gastronómicas. Selección de alimentos de acuerdo a sus características de calidad.</p>
<p>Sesión 2</p> <p>PASO A PASO RECETAS ( PPT - VIDEO) CLASE PRÁCTICA N°1 Diferenciación de frutas por sus características organolépticas (verdes, maduras, sobre maduras) Preparación de un batido.</p>
<p>Actividades del aprendizaje Asíncrona</p> <p>Lecturas previas Síncrona Saberes previos</p> <p>Exposición docente</p> <p>Desarrollo de Ficha de trabajoN1 Asíncrona</p> <p>Ficha de trabajoN1 Síncrona</p> <p>Aplicación de técnicas culinarias (Licuado)</p>
<p>Evidencias del aprendizaje Actividad Síncrona</p> <p>Ficha de Trabajo N1_Introducción y Fundamentos de Técnicas dietéticas y gastronómicas (Grupal)</p>
<p>Bibliografía</p> <p>Capítulo 18 Flavor de los alimentos. Blanco de Alvarado-Ortiz, T., &amp; Alvarado-Ortiz Ureta, C. (2008). Alimentos&amp;#8239;; bromatología. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.</p>

Capítulo 1 Food Choices and Sensory characteristic. Bennion, M., & Scheule, B. (2010). Introductory foods (13th ed.). Pearson Prentice-Hall.

## Semana 2

### Sesión 1

Pesos, medidas caseras, factor de conversión y Tablas Auxiliares Factor de conversión Crudo-cocido.

Tablas peruanas de composición de alimentos y Tablas auxiliares. Factor de conversión y Tablas auxiliares

### Sesión 2

Aplicar métodos de cocción y calcular los factores de conversión y valor nutricional.

PASO A PASO RECETAS ( PPT - VIDEO) CLASE PRÁCTICA N°2 ( Arroz Graneado- Avena Cocida)

Actividades del aprendizaje Asíncrona

Lecturas previas Síncrona Saberes previos

Exposición docente

Uso de Tablas de composición de alimentos 2017 y herramientas. Desarrollo de Ficha de trabajoN2

Asíncrona

Ficha de trabajoN2 Síncrona

Operaciones preliminares y fundamentales en la preparación de alimentos. Diferencia entre crudo cocido.

Aplicación de técnicas culinarias (Hervido, blanqueado, vapor, fritura)

Evidencias del aprendizaje Actividad Síncrona- Asíncrona

Ficha de Trabajo N2\_ Pesos, medidas caseras y factor de conversión

## Bibliografía

PERÚ. MINISTERIO DE SALUD. INSTITUTO NACIONAL DE SALUD (2017) Tablas peruanas de composición de Alimentos. Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud. <https://www.ins.gob.pe/insvirtual/images/otrpubs/pdf/Tabla%20de%20Alimentos.pdf>

PERÚ. MINISTERIO DE SALUD. INSTITUTO NACIONAL DE SALUD (2016)Tablas Auxiliares para la Formulación y evaluación de Regímenes alimentarios. Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud. <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1427367/TAFERA%202016%20VF.pdf.pdf>

PERÚ. MINISTERIO DE SALUD. INSTITUTO NACIONAL DE SALUD (2014) Tabla de factores de conversión de peso de alimentos de cocidos a crudos. Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud [https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/depydan/tablasAuxiliares/2014/7\\_TAFERA\\_2\\_compressed.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/depydan/tablasAuxiliares/2014/7_TAFERA_2_compressed.pdf)

Capítulo 5 Back to Basic. Bennion, M., & Scheule, B. (2010). Introductory foods (13th ed.). Pearson Prentice-Hall.

## Semana 3

### Sesión 1

Utensilios de cocina, tipos de corte y términos culinarios. Tipos de cortes culinarios y utensilios de cocina

### Sesión 2

Aplicar distintos cortes en recetas, considerando el tipo y tiempo de cocción

PASO A PASO RECETAS ( PPT - VIDEO) CLASE PRÁCTICA N°3 ( Estofado ¿ Tortilla de Verduras)

Actividades del aprendizaje Asíncrona

Lecturas previas Síncrona Saberes previos

Exposición docente

Desarrollo de Ficha de trabajoN3 Asíncrona

Ficha de trabajoN3 Síncrona

Demo de cocina: Tipos de corte  
Aplicación de técnicas dietético-culinarias (Estofado, fritura)

Evidencias del aprendizaje Actividad Síncrona- Asíncrona  
Ficha de Trabajo N3\_ Utensilios, términos culinarios y tipos de cortes (Grupal)

#### Bibliografía

Capítulo 5 Back to Basic. Bennion, M., & Scheule, B. (2010). Introductory foods (13th ed.). Pearson Prentice-Hall.  
Capítulo 5 Técnicas culinarias y cortes de cocción . Pérez Oreja, N., Mayor Rivas, G., & Navarro Tomás, V. J. (2003). Procesos de cocina. Síntesis.  
Ducasse, A., Girard, S., Asch, F., & Pinto, J. M. (2004). Diccionario del amante de la cocina. Paidós.  
Girard, S., Longuépée, F., Sala Rose, R., Homedes Beutragel, J., & Beserán Domingo, M. (2002). Larousse de la cocina. Spes Editorial.

#### Semana 4

##### Sesión 1

Técnicas de Cocción en alimentos Métodos de transferencia de calor y materia.  
Efecto de la cocción sobre los pigmentos vegetales. Preparación de alimentos por transferencia de calor y materia

##### Sesión 2

Elección de los mejores cortes para cada preparación, aplicar los métodos de cocción  
PASO A PASO RECETAS ( PPT - VIDEO) CLASE PRÁCTICA N°4 (Verduras Grilladas -Ensalada Rusa- Tempura de verduras)

#### Actividades del aprendizaje Asíncrona

Lecturas previas Síncrona Saberes previos

Exposición docente Asíncrona

Entrega de TA1 Síncrona

Demo de cocina:

Aplicación de técnicas dietético-culinarias (Plancha, microondas, broiler, horneado) Determinar cambios en textura y sabor con diferentes técnicas.

#### Evidencias del aprendizaje Actividad Asíncrona

Entrega de TA1 (Infografía de Medidas Caseras y Cortes)

#### Bibliografía

Capítulo 6 Heat Tranfer in Cooking. Bennion, M., & Scheule, B. (2010). Introductory foods (13th ed.). Pearson Prentice-Hall.  
Capítulo 5 Técnicas culinarias y cortes de cocción .Pérez Oreja, N., Mayor Rivas, G., & Navarro Tomás, V. J. (2003). Procesos de cocina. Síntesis.  
Capítulo 14 Cooking Methods and Utensil Materials. On Food and Cooking: the Science and Lore of the Kitchen. (2004). Publishers Weekly, 251(47), 53. PWxyz, LLC.

#### **HORA(S) / SEMANA(S)**

Semana 1-4

#### **UNIDAD N°: 2 Aplicación de Técnicas Dietéticas y Gastronómicas en alimentos de origen vegetal**

#### **LOGRO**

Al finalizar la unidad, el estudiante reconoce diversas recetas en base a insumos de origen vegetal destinados a un adulto

sano y tomando en cuenta el costo-beneficio nutricional. Asimismo, replica técnicas dietético-culinarias necesarias para su transformación, identificando cambios que sufre el alimento.

COMPETENCIA: (CE) Nutrición Básica

## TEMARIO

### TEMARIO

Semana 5

Sesión 1

Clasificación de las Frutas. Anatomía de las frutas y valor nutritivo de sus partes más importantes Técnicas Dietéticas y Gastronómicas aplicadas a Frutas.

Porciones adecuadas y Porciones de Intercambio. Valor Nutricional.

Aplicaciones culinarias.

Sesión 2

Preparaciones con frutas

Técnica de gelificar con gelatina.

PASO A PASO RECETAS ( PPT - VIDEO) CLASE PRÁCTICA N°5 (Bavaroise de Lúcumas - Macedonia de frutas)

Actividades del aprendizaje

Asíncrona Lecturas previas Síncrona Saberes previos

Exposición docente SeminarioN1

Desarrollo de Ficha de trabajoN5 Asíncrona

Ficha de trabajoN5 Síncrona

Demo de cocina: gelificado, uso de gelatina

Práctica de cocina: Aplicación de técnicas dietético-culinarias (gelificadas, horneadas) Actividad Síncrona:

SeminarioN1: FRUTAS-Frutas Amazónicas y su aplicación en la Dietoterapia(GRUPAL)

Evidencias del aprendizaje Actividad Síncrona- Asíncrona

Ficha de Trabajo N5\_ TDyG aplicadas a Frutas

Bibliografía

Capítulo 5 Frutas. Blanco de Alvarado-Ortiz, T., & Alvarado-Ortiz Ureta, C. (2008). Alimentos y Bromatología. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

Capítulo 7 A Survey of Common Fruits. On Food and Cooking: the Science and Lore of the Kitchen. (2004). Publishers Weekly, 251(47), 53. PWxyz, LLC.

Capítulo 21 Fruits and fruit preparations. M., & Scheule, B. (2010). Introductory foods (13th ed.). Pearson Prentice-Hall.

PERÚ. MINISTERIO DE SALUD. INSTITUTO NACIONAL DE SALUD (2014) Guía de intercambio de alimentos. Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud [https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia\\_de\\_intercambio\\_de\\_alimentos\\_2014.pdf](https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia_de_intercambio_de_alimentos_2014.pdf)

Semana 6

Sesión 1

Hortalizas y Hierbas aromáticas. Clasificación de las Hortalizas frescas según parte de la planta. Clasificación según gamas. Tratamiento térmico ideal, tiempos de cocción y degradación de nutrientes en cocción. Valor nutricional. Porciones adecuadas y porciones de intercambio.

Sesión 2

Aplicaciones culinarias. Preparaciones con verduras, aprender las porciones adecuadas de verduras y la técnica de glaseado y horneado.

PASO A PASO RECETAS ( PPT - VIDEO) CLASE PRÁCTICA N°6

Moussaka vegetariana

Actividades del aprendizaje Asíncrona

Lecturas previas Síncrona Saberes previos

Exposición docente SeminarioN2 Asíncrona

Trabajo Parcial: Preparación Culinaria Síncrona

Demo de cocina:

Torneado de verduras y boleado de camote y/o papas.

Aplicación de técnicas dietético-culinarias (Horneadas, glaseadas)

Evidencias de Aprendizaje Actividad Síncrona:

SeminarioN2: HORTALIZAS

Hierbas aromáticas más representativas en la Gastronomía Peruana y sus propiedades digestivas( GRUPAL) Actividad Asíncrona:

Entrega de TB Preparación Culinaria

Bibliografía

Capítulo 4 Hortalizas. Capítulo 6 Hortalizas aromáticas y especias. Blanco de Alvarado-Ortiz, T., & Alvarado-Ortiz Ureta, C. (2008). Alimentos y bromatología. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

Capítulo 7 Materias primas: condimentos. Capítulo 8 materias primas: Hortalizas. Pérez Oreja, N., Mayor Rivas, G., & Navarro Tomás, V. J. (2003). Procesos de cocina. Síntesis.

Capítulo 20 Vegetables and Vegetable preparations. M., & Scheule, B. (2010). Introductory foods (13th ed.). Pearson Prentice-Hall.

PERÚ. MINISTERIO DE SALUD. INSTITUTO NACIONAL DE SALUD (2014) Guía de intercambio de alimentos.

Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud

[https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia\\_de\\_intercambio\\_de\\_alimentos\\_2014.pdf](https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia_de_intercambio_de_alimentos_2014.pdf)

Semana 7

Sesión 1

Hortalizas de Tierra: Tubérculos y Raíces. Características nutricionales. Métodos de cocción ideales. Métodos de cocción combinados (sancochar). Valor nutricional, porciones adecuadas y Porciones de intercambio.

Sesión 2

Aplicaciones culinarias. Preparaciones con tubérculos y raíces

Aprender las porciones adecuadas de tubérculos y raíces y la técnica de sancochado y fritura profunda.

PASO A PASO RECETAS ( PPT - VIDEO) CLASE PRÁCTICA N°7.(Yuca frita con Huancaína- Salsa Huancaína

Tradicional- Causa amarilla de pollo y verduras)

Actividades del aprendizaje

Asíncrona Lecturas previas Síncrona Saberes previos

Exposición docente Cuestionario en línea

Retroalimentación Trabajo Parcial SeminarioN3

Síncrona

Demo de cocina

Práctica de cocina: Aplicación de técnicas dietético-culinarias (Fritura profunda, sancochado)

Evidencias de Aprendizaje Actividad Síncrona:

SeminarioN3: HORTALIZAS DE TIERRA

Tubérculos y raíces andinas y su aplicación en la dietética.( GRUPAL) Actividad Síncrona:

RETROALIMENTACIÓN TRABAJO PARCIAL COMPETENCIA COMUNICACIÓN ESCRITA ¿ NUTRICIÓN BÁSICA

Actividad Síncrona:  
Cuestionario en Línea

#### Bibliografía

Capítulo 7 Hortalizas de tierra. Blanco de Alvarado-Ortiz, T., & Alvarado-Ortiz Ureta, C. (2008). Alimentos y bromatología. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

Capítulo 8 materias primas: Hortalizas. Pérez Oreja, N., Mayor Rivas, G., & Navarro Tomás, V. J. (2003). Procesos de cocina. Síntesis.

Capítulo 6 A Survey of Common Vegetables. On Food and Cooking: the Science and Lore of the Kitchen. (2004). Publishers Weekly, 251(47), 53. PWxyz, LLC.

PERÚ. MINISTERIO DE SALUD. INSTITUTO NACIONAL DE SALUD (2014) Guía de intercambio de alimentos. Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud [https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia\\_de\\_intercambio\\_de\\_alimentos\\_2014.pdf](https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia_de_intercambio_de_alimentos_2014.pdf)

#### Semana 9

##### Sesión 1:

Cereales y granos andinos. Partes del grano de cereal y su valor nutricional. El gluten y su función en la panificación. Valor nutricional, porciones adecuadas y Porciones de intercambio.

##### Sesión 2:

Aplicaciones culinarias.

Preparaciones con harina de trigo y quinua. Aprender las porciones adecuadas de cereales y granos andinos y la técnica de roux y fermentación de pan.

PASO A PASO RECETAS ( PPT - VIDEO) CLASE PRÁCTICA N°8 (Croquetas de Quinua- Chapati)

#### Actividades del aprendizaje Asíncrona

Lecturas previas Síncrona Saberes previos

Exposición docente

Desarrollo de Ficha de trabajo N8 Seminario N4

Asíncrona

Ficha de trabajo N8

Síncrona

Demo de cocina: Roux y Panificación

Aplicación de técnicas dietético-culinarias (Roux, empanizado, panificación)

#### Evidencias de Aprendizaje Actividad Síncrona:

Seminario N4:

SEMILLAS(CEREALES)

Granos andinos y semillas y la innovación dietética culinaria actual. ( GRUPAL) Actividad Síncrona- Asíncrona:

Ficha de Trabajo N8\_TDyG Aplicadas a Cereales y Granos Andinos (Grupal)

#### Bibliografía

Capítulo 8 Cereales. Capítulo 9 Cultivos más consumidos por el poblador andino. Blanco de Alvarado-Ortiz, T., & Alvarado-Ortiz Ureta, C. (2008). Alimentos: bromatología. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

Capítulo 10 Cereal Doughs and Batters: Bread, Cakes, Pastry, Pasta. On Food and Cooking: the Science and Lore of the Kitchen. (2004). Publishers Weekly, 251(47), 53. PWxyz, LLC.

Capítulo 8 Materias primas: Cereales. Pérez Oreja, N., Mayor Rivas, G., & Navarro Tomás, V. J. (2003). Procesos de cocina. Síntesis.

Capítulo 14 Pasta and Cereal grains. M., & Scheule, B. (2010). Introductory foods (13th ed.). Pearson Prentice-Hall.

PERÚ. MINISTERIO DE SALUD. INSTITUTO NACIONAL DE SALUD (2014) Guía de intercambio de alimentos. Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud [https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia\\_de\\_intercambio\\_de\\_alimentos\\_2014.pdf](https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia_de_intercambio_de_alimentos_2014.pdf)

Semana 10

Sesión 1:

Semillas: Legumbres, leguminosas y Frutos Secos. Tratamiento de las legumbres previos a la cocción y el consumo. Utilidades en la culinaria. Importancia de los frutos secos en una dieta saludable. Valor nutricional, porciones adecuadas y Porciones de intercambio.

Sesión 2:

Aplicaciones culinarias. Preparaciones con legumbres y leguminosas. técnicas de salteado y olla a presión para preparar hummus árabe.

PASO A PASO RECETAS ( PPT - VIDEO) CLASE PRÁCTICA N°9 ( Salteado de vainitas con carne- Hummus)

Actividades del aprendizaje Asíncrona

Lecturas previas Síncrona Saberes previos

Exposición docente

Desarrollo de Ficha de trabajo N9 Seminario N5

Asíncrona

Ficha de trabajo N9 Síncrona

Demo de cocina: Olla a presión y Hummus

Aplicación de técnicas dietético-culinarias (Salteado y Olla a presión)

Evidencias de Aprendizaje Actividad Síncrona:

Seminario N5:

SEMILLAS(LEGUMBRES)

Antinutrientes de las legumbres y técnicas para inactivarlos ( GRUPAL) Actividad Síncrona- Asíncrona

Ficha de Trabajo N9\_TDyG Aplicadas a Legumbres y Frutos Secos (Grupal)

Bibliografía

Capítulo 10 Leguminosas. Blanco de Alvarado-Ortiz, T., & Alvarado-Ortiz Ureta, C. (2008). Alimentos y bromatología. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

Capítulo 9 Seeds: Grains, Legumes, and Nuts. On Food and Cooking: the Science and Lore of the Kitchen. (2004). Publishers Weekly, 251(47), 53. PWxyz, LLC.

Capítulo 8 Materias primas: Legumbres. Pérez Oreja, N., Mayor Rivas, G., & Navarro Tomás, V. J. (2003). Procesos de cocina. Síntesis.

PERÚ. MINISTERIO DE SALUD. INSTITUTO NACIONAL DE SALUD (2014) Guía de intercambio de alimentos. Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud [https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia\\_de\\_intercambio\\_de\\_alimentos\\_2014.pdf](https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia_de_intercambio_de_alimentos_2014.pdf)

**HORA(S) / SEMANA(S)**

Semana 5-7, 9-10

**UNIDAD N°: 3 Aplicación de Técnicas Dietéticas y Gastronómicas en alimentos de origen Animal**

**LOGRO**

Al finalizar la unidad, el estudiante reconoce diversas recetas en base a insumos de origen animal destinados a un adulto sano, tomando en cuenta el costo-beneficio nutricional, identificando las transformaciones que sufre al realizar las técnicas dietético-culinarias y realiza cálculos de su valor nutricional por porción, número porciones de intercambio

COMPETENCIA: ( CG) Razonamiento Cuantitativo, (CE) Práctica Clínica - Promoción, prevención y tratamiento



## TEMARIO

Semana 11

Sesión 1:

Huevos de gallina y otros. Funciones y utilidades de la yema y de la clara de huevo de acuerdo a sus biomoléculas. Valor nutricional, porciones adecuadas y Porciones de intercambio.

Sesión 2:

Aplicaciones Culinarias,

Preparaciones con huevos técnicas de cremado y emulsión con huevos. aplicaciones de la mayonesa.

PASO A PASO RECETAS ( PPT - VIDEO) CLASE PRÁCTICA N°10 (1. Huevo poche a la florentina- Tortilla española de patata)

Actividades del aprendizaje Asíncrona

Lecturas previas Síncrona Saberes previos

Exposición docente

Desarrollo de Ficha de trabajo N10 Seminario N6

Asíncrona

Ficha de trabajo N10 Síncrona

Demo de cocina: Emulsión básica con huevo

Aplicación de técnicas dietético-culinarias (Cremado y Emulsión)

Evidencias de Aprendizaje Actividad Síncrona: Seminario N6: HUEVOS

Funciones y usos en la culinaria y la industria ( GRUPAL) Actividad Síncrona- Asíncrona

Ficha de Trabajo N10\_TDyG Aplicadas a Huevos (Grupal)

Bibliografía

Capítulo 14 Huevos Blanco de Alvarado-Ortiz, T., & Alvarado-Ortiz Ureta, C. (2008). Alimentos &#8239;: bromatología. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

Capítulo 2 Eggs. On Food and Cooking: the Science and Lore of the Kitchen. (2004). Publishers Weekly, 251(47), 53. PWxyz, LLC.

Girard, S., Longuépée, F., Sala Rose, R., Homedes Beutragel, J., & Beserán Domingo, M. (2002). Larousse de la cocina. Spes Editorial.

Capítulo 23 y 24 Dairy Products and Eggs. M., & Scheule, B. (2010). Introductory foods (13th ed.). Pearson Prentice-Hall.

Capítulo 1 Milk and Dairy products. On Food and Cooking: the Science and Lore of the Kitchen. (2004). Publishers Weekly, 251(47), 53. PWxyz, LLC

PERÚ. MINISTERIO DE SALUD. INSTITUTO NACIONAL DE SALUD (2014) Guía de intercambio de alimentos. Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud [https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia\\_de\\_intercambio\\_de\\_alimentos\\_2014.pdf](https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia_de_intercambio_de_alimentos_2014.pdf)

Semana 12

Sesión 1

Carnes: Aves comestibles. Ventajas y desventajas comparativas con otras carnes. Cortes del animal. Métodos de cocción ideales para cada pieza/corte.

Valor nutricional, porciones adecuadas y Porciones de intercambio.

Sesión 2

Carnes: Res, Cerdo y otras carnes rojas. Ventajas y desventajas comparativas con otras carnes. Temperaturas de cocción de carnes. Cortes del animal. Métodos de cocción ideales para cada pieza/corte. Valor nutricional, porciones adecuadas y Porciones de intercambio.

Actividades del aprendizaje Asíncrona

Lecturas previas Síncrona Saberes previos  
Exposición docente SeminarioN7- N8 Asíncrona  
Entrega de TA2

Evidencias de Aprendizaje Actividad Síncrona:

SeminarioN7 :

CARNES(AVES)

Menudencia de Pollo y su Valor nutricional, porciones y aplicaciones dietético culinarias. ( GRUPAL)

SeminarioN8 :

CARNES(RES Y CERDO)

Otras carnes rojas, valor nutricional y otras y aplicaciones dietético culinarias de la carne de alpaca, avestruz y cordero.( GRUPAL)

Actividad Asíncrona:

Entrega de TA2: Recetario Preparaciones con fotos ( Grupal)

Bibliografía

Capítulo 15 Carnes. Blanco de Alvarado-Ortiz, T., & Alvarado-Ortiz Ureta, C. (2008). Alimentos y bromatología. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

Capítulo 3 Meat. On Food and Cooking: the Science and Lore of the Kitchen. (2004). Publishers Weekly, 251(47), 53. PWxyz, LLC.

Capítulo 9 Materias primas: Carnes, aves y caza. Pérez Oreja, N., Mayor Rivas, G., & Navarro Tomás, V. J. (2003). Procesos de cocina. Síntesis.

Capítulo 25 y 26 Meat and Poultry. M., & Scheule, B. (2010). Introductory foods (13th ed.). Pearson Prentice-Hall.

Parte I Conservación de los productos alimentarios frescos- Manipulación tras su obtención de los alimentos de origen animal. Rahman, S., & López Lorenzo, P. (2003). Manual de conservación de los alimentos. Acribia.

PERÚ. MINISTERIO DE SALUD. INSTITUTO NACIONAL DE SALUD (2014) Guía de intercambio de alimentos. Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud  
[https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia\\_de\\_intercambio\\_de\\_alimentos\\_2014.pdf](https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia_de_intercambio_de_alimentos_2014.pdf)

Semana 13

Sesión 1

Pescados, Mariscos y otros Productos Hidrobiológicos. Ventajas y desventajas comparativas con otras carnes. Clasificación de pescados y mariscos. Valor nutricional. Cortes del animal. Métodos de cocción ideales para cada pieza/corte. Valor nutricional, porciones adecuadas y Porciones de intercambio.

Sesión 2

Leche, lácteos y Sustitutos Lácteos. Composición y clasificación de la leche de vaca y del queso de vaca. Comparación con otras leches. Funciones y utilidades en la gastronomía de acuerdo a sus biomoléculas.

Valor nutricional, porciones adecuadas y Porciones de intercambio.

Actividades del aprendizaje Síncrona

Saberes previos Exposición docente SeminarioN8 Asíncrona

Entrega de Trabajo Final

Evidencias de Aprendizaje Actividad Síncrona:

Seminario N9 :

CARNES(PESCADO)

Ventajas y desventajas de los productos hidrobiológicos en crudo( GRUPAL)

Seminario N10:

DERIVADOS LÁCTEOS:

Ventajas para la salud y aplicaciones dietético-culinarias de los lácteos fermentados ( GRUPAL) Actividad Asíncrona:

ENTREGA DE TF (TRABAJO FINAL COMPETENCIA RAZONAMIENTO CUANTITATIVO)

Subir actividad hasta las 23:59 hs del día que toca la clase) Actividad Síncrona:

Cuestionario en Línea ( Semana 9 a Semana 12)

#### Bibliografía

Capítulo 16 Pescados y productos del mar. Capítulo 13 Lácteos. Blanco de Alvarado-Ortiz, T., & Alvarado-Ortiz Ureta, C. (2008). Alimentos & bromatología. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

Parte I Conservación de los productos alimentarios frescos- Manipulación tras su obtención de los alimentos de origen animal. Rahman, S., & López Lorenzo, P. (2003). Manual de conservación de los alimentos. Acribia

Capítulo 4 Fish and Shellfish. On Food and Cooking: the Science and Lore of the Kitchen. (2004). Publishers Weekly, 251(47), 53. PWxyz, LLC.

Capítulo 10 Materias primas: Pescados. Capítulo 11 materias primas: Mariscos. Pérez Oreja, N., Mayor Rivas, G., & Navarro Tomás, V. J. (2003). Procesos de cocina. Síntesis.

Capítulo 27 Seafood. M., & Scheule, B. (2010). Introductory foods (13th ed.). Pearson Prentice-Hall.

PERÚ. MINISTERIO DE SALUD. INSTITUTO NACIONAL DE SALUD (2014) Guía de intercambio de alimentos. Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud [https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia\\_de\\_intercambio\\_de\\_alimentos\\_2014.pdf](https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia_de_intercambio_de_alimentos_2014.pdf)

#### Semana 14

Sesión 1- 2

Clase Práctica Presencial

Selección de utensilios de cocción y reconocimiento de tipos de cortes y de términos culinarios.

1. Estofado

2. Tortilla de verduras

Preparación de alimentos por tipos transferencia de calor y materia

3. Ensalada Rusa

Actividades del aprendizaje Síncrona

Saberes previos Exposición docente Síncrona

Demo de cocina y

Práctica de cocina Aplicación de técnicas dietético-culinarias a las 3 preparaciones programadas

Evidencias de Aprendizaje Actividad Síncrona

Ficha de Trabajo TDyG Aplicadas a Clase Práctica (Grupal)

1. Estofado

2. Tortilla de verduras

3. Ensalada Rusa

#### Bibliografía

Girard, S., Longuépée, F., Sala Rose, R., Homedes Beutragel, J., & Beserán Domingo, M. (2002). Larousse de la cocina. Spes Editorial.

Ducasse, A., Girard, S., Asch, F., & Pinto, J. M. (2004). Diccionario del amante de la cocina. Paidós.

PERÚ. MINISTERIO DE SALUD. INSTITUTO NACIONAL DE SALUD (2014) Guía de intercambio de alimentos. Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud [https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia\\_de\\_intercambio\\_de\\_alimentos\\_2014.pdf](https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia_de_intercambio_de_alimentos_2014.pdf)

#### Semana 15

Sesión 1- 2

Clase Práctica Presencial

Técnicas Dietéticas y Gastronómicas Aplicadas a Legumbres y Menstras

1. Salteado de vainitas con carne

2. Saltado/Tallarín Salteado (Salteado y Reducción)

Técnicas Dietéticas y Gastronómicas aplicadas a carnes: Pescado

### 3.Sudado Mixto

Actividades del aprendizaje Asíncrona

Lecturas previas Síncrona Saberes previos

Exposición docente Síncrona

Demo de cocina y

Práctica de cocina Aplicación de técnicas dietético-culinarias a las 3 preparaciones programadas

Evidencias de Aprendizaje Actividad Síncrona

Ficha de Trabajo TDyG Aplicadas a Clase Práctica(Grupal)

1.Salteado de vainitas con carne

2.Saltado/Tallarín Salteado (Salteado y Reducción)

3. Sudado Mixto Actividad Síncrona:

RETROALIMENTACIÓN TRABAJO FINAL COMPETENCIA RAZONAMIENTO CUANTITATIVO

Bibliografía

Girard, S., Longuépée, F., Sala Rose, R., Homedes Beutragel, J., & Beserán Domingo, M. (2002). Larousse de la cocina. Spes Editorial.

Ducasse, A., Girard, S., Asch, F., & Pinto, J. M. (2004). Diccionario del amante de la cocina. Paidós.

PERÚ. MINISTERIO DE SALUD. INSTITUTO NACIONAL DE SALUD (2014)Guía de intercambio de alimentos.

Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud  
[https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia\\_de\\_intercambio\\_de\\_alimentos\\_2014.pdf](https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia_de_intercambio_de_alimentos_2014.pdf)

**HORA(S) / SEMANA(S)**

Semana 11-15

## VI. METODOLOGÍA

El Modelo Educativo de la UPC asegura una formación integral, que tiene como pilar el desarrollo de competencias, las que se promueven a través de un proceso de enseñanza-aprendizaje donde el estudiante cumple un rol activo en su aprendizaje, construyéndolo a partir de la reflexión crítica, análisis, discusión, evaluación, exposición e interacción con sus pares, y conectándolo con sus experiencias y conocimientos previos. Por ello, cada sesión está diseñada para ofrecer al estudiante diversas maneras de apropiarse y poner en práctica el nuevo conocimiento en contextos reales o simulados, reconociendo la importancia que esto tiene para su éxito profesional.

El curso combina clases teóricas y prácticas. Las clases teóricas se desarrollarán en forma expositiva y participativa, a través de seminarios de los alumnos, buscando promover el interés de los estudiantes y generando debate en clase. Luego el docente profundizará en el tema, a través de actividades en clase, videos y dinámicas grupales.

Las clases prácticas se dictarán en el laboratorio de Nutrición y Dietética, estas complementaran lo aprendido en la teoría y servirán para que los alumnos amplíen sus conocimientos, su propio juicio y razonamiento sobre los revisado. Asimismo, se pretende estimular su creatividad y espíritu de innovación para crear nuevas recetas a partir de las técnicas enseñadas.

Durante el desarrollo del curso se hará uso de diversas técnicas de aprendizaje activo, como por ejemplo:

Exposición en clase

Solución colectiva de problemas Creación de recetarios Discusión en clases

## VII. EVALUACIÓN

### FÓRMULA

5% (TA1) + 5% (LB1) + 15% (TP1) + 15% (EA1) + 10% (TA2) + 15% (TF1) + 10% (LB2) + 10% (PA1) + 15% (EB1)

TIPO DE NOTA	PESO %
TA - TAREAS ACADÉMICAS	5
LB - PRACTICA LABORATORIO	5
TP - TRABAJO PARCIAL	15
EA - EVALUACIÓN PARCIAL	15
TA - TAREAS ACADÉMICAS	10
TF - TRABAJO FINAL	15
PA - PARTICIPACIÓN	10
LB - PRACTICA LABORATORIO	10
EB - EVALUACIÓN FINAL	15

## VIII. CRONOGRAMA

TIPO DE PRUEBA	DESCRIPCIÓN NOTA	NÚM. DE PRUEBA	FECHA	OBSERVACIÓN	RECUPERABLE
TA	TAREAS ACADÉMICAS	1	Sem 6	Infografía Medidas Caseras- Tipos de Corte. - Métodos de Cocción. Trabajo grupal	NO
LB	PRACTICA LABORATORIO	1	Sem 6	Fichas de trabajo. Trabajo grupal	NO
TP	TRABAJO PARCIAL	1	Sem 7	Elaboración de preparaciones culinarias. Trabajo personal	NO
EA	EVALUACIÓN PARCIAL	1	Sem 8	Evaluación escrita. Trabajo personal	SÍ
TA	TAREAS ACADÉMICAS	2	Sem 13	Recetario Preparaciones hechas en clase - formato CENAN. Trabajo grupal	NO
TF	TRABAJO FINAL	1	Sem 14	Calculo valor nutritivo, porciones, Trabajo personal	NO
PA	PARTICIPACIÓN	1	Sem 14	Rúbrica de Participación. Trabajo individual	NO
LB	PRACTICA LABORATORIO	2	Sem 15	Fichas de trabajo- Cuestionarios. Trabajo personal y grupal	NO
EB	EVALUACIÓN FINAL	1	Sem 16	Examen escrito. Evaluación individual	SÍ

## IX. BIBLIOGRAFÍA DEL CURSO

[https://upc.alma.exlibrisgroup.com/leganto/readinglist/lists/6504867370003391?institute=51UPC\\_INST&auth=LOCAL](https://upc.alma.exlibrisgroup.com/leganto/readinglist/lists/6504867370003391?institute=51UPC_INST&auth=LOCAL)