



INESEM

BUSINESS SCHOOL

Curso Técnico de Cocina Mediterránea Profesional

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

Curso Técnico de Cocina Mediterránea Profesional

duración total: 300 horas

horas teleformación: 150 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

La dieta mediterránea es una opción de alimentación saludable debido a la variedad y consumo de productos de origen vegetal en los que se basa, su riqueza en vitaminas y el aporte de cereales y aceite de oliva virgen. Así, con el presente curso se proporciona la formación necesaria para conocer detalladamente este tipo de cocina, las materias primas que se utilizan en ella y el proceso de elaboración de los platos principales.



+ Información Gratis

a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

objetivos

- Introducir los aspectos más característicos de la cocina mediterránea y conocer sus bases y fundamentos.
- Describir las técnicas de cocinado de los alimentos utilizados en la cocina mediterránea.
- Detallar las materias primas que se utilizan para la elaboración de los platos de este tipo de cocina.
- Aprender a elaborar los platos de la cocina mediterránea.

para qué te prepara

Este curso de cocina mediterránea te convertirá en un/a experto/a en este tipo de cocina, ya que a través de él podrás llevar a cabo de manera profesional cualquier plato de esta gastronomía.

salidas laborales

Hostelería, Turismo, Repostería, Cocina de Restaurantes y Comedores.

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello

NOMBRE DEL ALUMNO/A



forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

materiales didácticos

- Manual teórico 'Cocina Mediterránea'



profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de ineseem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

programa formativo**UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA COCINA MEDITERRÁNEA**

1. Orígenes de la cocina mediterránea
2. Clases de productos utilizados dentro de este tipo de cocina

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE COCINADO

1. Hervir y cocer al vapor
2. Freír en aceite
3. Saltear
4. Asar al horno
5. Plancha y parrilla

UNIDAD DIDÁCTICA 3. HORTALIZAS, LEGUMBRES Y SETAS UTILIZADAS EN LA COCINA MEDITERRÁNEA

1. Principales materias primas vegetales
2. Las hortalizas
 - 1.- Definición
 - 2.- Distintas formas de clasificación
 - 3.- Especies más utilizadas
 - 4.- Estacionalidad
 - 5.- Categorías comerciales y calidad
 - 6.- Factores que influyen en su calidad
3. Hortalizas de invernadero y babys
4. Brotes y germinados
5. La "cuarta gama"
6. Las legumbres
 - 1.- Definición
 - 2.- Clasificación
 - 3.- Categorías comerciales
7. Las setas
 - 1.- Definición
 - 2.- Especies cultivadas
 - 3.- Especies más apreciadas gastronómicamente
 - 4.- Principales especies venenosas
 - 5.- Estacionalidad y presentación comercial

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PASTAS Y ARROCES QUE SE UTILIZAN EN LA COCINA MEDITERRÁNEA

1. Definición de pasta. Distintas clasificaciones. Formatos más comunes. Condimentos, salsas, quesos y farsas para pasta
2. Arroz: definición. Clasificación en función del taño del grano. Categorías comerciales. Tipo de arroz y su preparación adecuada

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LOS HUEVOS EN LA COCINA MEDITERRÁNEA

1. Definición. Composición. Clasificación. Distintas formas para saber si está más o menos fresco. Utilización. Formas básicas de preparación. Salsas y guarniciones para acompañamiento de platos de huevos. Utilización de la clara y de yema. Ovoproductos y su utilización
2. Huevos de otras aves utilizados en alimentación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PESCADOS, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS UTILIZADOS EN LA COCINA MEDITERRÁNEA

1. Refrigeración: Instalaciones. Temperaturas. Tratamiento del pescado, crustáceos y moluscos por refrigeración. Envases adecuados. Control de temperaturas
2. La congelación: La ultra congelación y la conservación de los productos ultra congelados. La oxidación y otros defectos de los congelados. La correcta descongelación
3. Otras conservas y semi-conservas marinas y la industria conservera
 - 1.- Salazones
 - 2.- Enlatados

- 3.- Ahumados
- 4.- Al vacío
- 5.- Platos cocinados
- 6.- Otras

4.La conservación en cocina: Los escabeches y otras conservas

5.Ejecución de operaciones necesarias para la conservación y presentación comercial de géneros y productos culinarios, aplicando las respectivas técnicas y métodos adecuados

UNIDAD DIDÁCTICA 7. CARNES, AVES Y CAZA UTILIZADAS EN LA COCINA MEDITERRÁNEA

1.La carne

- 1.- Propiedades nutritivas
- 2.- Factores que influyen en la calidad del animal
- 3.- Factores organolépticos que indican su calidad y estado de conservación
- 4.- Principales especies: Ganado vacuno, porcino, ovino y caprino

2.Carne de vacuno

3.Carnes de ovino y caprino

- 1.- Clasificación

4.Carne de porcino

- 1.- Características de la carne de cerdo blanco y del ibérico
- 2.- El cochinillo
- 3.- El jamón y otros productos derivados del cerdo

5.Carnes con Denominación Específica, Indicación Geográfica u otra denominación

- 1.- Denominación Específica, Indicación geográfica u otra denominación
- 2.- Denominación de origen en carnes

6.Clasificación comercial

- 1.- Principales cortes comerciales en las diferentes especies

7.Las aves de corral

- 1.- Presentación comercial
- 2.- Características principales
- 3.- Distintas clases de pollo, según su alimentación y crianza
- 4.- El pato
- 5.- El pavo, la gallina de Guinea y otras aves

8.La caza

- 1.- Características de la carne de caza
- 2.- Principales especies y características

9.Despojo

- 1.- Clasificación
- 2.- Utilización en la alimentación

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LOS POSTRES Y LAS BEBIDAS DE LA COCINA MEDITERRÁNEA

1.Principales postres a base de frutas

- 1.- Macedonias o ensaladas de frutas
- 2.- Compotas, frutas cocidas en almíbar o similares y frutas asadas
- 3.- Tartas de frutas: pastel de manzana, fresas y otros

2.Principales postres a base de lácteos

- 1.- Arroz con leche y arroz emperatriz
- 2.- Flanes y pudding
- 3.- Natillas
- 4.- Crema catalana
- 5.- Soufflé de crema

3.Principales postres fritos o de sartén

- 1.- Torrijas
- 2.- Leche frita
- 3.- Crêpes

4.Principales tipos de semifríos

- 1.- Bavaois: de crema, frutas o licores
- 2.- Carlotas
- 3.- Espumas o mousses
- 4.- Tartas con base de Mousse

5.Principales Tartas

- 1.- Tartas con crema de mantequilla
- 2.- Tartas de Yema
- 3.- Tartas con base de nata
- 4.- Tarta de Queso
- 5.- Brazos de gitano
- 6.- Tartas con nombre propio

6.Bebidas de la cocina mediterránea

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PLATOS MÁS REPRESENTATIVOS DE LA COCINA MEDITERRÁNEA

- 1.Los pescados y sus correspondencias
- 2.Las verduras y sus correspondencias
- 3.Las carnes y sus correspondencias

UNIDAD DIDÁCTICA 10. OTRAS PREPARACIONES REPRESENTATIVAS DE LA COCINA MEDITERRÁNEA

- 1.Entrantes
- 2.Sopas, potajes, cremas, huevos, arroces y pastas
- 3.Pescados y mariscos
- 4.Carnes y aves