

# CURSO TÉCNICO DE COCINA MEDITERRÁNEA PROFESIONAL

Curso bonificado por Fundación Tripartita y Seguridad Social. No supone ningún coste para empresa ni trabajador  
Duración: 60 horas | Modalidad: online

---

## 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
3. - Definición
4. - Distintas formas de clasificación
5. - Especies más utilizadas
6. - Estacionalidad
7. - Categorías comerciales y calidad
8. - Factores que influyen en su calidad
9. Hortalizas de invernadero y babys
10. Brotes y germinados
11. La "cuarta gama"
12. Las legumbres
13. - Definición
14. - Clasificación
15. - Categorías comerciales
16. Las setas

17. - Definición
18. - Especies cultivadas
19. - Especies más apreciadas gastronómicamente
20. - Principales especies venenosas
21. - 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 la 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 producto ultra congelados. La oxidación y otros defectos de los congelados. La correcta descongelación
3. Otras conservas y semi-conservas marinas y la industria conservera
4. - Salazones
5. - Enlatados
6. - Ahumados
7. - Al vacío
8. - Platos cocinados
9. - Otras
10. La conservación en cocina: Los escabeches y otras conservas
11. 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

2. - Propiedades nutritivas
3. - Factores que influyen en la calidad del animal
4. - Factores organolépticos que indican su calidad y estado de conservación
5. - Principales especies: Ganado vacuno, porcino, ovino y caprino
6. Carne de vacuno
7. Carnes de ovino y caprino
8. - Clasificación
9. Carne de porcino
10. - Características de la carne de cerdo blanco y del ibérico
11. - El cochinillo
12. - El jamón y otros productos derivados del cerdo
13. Carnes con Denominación Específica, Indicación Geográfica u otra denominación
14. - Denominación Específica, Indicación geográfica u otra denominación
15. - Denominación de origen en carnes
16. Clasificación comercial
17. - Principales cortes comerciales en las diferentes especies
18. Las aves de corral
19. - Presentación comercial
20. - Características principales
21. - Distintas clases de pollo, según su alimentación y crianza
22. - El pato
23. - El pavo, la gallina de Guinea y otras aves
24. La caza
25. - Características de la carne de caza
26. - Principales especies y características
27. Despojo
28. - Clasificación
29. - Utilización en la alimentación

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

1. Principales postres a base de frutas
2. - Macedonias o ensaladas de frutas
3. - Compotas, frutas cocidas en almíbar o similares y frutas asadas
4. - Tartas de frutas: pastel de manzana, fresas y otros
5. Principales postres a base de lácteos
6. - Arroz con leche y arroz emperatriz
7. - Flanes y pudding
8. - Natillas
9. - Crema catalana
10. - Soufflé de crema
11. Principales postres fritos o de sartén

12. - Torrijas
13. - Leche frita
14. - Crêpes
15. Principales tipos de semifríos
16. - Bavarois: de crema, frutas o licores
17. - Carlotas
18. - Espumas o mousses
19. - Tartas con base de Mousse
20. Principales Tartas
21. - Tartas con crema de mantequilla
22. - Tartas de Yema
23. - Tartas con base de nata
24. - Tarta de Queso
25. - Brazos de gitano
26. - Tartas con nombre propio
27. 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



Si quieres información o inscribirte,  
pincha aquí y déjanos tus datos  
para que nos pongamos en contacto

[www.cubicformacion.com](http://www.cubicformacion.com)