



# COCINA del MAÍZ

## Introducción

Este diplomado aporta conocimientos especializados en torno al maíz como ingrediente fundamental de la cocina mexicana. En él aprenderás a preparar los principales platillos elaborados a base de maíz, así como las principales técnicas culinarias que se emplean en México para su elaboración. Este programa te brindará nuevas competencias y herramientas para su implementación en el ámbito profesional o doméstico.

## Objetivos

- Comprender la importancia que tiene el maíz en la cultura y la alimentación mexicana.
- Conocer los diferentes tipos de maíz que se producen y utilizan en México.
- Reconocer parámetros de calidad en el maíz y los beneficios del comercio justo y sustentable.
- Aprender a elaborar los principales platillos a base de maíz en la cocina mexicana.
- Conocer y poner en práctica las principales técnicas culinarias empleadas en la cocina del maíz.
- Fortalecer conocimientos que contribuyan al desarrollo personal y profesional del alumno
- Desarrollar capacidades que permitan emprender un negocio basado en alimentos de maíz.

## Perfil egresado

El egresado de este programa:

- Identificará diferentes tipos de maíz y sus usos en las cocinas regionales.
- Conocerá a fondo los procedimientos fundamentales para la elaboración de platillos tradicionales con maíz.
- Dominará las técnicas culinarias involucradas en la cocina del maíz para aplicarlas en su labor profesional o doméstica.
- Dispondrá de distintas competencias para el desarrollo de proyectos y emprendimientos en torno al maíz mexicano

## Temario

- **Módulo 1:** Origen y diversidad
- **Módulo 2:** Elote y Huitlacoche
- **Módulo 3:** Maíz tostado y palomitas
- **Módulo 4:** Nixtamalización, tortillas y tostadas
- **Módulo 5:** Antojitos
- **Módulo 6:** Guisos
- **Módulo 7:** Pozoles
- **Módulo 8:** Tamales
- **Módulo 9:** Atoles y bebidas de maíz
- **Módulo 10:** Preparaciones dulces

	Parte teórica	Parte práctica
Clase 1	Origen y diversificación	
Clase 2	Producción de maíz, diversidad de elote y huitlacoche	-Elote hervido con tequesquite y pericón -Esquites asados -Esquites hervidos
Clase 3	Elote y huitlacoche	-Tamales de elote -Toqueras -Panque de elote
Clase 4		-Chileatole verde -Pozolillo -Quesadillas de huitlacoche
Clase 5	Calidad del maíz, importancia cultural, palomitas y pinole	-Pinole -Burritos de maíz -Maicitos enchilados -Agua de maíz tostado
Clase 6	Maíz tostado y palomitas	-Palomitas de maíz con reventado tradicional -Ponteduros de palomita -Pinole de palomita -Tascalate
Clase 7	La nixtamalización	-Demo cal -Nixtamalización con cal
Clase 8	Nixtamalización, tortillas y tostadas	-Molienda en metate y molino de mano -Elaboración de tortilla -Tortillas con ingredientes adicionales -Tortillas impresas

	Parte teórica	Parte práctica
Clase 9		-Totopos caseros -Chilaquiles verdes -Enchiladas -Enfrijoladas
Clase 10		-Tostadas de arriero -Tostadas raspadas -Tostadas rayadas -Cacalás
Clase 11	Calidad en la masa y Antojitos	-Tlacoyos -Memelas -Tetelas -Panuchos
Clase 12	Antojitos	-Sopes y huaraches -Gorditas de comal -Chalupas -Picaditas -Garnachas
Clase 13		-Quesadillas o dobladas -Empanadas -Gorditas estilo Veracruz -Molotes -Peneques
Clase 14		-Atapakua -Chileatole con bolitas de masa -Frijoles con chochoyotes
Clase 15	Guisos	-Mole amarillo -Segueza
Clase 16	Pozoles	-Nixtamalización de maíz pozolero -Pozole rojo -Pozole seco

	Parte teórica	Parte práctica
Clase 17	Tamales	-Tamales de frijol -Tamales pintos -Tamales de masa
Clase 18	Tamales	-Nixtamalización con ceniza -Tamales nejos -Corundas
Clase 19		-Harina cernida para tamal -Tamales de harina cernida -Tamales de dulce -Gorditas de la villa
Clase 20		-Tamales rancheros -Tamales de masa cocida
Clase 21	Harinas de maíz, Atoles y bebidas	-Atole blanco -Atole de harina de maíz -Nucuatole -Tembloroso -Germinación tejuino -Masa pozol
Clase 22	Atoles y bebidas de maíz	-Atole de masa -Champurrado -Atole de frutas -Atole tejuino -Bebidas de fécula -Remojo atole agrio
Clase 23		-Atole agrio -Pozol -Final tejuino -Tejuino comercial -Agua de barranca
Clase 24	Alimentos horneados de maíz	-Coricos -Gorditas de horno -Galletas de maíz cacahuacintle