



DIPLOMADO ONLINE EN COCINA MEXICANA: ANTOJITOS REGIONALES

Duración: 1 mes y medio – 6 semanas

Modalidad: En línea

Sesiones: 2 por semana

Temario por regiones

1. CENTRO DE MÉXICO
2. OAXACA Y SUR DE MÉXICO
3. GOLFO DE MÉXICO
4. OCCIDENTE DE MÉXICO
5. NORTE Y NORESTE DE MÉXICO
6. PENÍNSULA DE YUCATÁN Y ANTOJITOS REGIONALES

MÓDULO 1. CENTRO DE MÉXICO

Semana 1

Sesión teórica:

- Características de la cocina del Centro.
- Importancia del maíz y la masa.
- Ingredientes y sabores representativos.
- Técnicas tradicionales de comal y fritura.
- Salsas y guisos regionales.

Sesión práctica:

- Tlacoyos.
- Quesadillas de masa.
- Sopes.
- Salsa mexicana tradicional.
- Frijoles como acompañamiento.

MÓDULO 2. OAXACA Y SUR DE MÉXICO

Semana 2

Sesión teórica:

- Características de la cocina oaxaqueña y del Sur.
- Maíces y preparaciones tradicionales.
- Chiles, hierbas y especias.
- Moles y salsas.
- Técnicas de preparación regional.

Sesión práctica:

- Tlayudas.
- Memelas.
- Garnachas oaxaqueñas.
- Salsa oaxaqueña.
- Preparación de frijoles y complementos.

MÓDULO 3. GOLFO DE MÉXICO

Semana 3

Sesión teórica:

- Características de la cocina del Golfo.
- Influencia de ingredientes costeros y regionales.
- Maíz, chiles y especias.
- Preparaciones tradicionales.
- Salsas y guisos.

Sesión práctica:

- Picadas veracruzanas.
- Bocolos.
- Empanadas.
- Salsa veracruzana.
- Guarniciones regionales.

MÓDULO 4. OCCIDENTE DE MÉXICO

Semana 4

Sesión teórica:

- Características gastronómicas del Occidente.
- Ingredientes representativos.
- Antojitos de Jalisco y Michoacán.
- Técnicas tradicionales.
- Preparación de salsas y guisos.

Sesión práctica:

- Tacos dorados estilo regional.
- Gorditas.
- Corundas.
- Salsas y guarniciones.
- Preparación de un antojito representativo de Jalisco.

MÓDULO 5. NORTE Y NORESTE DE MÉXICO

Semana 5

Sesión teórica:

- Características de la cocina del Norte.
- Uso de carnes, harina de trigo y maíz.
- Ingredientes regionales.
- Técnicas de cocción.
- Diferencias entre antojitos del Norte y Centro del país.

Sesión práctica:

- Burritos.
- Gorditas de harina.
- Tacos de carne.
- Quesadillas norteñas.
- Salsas y acompañamientos.

MÓDULO 6. PENÍNSULA DE YUCATÁN Y ANTOJITOS REGIONALES

Semana 6

Sesión teórica:

- Características de la cocina de la Península.
- Influencia maya.
- Ingredientes tradicionales.
- Achiote, chiles y especias.
- Técnicas y preparaciones regionales.
- Presentación de antojitos mexicanos.

Sesión práctica:

- Panuchos.
- Salbutes.
- Papadzules.
- Salsa de habanero.
- Guarniciones tradicionales.

PROYECTO FINAL

El participante desarrollará un **menú de degustación de antojitos mexicanos regionales**, seleccionando preparaciones de las diferentes regiones estudiadas.