

ACCIÓN FORMATIVA	
AYUDANTE DE COCINA	
HORAS	60
FECHAS	31/03/2025 – 15/04/2025
HORARIO	16:00 – 21:00
OBJETIVOS	
<p>Objetivo General</p> <p>Capacitar a los participantes con las habilidades y conocimientos necesarios para desempeñarse eficientemente como ayudantes de cocina, enfocándose en técnicas básicas de cocina, manejo de utensilios y equipos, seguridad alimentaria y organización en la cocina.</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar habilidades básicas de cocina y técnicas culinarias fundamentales. • Manejar de manera adecuada los utensilios y equipos de cocina. • Aplicar prácticas de seguridad alimentaria e higiene en la cocina. • Organizar y gestionar tareas en la cocina de manera eficiente. 	
CONTENIDOS	
<p>1. Introducción a las técnicas básicas de cocina (15 horas)</p> <p>1.1. Técnicas de preparación: Cortes básicos (juliana, brunoise, etc.), pelado y deshuesado de frutas y verduras.</p> <p>1.2. Métodos de cocción: Hervido, freído, asado, al vapor y a la parrilla.</p> <p>1.3. Preparación de ingredientes: Cómo medir y pesar ingredientes, y uso de recipientes y utensilios básicos.</p> <p>2. Manejo de utensilios y equipos de cocina (10 horas)</p> <p>2.1. Uso de utensilios: Manejo adecuado de cuchillos, ralladores, peladores, etc.</p> <p>2.2. Equipos de cocina: Funcionamiento y mantenimiento de batidoras, procesadores de alimentos, hornos y otros equipos.</p> <p>2.3. Limpieza y mantenimiento: Procedimientos para la limpieza y el almacenamiento de utensilios y equipos.</p> <p>3. Seguridad alimentaria e higiene (10 horas)</p> <p>3.1. Normas de higiene personal: Uso de ropa adecuada, lavado de manos y manejo de desechos.</p> <p>3.2. Manipulación segura de alimentos: Técnicas para evitar la contaminación cruzada y la correcta conservación de los alimentos.</p> <p>3.3. Control de temperaturas: Métodos para medir y mantener temperaturas seguras durante la cocción y almacenamiento de alimentos.</p> <p>4. Organización y gestión en la cocina (10 horas)</p> <p>4.1. Planificación y organización del trabajo: Creación de listas de tareas y planificación de tiempos de preparación.</p> <p>4.2. Trabajo en equipo: Estrategias para colaborar con otros miembros del equipo de cocina y comunicarse eficazmente.</p> <p>4.3. Manejo del flujo de trabajo: Coordinación entre preparación, cocción y emplatado para garantizar la eficiencia en la cocina.</p> <p>5. Prácticas y simulaciones en la cocina (15 horas)</p> <p>5.1. Ejercicios prácticos: Preparación de platos sencillos y aplicación de técnicas aprendidas en situaciones reales.</p> <p>5.2. Simulaciones de cocina: Escenarios de cocina en grupo para practicar la organización, la gestión del tiempo y la colaboración en el entorno de trabajo.</p>	