TUGT17002

Preparación de productos en cocina fría

Duración: 13 horas

Sector: Turismo **Subsector: Gastronomía**

Estándar de Cualificación:

1013-15-01-1-01 Operaciones de asistencia en la cocina

Competencia Específica por evaluar:

CE3 Preparar productos culinarios de la cocina fría y caliente, aplicando técnicas y métodos de cocción, según ficha técnica, siguiendo los procedimientos establecidos por la organización y normativa vigente, en respuesta a las indicaciones dadas por el superior.

La prueba de certificación de competencias se aplica, preferiblemente, en el lugar de trabajo de la persona candidata con la aprobación de la persona empleadora, o bien, en otro espacio que cumpla con las condiciones requeridas.

El tipo de evaluación de esta prueba es el marcado con ✓

Conocimiento

Consiste en responder una prueba escrita para comprobar que la persona candidata posee los conocimientos necesarios sobre el tema de la competencia que desea certificar.

Desempeño

✓ Consiste en realizar una actividad práctica mientras la persona evaluadora observa el desempeño de la persona candidata, para comprobar que aplica los conocimientos y habilidades requeridos para la competencia que desea certificar.

Evidencia histórica

Consiste en presentar documentos, certificados, trabajos, proyectos u otros resultados realizados antes de la evaluación, para comprobar la experiencia, los conocimientos o las habilidades relacionadas con la competencia que desea certificar.

Producto

Consiste en presentar un trabajo o resultado final para comprobar que cumple con los requisitos y estándares de calidad establecidos para la competencia que desea certificar.

Durante la evaluación, la persona candidata debe demostrar las siguientes capacidades

1. Preelabora productos alimenticios mediante la aplicación de técnicas y métodos de cocción en la cocina fría y de acuerdo con la ficha técnica.

2. Elabora salsas, marinados, adobos, ensaladas y ceviches, de acuerdo con los estándares y fichas técnicas de la organización.

3. Elabora entremés, platones de fiambres y frutas de acuerdo con los estándares y fichas técnicas de la organización.

4. Elabora cremas y sopas frías de acuerdo con los estándares y fichas técnicas de la organización.

Requisitos para la certificación:

Generales

- Edad mínima: 18 años.
- Carné de Manipulación de alimentos vigente y extendido por el Ministerio de Salud.
- Contar con la certificación de la prueba de Certificación de Competencias “Preelaboración de productos cárnicos y géneros alimenticios”.

Infraestructura

- Servicios sanitarios.
- Pisos antideslizantes.
- Servicio de agua potable.
- Área de almacenaje para congelación.
- Iluminación natural o artificial directa.
- Área de almacenaje para refrigeración.
- Ventilación que permita una circulación de aire constante.
- Estación de lavado que cuente con pileta de acero inoxidable.
- Área de almacenaje para productos de desinfección grado alimentario.
- Extintores con carga completa y vigente debidamente instalados e identificados, en áreas con fácil acceso y rotulado.

Equipo

- 1 chaira.
- Delantal.
- Sartenes.
- Licuadora.
- 1 puntilla.
- 1 colador.
- Espumadera.
- 2 platos base.
- 1 rebanadora.
- 1 plato hondo.
- 2 Bowls Grandes.
- 2 fuentes aladina.
- Gabacha o filipina.
- 2 Bowls Pequeños.
- 2 Bowls Medianos.
- 1 aro para montar.
- 1 tenedor de coctel.
- 1 cuchara de servicio.
- 2 cucharas pequeñas.
- 2 juegos de cubiertos.
- Horno de convección.
- 2 platos rectangulares.
- 1 rallador de verduras.
- 3 platos para ensalada.
- 1 pelador de vegetales.
- Cocina eléctrica o de gas.
- Cámaras de refrigeración.
- 1 cuchillo de medio golpe.
- 2 fuentes de vidrio o copas.
- 1 piedra para afilar cuchillos.
- Gorro o cofia para el cabello.
- 2 fuentes de acero inoxidable.
- 1 olla de 3 litros de acero inoxidable.
- 1 olla de 2 litros de acero inoxidable.
- Mesa de trabajo de acero inoxidable.
- Cámaras de congelación o cuartos fríos.
- Zapatos cerrados o botas antideslizantes.
- 1 Ramikin o fuente de policarbonato de 3 onzas.
- Tablas para picar grado alimentario: Verde, roja, amarilla, azul o celeste o blanca.

Materiales



- 1 esponja.
- Limpiones.
- 1 papel toalla.
- Alcohol en gel.
- 1 litro de cloro.
- 1 papel aluminio.
- 1 papel adhesivo.
- Chispa o fósforos.
- Jabón para manos.
- 5 juegos de guantes de látex.
- 1 paquete de bolsas para basura.
- 2 cepillos para frutas y vegetales.
- Jabón lavaplatos líquido o en pasta.
- 2 recipientes para la separación y recolección de los residuos.

Carpaccio:

- 200 gramos de salmón, pulpo o lomito,
- 75 gramos de queso parmesano,
- 50 mililitros de aceite de oliva,
- 2 gramos de mostaza de Dijon,
- 15 mililitros de vinagre balsámico,
- 5 gramos de alcaparras,
- 1 gramo de sal gruesa,
- 1 gramo de pimienta negra.

Ceviche:

- 100 gramos de filete de pescado.
- 100 gramos de camarones.
- 100 gramos de pulpo.
- 250 mililitros de jugo de limón.
- 1 rollo de culantro de castilla.
- 100 gramos de cebolla.
- 1 unid de chile dulce.
- 5 gramos de sal refinada.

Tartar:

- 300 gramos de atún o salmón.
- 2 aguacates enteros.
- 50 gramos de cebolla.
- 20 mililitros de limón.
- 15 mililitros de salsa de soja.
- 5 gramos de aceite de sésamo.
- 5 gramos de ralladura de jengibre.
- 1 gramo de semillas de sésamo para decorar.
- 15 mililitros de aceite de oliva extra virgen.
- Sal refinada al gusto.

Ensalada mixta:

- 1 unidad de lechuga romana.
- 1 unidad de lechuga americana.
- 1 unidad de lechuga Lollo Rosso.
- 25 gramos de zanahoria
- 25 gramos de coliflor.
- 25 gramos de brócoli.
- 2 gramos de sal refinada.

Vinagreta:

- 2 gramos de ajos.
- 1 rollo de tomillo.
- 1 rollo de orégano.
- 2 gramos de azúcar.
- 50 mililitros de agua.
- 1 gramo de sal refinada.
- 1 gramos de pimienta blanca.
- 0.5 gramos de hojas de laurel.
- 50 mililitros de aceite de oliva.
- 50 mililitros de vinagre de vino blanco.

Ensalada de papa:

- 1 rollo de perejil.
- 50 gramos de apio.
- 240 gramos de papas.
- 2 unid de huevo duro.
- 2 gramos de sal refinada.
- 130 gramos de mayonesa.
- 2 gramos de pimienta blanca.
- 50 gramos de cebolla morada.
- 100 gramos de jamón de pavo.

Sopa fría de tomate:

- 5 gramos de ajos.
- 30 gramos de apio.
- 1 unid de chile dulce.
- 20 gramos de cebolla.
- 200 gramos de tomate.
- 5 gramos de sal refinada.
- 2 gramos de pimienta blanca.
- 20 mililitros de aceite de oliva.

Brusquetas de tomate, ajo y albahaca:

- 5 gramos de ajos.
- 60 gramos de tomates.
- 5 gramos de sal refinada.
- 1 rollo de albahaca fresca.
- 20 mililitros de aceite de oliva.
- 0.5 gramos de pimienta negra.
- 1 unid de pan italiano o español.

Quesos y Fiambres:

- 4 lonjas de pan.
- 50 gramos de salami.
- 20 gramos de nueces.
- 30 gramos de aceitunas.
- 50 gramos de queso azul.
- 50 gramos de pepperoni.
- 40 gramos de mermelada.
- 40 gramos de uvas verdes.
- 50 gramos de queso Edam.
- 50 gramos de queso gouda.
- 50 gramos de queso de Brie.
- 50 gramos de jamón ibérico.
- 50 gramos de queso Cheddar.
- 50 gramos de jamón de pierna.
- 50 gramos de queso Parmesano.
- 50 gramos de queso tipo Turrialba.

Esta prueba forma parte de una Ruta de Titulación: esto significa que, al aprobar todas las pruebas asociadas a este estándar de cualificación y cumplir con los requisitos académicos, la persona candidata podrá solicitar el título de técnico 1. La ruta se encuentra disponible en la página web de Certificación.

Glosario

Charcutería: conjunto de productos transformados a base de carne y despojos de cerdo, de ave, de caza, de ternera, de res y de cordero, así como los embutidos y jamones. Además, pueden adicionarse frutas, mermeladas, frutos secos, panes, galletas y otros. La palabra también designa el establecimiento en el que se venden estos productos.

Competencia específica: describe lo que una persona debe saber hacer para desempeñar satisfactoriamente una actividad profesional en un contexto determinado. Integra los conocimientos, las habilidades y las actitudes que se requieren para realizar esa actividad y responde a las necesidades del ámbito laboral y educativo.

Comunicación asertiva: es una forma de comunicación que consiste en defender los derechos, expresar las opiniones y realizar sugerencias de forma honesta, sin caer en la agresividad o la pasividad. Siempre con respeto a las otras personas y, sobre todo, hacia nuestra propia persona.

Desinfección: reducción del número de microorganismos a un nivel que no produzca la contaminación, mediante la aplicación de agentes químicos o métodos físicos satisfactorios desde el punto de vista higiénico.

Eficiencia energética: capacidad para obtener los mejores resultados en cualquier actividad al emplear la menor cantidad posible de recursos energéticos. De esta forma se reducen los impactos ambientales asociados a la generación de energía.

Equipo punzocortante: todo aquel equipo o utensilio que se usa en cocina y cuenta con filo para cortar, rallar o pelar un género alimenticio.

Estándar de cualificación: documento oficial que establece lo que una persona debe saber, hacer, ser y convivir para desempeñarse de manera competente en un nivel de cualificación.

Fiambres: manjar generalmente de origen cárnico, que se prepara asado, cocido o adobado y que siempre se consume en frio, como el jamón y embutidos.

Gestión ambiental: aplicación de buenas prácticas ambientales con la finalidad de controlar, evitar, mitigar o compensar los impactos ambientales que se generen antes, durante y después de los procesos asociados a la preparación de productos o servicios gastronómicos.

Inocuidad: se refiere al control de peligros asociados a los productos destinados para el consumo humano, para los cuales se aplican medidas de higiene para reducir el riesgo de contaminación.

Limpieza: eliminación o remoción física de materia orgánica (tierra, residuos de alimentos, suciedad, grasa u otras materias objetables) de una superficie, equipo u otros.

Nivel de cualificación: nivel que permite identificar el grado de formación técnica que posee una persona para desempeñarse en una ocupación o área profesional. El Marco Nacional de Cualificaciones de la Educación y Formación Técnica Profesional de Costa Rica (MNC-EFTP-CR) establece cinco niveles de cualificación: Técnico 1, Técnico 2, Técnico 3, Técnico 4 y Técnico 5.

Organización: persona o grupo de personas que tiene sus propias funciones con responsabilidades, autoridades y relaciones para lograr sus objetivos. Incluye entre otros: una persona trabajadora independiente, compañía, corporación, firma, empresa, autoridad, sociedad, asociación, organización benéfica o institución, o una parte o combinación de éstas, ya estén constituidas o no, públicas o privadas, entre otros.

Salud ocupacional: actividad que promueve la protección de la salud de las personas activas, procura controlar los accidentes y enfermedades causados por el desempeño laboral y reduce las condiciones de riesgo.

Trabajo colaborativo o en equipo: es una forma de producir conjuntamente, bienes y servicios para crear valor, solucionar un problema o abordar una labor. Además, fomenta la reflexión, el debate y la contrastación de puntos vista para llegar a acuerdos.

Fuentes

Cervera, A. (s. f.). Salud ocupacional: qué es y qué beneficios aporta a la empresa. SIMBIOTIA. https://www.simbiotia.com/salud-ocupacional/

Chaves, C. (2022). El Instituto. Instituto Nacional de Aprendizaje. Costa Rica.

Costa Rica. Poder Ejecutivo. (2012). Reglamento para los Servicios de Alimentación al Público (Alcance n.° 154 a La Gaceta n.° 199 del 16 de octubre de 2012). Sistema Costarricense de Información Jurídica (SCIJ). http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=73436&nValor3=90132&strTipM=TC

Forner Navarro, Pau. (s. f.). Qué es la asertividad y cómo ser asertivo. Adaptada por Lisbeth Rodríguez Benavides. INA. https://habilidadsocial.com/asertividad-10-claves/

Gallego, J. F. (1999). Diccionario de Hostelería. Editorial Paraninfo. Adaptada por Lisbeth Rodríguez Benavides. INA.

Instituto Nacional de Aprendizaje. (2022). El Instituto. Costa Rica.

Instituto Nacional de Normas Técnicas. (2015). INTE/ISO 9000:2015 Sistemas de Gestión de la Calidad. Fundamentos y vocabulario. INTECO.

Larousse Cocina. (s. f.). Charcutería. https://laroussecocina.mx/palabra/charcuteria/

Marco Nacional de Cualificaciones de la Educación y Formación Técnica Profesional Costa Rica. (2025). Guía para la elaboración de Estándares de Cualificación (DI MNC 02, Edición 05). MNC-EFTP-CR: Costa Rica.

Organización Panamericana de la Salud. (s. f.). Glosario de términos de inocuidad de alimentos. https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10433:educacion-inocuidad-alimentos-glosario-terminos-inocuidad-de-alimentos&Itemid=41278&lang=es

Repsol. (s. f.). Los beneficios de la eficiencia energética. https://www.repsol.com/es/sostenibilidad/cambio-climatico/eficiencia-energetica/que-es-la-eficiencia-energetica/index.cshtml