TUGT17003

Preparación de productos en cocina caliente

Duración: 27 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. Elabora fondos, consomés, cremas, sopas, bísquet y salsas madre, según los estándares y fichas técnicas de la organización.

2. Elabora arroces, pastas, leguminosas y guarniciones, de conformidad con los estándares y fichas técnicas de la organización.

3. Elabora platillos a base de productos cárnicos, marinos y acuícolas, en apego a 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 "Preparación de productos en cocina fría".

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



- Parrilla.
- Plancha.
- Freidora.
- 1 chaira.
- 1 puntilla.
- 1 colador.
- Licuadora.
- 1 pasa puré.
- Salamandra.
- 3 platos base.
- 1 espumadera.
- 4 platos hondos.
- 3 bowls grandes.
- 1 batidor francés.
- 2 bowls pequeños.
- 1 abridor de latas.
- 2 bowls Medianos.
- 1 colador mediado.
- 4 platos extendidos.
- 3 sartenes medianos.
- 2 cucharas pequeñas.
- 1 cuchara de servicio.
- Horno de convección.
- 2 juegos de cubiertos.
- 1 rallador de verduras.
- 2 platos rectangulares.
- 1 cucharón de servicio.
- 1 pelador de vegetales.
- Cocina eléctrica o de gas.
- Cámaras de refrigeración.
- 1 cuchillo de medio golpe.
- 1 piedra para afilar cuchillos.
- 2 fuentes de acero inoxidable.
- 1 olla de acero inoxidable de 2 litros.
- 2 ollas de acero inoxidable de 3 litros.
- 1 Mesa de trabajo de acero inoxidable.
- Cámaras de congelación o cuartos fríos.
- 1 Ramikin o fuente de policarbonato de 3 onzas.
- Tablas para picar (grado alimentario), una de cada uno de los siguientes colores:
  - Verde.
  - Roja.
  - Amarilla.
  - Azul, celeste o blanca.

Materiales



- Delantal.
- 1 esponja.
- Limpiones.
- 1 estameña.
- 1 papel toalla.
- Alcohol en gel.
- 1 litro de cloro.
- 1 papel aluminio.
- 1 papel adhesivo.
- Chispa o fósforos.
- Jabón para manos.
- Gabacha o filipina.
- Gorro o cofia para el cabello.
- 5 juegos de guantes de látex.
- 1 paquete de bolsas para basura.
- 2 cepillos para frutas y vegetales.
- Jabón lavaplatos líquido o en pasta.
- Zapatos cerrados o botas antideslizantes.
- 2 recipientes para la separación y recolección de los residuos.

Fondo de ave:

- 3 kg de hielo.
- 50 gr de puerro.
- 2 hojas de laurel.
- 100 gr de cebolla.
- 50 gr de zanahoria.
- 50 gr de tallo de apio.
- 5 gr de tallo de perejil.
- 0,05 gr de clavo de olor.
- 1,5 kg de carcaza de pollo.
- 5 gr de pimienta blanca en grano.

Consomé clarificado:

- 50 gr de apio.
- 1 rollo de perejil.
- 1 rollo de tomillo.
- 100 gr de cebolla.
- 2 unid de huevos.
- 50 gr de zanahoria.
- 2 unid de clavo de olor.
- 1 unid de hojas de laurel.
- 1000 ml de fondo de ave.
- 1 gr de pimienta en grano.
- 100 gr de tomate concase.
- 500 gr de carne molida pollo.

Consomé de pollo:

- 5 gr de sal.
- 5 gr pimienta.
- 2 gr de perejil picado.
- Consomé de ave clarificado.
- 40 gr de pechuga de pollo cocida y desmenuzada.

Crema de champiñones, ayote, pejibaye o espinacas:

- 5 gr de sal.
- 5 gr de ajo.
- 30 gr de cebolla.
- 25 ml vino blanco.
- 250 ml fondo de ave.
- 30 gr de cebollín o cebollino.
- 5 gr de pimienta negra molida.
- 25 ml de aceite de oliva extra virgen.
- 150 gr de champiñones, ayote, pejibaye o espinacas.

Sopa de mariscos:

- 5 gr de sal.
- 50 gr de pulpo.
- 10 ml de limón.
- 100 gr de jaiba.
- 100 gr de pescado.
- 50 gr de mejillones.
- 100 gr de camarones.
- 5 gr de pimienta negra.
- 300 ml de fondo de pescado.

Bísquet de camarón o langosta:

- 5 gr de sal.
- 10 gr de ajo.
- 1,5 ml de fumet.
- 1 gr de pimienta.
- 1 unid de chile dulce.
- 65 gr de mantequilla.
- 100 ml de vino blanco.
- 1000 gr del género seleccionado.

Velouté de mariscos, camarones, pulpo o pescado:

- 5 gr de sal.
- 75 gr de harina.
- 650 ml de fumet.
- 75 gr de mantequilla.
- 30 ml de vino de Jerez.
- 5 gr de pimienta blanca.
- 150 gr del género seleccionado.

Salsa madre de tomate:

- 5 gr de sal.
- 10 gr de ajo.
- 2 gr de apio.
- 2 gr de laurel.
- 25 gr de cebolla.
- 5 gr de pimienta.
- 1 rollo de tomillo.
- 1000 gr de tomate.
- 50 gr de zanahoria.
- 1 rollo de orégano.
- 1 unid de chile dulce.
- 75 ml de aceite vegetal.
- 250 ml de fondo de ave.
- 80 gr de pasta de tomate.

Salsa bechamel:

- 5 gr de sal.
- 2 gr de laurel.
- 60 gr de harina.
- 5 gr de pimienta.
- 100 gr de cebolla.
- 1000 ml de leche.
- 3 gr nuez moscada.
- 1 gr de clavo de olor.
- 60 gr de mantequilla.

Guarnición de vegetales a la parrilla o plancha:

- 5 gr de sal.
- 15 ml de aceite.
- 5 gr de pimienta.
- 10 gr de cebolla.
- 25 gr de zuquini.
- 25 gr de zanahoria.
- 25 gr de berenjena.
- 25 gr de chile morrón.
- 25 gr de champiñones.

Vegetales salteados a la mantequilla:

- 10 gr de sal.
- 50 gr de chile.
- 50 gr de brócoli.
- 20 gr de cebolla.
- 50 gr de zuquini.
- 5 gr de pimienta.
- 50 gr de zanahoria.
- 75 gr de margarina.

Chips de malanga o papa:

- 5 gr de sal.
- 200 ml de aceite.
- 200 gr del género seleccionado.

Puré de camote o papa:

- 5 gr de sal.
- 20 gr de mantequilla.
- 5 gr de pimienta negra.
- 100 gr del género seleccionado.

Vegetales horneados:

- 5 gr de sal.
- 40 gr de zuquini.
- 40 gr de tomate.
- 5 gr de pimienta.
- 40 gr de berenjena.
- 20 gr de mantequilla.
- 40 gr de ayote Candy.

Vegetales horneados:

- 750 gr de arroz pilaf con la base de fumet de pescado.

Salsa de mariscos:

- 50 gr de pulpo.
- 50 gr de almejas.
- 50 gr de pescado.
- 1 rollo gr culantro.
- 1 rollo de orégano.
- 20 gr de ajo picado.
- 50 gr de calamares.
- 50 gr de camarones.
- 1 unid de chile dulce.
- 1 gr de hoja de laurel.
- Sal y pimienta al gusto.
- 25 gr de tomate rallado.
- 100 ml de aceite vegetal.
- 300 ml fumet de pescado.
- 30 gr de cebolla morada picada.
- 200 ml de salsa madre de tomate.
- 50 gr de mejillones de media concha.

Spaghetti Alfredo:

- 5 gr de sal.
- 10 gr de ajo.
- 100 gr de jamón.
- 1 rollo de perejil.
- 80 gr de spaghetti.
- 5 gr de pimienta negra.
- 150 ml de salsa Bechamel.
- 50 gr de queso parmesano.

Lasaña de pollo:

- 6 láminas de pasta para lasaña precocida.

Relleno de pollo:

- 1 rollo de tomillo.
- 1 rollo de orégano.
- 250 gr de queso ricota.
- Sal y pimienta al gusto.
- 250 gr de pollo cocinado.
- 500 ml de salsa bechamel.
- 250 gr de queso mozzarella.
- 100 gr de queso parmesano.

Penne en salsa pomodoro:

- 80 gr de pasta penne.

Salsa pomodoro:

- 5 gr de ajo.
- 1 rollo de albaca.
- 1 rollo de tomillo.
- 1 rollo de orégano.
- 30 ml de vino blanco.
- 50 gr de tomate concasse.
- 40 gr de pasta de tomate.
- 10 gr de queso parmesano.

Lomo de cerdo:

- 250 gr de lomo de cerdo.

Filete migñon:

- 5 gr de sal.
- 5 gr de pimienta negra.
- 75 gr de tocineta en slice.
- 250 gr de medallón de lomito de res.

Pechuga de pollo a la plancha o parrilla:

- 5 gr de sal.
- 5 gr de pimienta.
- 50 ml de aceite vegetal.
- 220 gr filete de pechuga de pollo.

Filete de pescado:

- 5 gr de sal.
- 50 gr de mantequilla clarificada.
- 180 gr de filete de pescado de 180 a 250 gr.

Camarones empanizados:

- 5 gr de sal.
- 100 gr de harina.
- 1 unid de huevo.
- 100 gr de pan o panco.
- 5 gr de pimienta blanca.
- 250 gr de camarones Juvenil pelados.

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

Asustar: proceso mediante el cual se corta la cocción de los géneros alimenticios añadiéndoles hielo o agua fría.

Blanquear: consiste en dar un hervor a un producto para quitarle el mal sabor. Se aplica a productos congelados con el fin de evitar los sabores que puede aportar la escarcha que a veces se forma en ellos.

Bouquet-garni: ramillete aromático compuesto de laurel, tomillo y perejil, todo envuelto en verde de puerro.

Brunoise: corte muy fino que se aplica a las hortalizas.

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.

Chino o chinois: colador en forma cónica de acero inoxidable o aluminio para pasar o filtrar fondos, salsas, entre otros.

Clari: masa de carne molida magra de res, clara de huevo y mirepoix de hortalizas.

Clarificar: es un proceso para dejar transparente una gelatina o un fondo mediante elementos clarificantes.

Cocer: proceso mediante el cual se cocinan o hierven los géneros alimenticios.

Colar: es la acción que se realiza para filtrar un líquido mediante un colador o estameña para eliminar impurezas.

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.

Consomé: fondo concentrado de ave, res, vegetales o pescado, transparente y clarificado.

Crouton: pan en cortes medianos en forma de dados que se fríen en aceite o mantequilla para acompañar sopas y cremas.

Desespumar: proceso que se realiza para retirar las impurezas que, en forma de espuma, flotan en un preparado.

Desinfección: reducción del número de microorganismos a un nivel que no produzca 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.

Espumadera: utensilio de cocina empleado para desespumar fondos o caldos, consta de un mango largo que termina en forma de paleta con orificios en su superficie.

Estameña: lienzo blanco que sirve para filtrar líquidos.

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.

Fondo: caldos obtenidos de la reducción lenta de huesos carnudos, mirepoix de hortalizas y bouquet garni.

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.

Hervir: proceso de cocción de un producto por inmersión en agua hirviendo.

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

Levantar: proceso de calentar o hervir un preparado de fondos o salsas para su utilización.

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

Mise en place: expresión francesa usada para indicar el conjunto de operaciones precisas para la puesta a punto de los insumos necesarios para la ejecución de un servicio.

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 estas, ya estén constituidas o no, públicas o privadas, entre otros.

Perfumar: acción mediante la cual se incorporar un licor a un preparado alimenticio para levantar su aroma.

Rectificar: proceso que se realiza para corregir el sazón de un preparado alimenticio.

Revivir: proceso que se realiza para levantar, calentar, hervir un fondo, caldo o salsa.

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.

Diccionario Larousse de cocina. (2022). Charcutería. Adaptada por Lisbeth Rodríguez Benavides. INA. https://laroussecocina.mx/palabra/charcuteria/

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/

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.

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. (2015). Educación en inocuidad de alimentos:

Glosario de términos. 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

Poder Ejecutivo (Costa Rica). (2012). Decreto Ejecutivo N.° 37308-S: Reglamento para los Servicios de Alimentación al Público. Sistema Nacional de Legislación Vigente (SINALEVI). https://sinalevi.go.cr/ResultadosNormativa/Informacion?param1=73436&param2=134176&param3=1

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