TUGT17004

Preparación de desayunos y comidas rápidas

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. Elabora comidas rápidas de acuerdo con los estándares y fichas técnicas de la organización.

2. Elabora diferentes tipos de desayuno de conformidad 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 "Preparación de productos en cocina caliente".

Infraestructura

- Servicios sanitarios.
- Pisos antideslizantes.
- Servicio de agua potable.
- Iluminación natural o artificial directa.
- Área de almacenaje para congelación.
- 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.
- 1 pinza.
- Plancha.
- 1 chaira.
- Freidora.
- 1 puntilla.
- Tostadora.
- Salamandra.
- Sandwichera.
- 3 platos base.
- 1 plato hondo.
- 3 bowls grandes.
- 1 batidor francés.
- 2 bowls medianos.
- 2 bowls pequeños.
- 4 platos extendidos.
- 3 sartenes medianos.
- 1 cuchara de servicio.
- 2 cucharas pequeñas.
- Horno de convección.
- 2 juegos de cubiertos.
- 2 platos rectangulares.
- 1 pelador de vegetales.
- Licuadora de inmersión.
- Cocina de gas o eléctrica.
- Cámaras de refrigeración.
- 1 cuchillo de medio golpe.
- 1 piedra para afilar cuchillos.
- 2 fuentes de acero inoxidable.
- 1 espátula de acero inoxidable.
- 1 Mesa de trabajo de acero inoxidable.
- Cámaras de congelación o cuartos fríos.
- 3 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 papel toalla.
- Alcohol en gel.
- 1 litro de cloro.
- 1 papel aluminio.
- 1 papel adhesivo.
- Gabacha o filipina.
- Chispa o fósforos.
- Jabón para manos.
- Gorro o cofia para el cabello.
- 5 juegos de guantes de látex.
- 2 cepillos para frutas y vegetales.
- 1 paquete de bolsas para basura.
- Jabón lavaplatos líquido o en pasta.
- Zapatos cerrados o botas antideslizantes.
- 2 recipientes para la separación y recolección de los residuos.

Desayuno típico costarricense.

- 20gr de natilla.
- 50 gr queso blanco.
- 1 unid pan tipo baguette.
- 1 paquete de pan cuadrado.
- 1 paquete de tortilla de maíz.

Gallopinto

- 15 ml de aceite.
- 10 ml de aceite.
- 20 gr de cebolla.
- 120 gr de huevos.
- 1 rollo de culantro.
- 2 gr de sal de mesa.
- 2 gr de sal de mesa.
- 5 ml de salsa inglesa.
- 1 unid de chile dulce.
- 2 gr de pimienta blanca.
- 2 gr de pimienta blanca.
- 80 gr de frijoles cocinados.
- 80 gr de arroz blanco cocinado.

Plátano maduro

- 125 ml de aceite.
- 1 unid de plátano maduro.

Salchichón

- 50 ml de aceite.
- 60 gr de salchichón.

Desayuno americano.

- 40 gr de tocineta.

Tostadas francesas

- 25 gr de azúcar.
- 100 ml de leche.
- 30 gr de huevos.
- 30 gr de mantequilla.
- 25 ml de crema dulce.
- 5 gr de nuez moscada.
- 25 ml de miel de maple.
- 5 gr de canela en polvo.
- 2 unid de pan cuadrado.

Wafles:

- 2 gr de sal.
- 3 ml de vainilla.
- 60 gr de huevo.
- 40 gr de azúcar.
- 250 ml de leche.
- 125 gr de harina.
- 40 gr de mantequilla.
- 10 gr de polvo de hornear.

Panqueques:

- 3 gr de sal.
- 3 ml de vainilla.
- 60 gr de huevo.
- 100 ml de leche.
- 250 gr de harina.
- 10 gr de levadura.

75 gr de mantequilla.

Huevos:

- 5 gr de perejil.
- 120 gr de huevos.
- 0,2 gr de sal de mesa.

Desayuno continental:

- 40 gr de piña.
- 40 gr de sandia.
- 40 gr de papaya.
- 40 gr de bananos.
- 1 pieza de bollería.
- 1 unid de naranjas.
- 5 gr de mantequilla.
- 2 unid de pan cuadrado.

Desayuno saludable:

- 40 gr de piña.
- 40 gr de sandia.
- 50 ml de Yogurt.
- 40 gr de papaya.
- 25 gr de granola.
- 40 gr de bananos.
- 1 unid de naranjas.

Bebida saludable:

- Verde.
- Melón con menta.
- Frutas de temporada.

Avena:
- 20 gr de azúcar.
- 200 ml de leche.
- 100 gr de avena.
- 2 gr de nuez moscada.
- 5 gr de canela en polvo.

Club Sándwich:
- 60 gr de huevo.
- 20 gr de tomate.
- 30 gr de tocineta.
- 10 gr de pepinillos.
- 2 hojas de lechuga.
- 5 unid de pan cuadrado.
- 30 gr de queso Cheddar.
- 20 gr de Jamón de pierna.
- 80 gr de pechuga de pollo.

Papas a la francesa:
- 225 gr de papas.
- 200 ml de aceite.
- 5 gr de sal de mesa.

Emparedado Montecristo:
- 30 gr de huevo.
- 10 gr de mantequilla.
- 30 gr de queso suizo.
- 40 gr de jamón de york.
- 2 unid de pan de molde.

Hamburguesa:
- 2 hojas lechuga.
- 20 gr de tomate.
- 40 gr de tocineta.
- 20 gr de pepinillos.
- 1 unid pan de hamburguesa.
- 30 gr de queso tipo americano.
- 1 unid de torta de res de 250 gr.

Burrito:
- 50 gr de natilla.
- 20 gr de tomate.
- 2 hojas de lechuga.
- 150 gr de lomo de res.
- 50 gr de frijoles molidos.
- 30 gr de queso mozzarella.
- 5 gr de mayonesa chipotle.
- 1 unid de tortilla de harina grande.

Pizza:
- 100 gr de hongos.
- 100 gr de jamón de pierna.
- 300 gr de queso mozzarella.
- 100 ml de salsa de tomate madre.

Alitas de pollo:
- 5 gr de sal.
- 5 gr de pimienta.
- 250 gr de alitas de pollo.
- 250 ml de aceite vegetal.

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

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

Cocina: equipo eléctrico, de gas o leña que se utiliza para calentar y cocinar alimentos.

Comida rápida: comida que se sirve en determinados establecimientos, se caracteriza por prepararse, servirse y consumirse con rapidez, así como por ser económica.

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.

Desayuno americano: su elaboración es más lenta y está compuesto por: café, leche, té o chocolate y jugo de frutas, frutas frescas, huevos al gusto (poché, fritos, con jamón o tocineta), pan cake con miel de maple o de abeja, cereales, pan tostado, sin tostar, pan especial de la casa con mantequilla y mermelada, fiambres como salchichas, tocineta, jamón, entre otros.

Desayuno continental: se compone básicamente de: café, té o chocolate, tostadas o bollería, mantequilla, mermelada, jugo o fruta fresca y se sirve todo por separado. Es quizás el más empleado en los hoteles ya que su costo en muy bajo y generalmente se sirve para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo para el desayuno ejecutivo.

Desayuno típico: se caracteriza por identificar al país o región donde se sirve. En Costa Rica, generalmente se sirve de la siguiente forma: gallo pinto acompañado de opciones como plátano maduro frito, huevos al gusto, queso tierno o frito, tortillas, pan casero con mermelada y mantequilla, café, leche, agua dulce o jugo de frutas.

Desayunos: alimento más o menos ligero que se toma por las mañanas antes que ningún otro. En los hoteles clasificados en cinco, cuatro y tres estrellas, se ofrece a los huéspedes dos o más variedades de desayunos, tales como: continental, americano, típico de la región o país y tropical.

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.

Embadurnar: es la acción de untar, agregar o aplicar mantequilla a los diferentes tipos de pan.

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.

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 al consumo humano, para los cuales se aplican medidas de higiene para reducir el riesgo de contaminación.

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.

Plancha de cocina: equipo para cocinar basado en una plancha de metal que se calienta por medio de electricidad, gas, carbón, leña u otras fuentes de calor.

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

Salamandra: estufa eléctrica o de gas de forma cuadrada.

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.

Sándwich: especie de bocadillo hecho con dos o más rebanadas de pan de molde entre las que se pone algún tipo de alimento; se puede tomar frío o caliente.

Sartén: utensilio de cocina usado para freír, saltear y cocinar géneros alimenticios, generalmente en aceite, mantequilla, manteca o cualquier otra grasa.

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.

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

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=90132&param3=1&param4=

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