



Ayudante de cocina

Número de proyecto: 2020-1-DE02-KA202-007465



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

Ayudante de cocina

Título del Proyecto: Formación innovadora y práctica para trabajos poco cualificados y migrantes

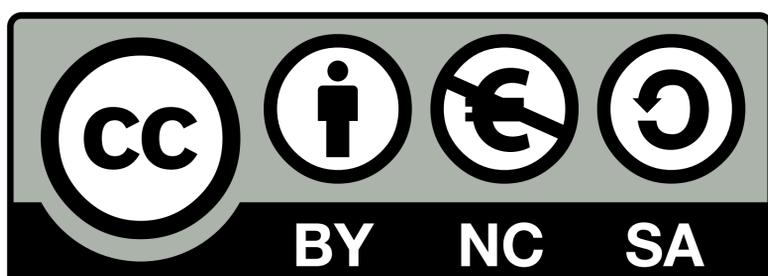
Objetivo principal del proyecto:

Nuestro objetivo es brindarles a ustedes, los capacitadores o educadores, las herramientas adecuadas para crear el entorno adecuado para que sus estudiantes prosperen tanto en el aula como, lo que es más importante, en el mercado laboral, después de completar sus clases.



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.



Some materials, referred to in copyright law as “works”, are published under a Creative Commons Licence (licence type: Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)) and may be used by third parties as long as licensing conditions are observed. Any materials published under the terms of a CC Licence are clearly identified as such.

© This article was published by ip4j.eu under a Creative Commons Licence. For more information, please visit www.bibb.de.

link to the direct Internet address (URL) of the material in question:

<https://ip4j.eu/>

link to the Creative Commons Licence referred to:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

link to the BIBB page containing licence information:

<https://www.bibb.de/cc-lizenz>

Contenido

ISCO 08 Occupation	5
Descripción de la profesión	6
Descripción de las funciones	7
Condiciones del trabajo	8
Requisitos del trabajo	9
PREPARACIÓN DE LAS SETAS PARA LA PARRILLA	10
CORTE DE CARNE	13
CORTE DE HÍGADO	16
PREPARACIÓN DE ENSALADA	19
TROCEO DE CEBOLLA	23
PREPARACIÓN DE SCHNITZEL	26
PREPARACIÓN DE HUEVOS FRITOS	29
PREPARACIÓN DE TORTILLA	32
PREPARACIÓN DE UNA BURGUESA Y UN HOT DOG	36
PREPARACIÓN DE SALSA	39
PREPARACIÓN DEL POSTRE	42
PREPARACIÓN DE COMIDA PARA LLEVAR	45
PREPARACIÓN DE PANECILLOS	50
USO DEL LAVAVAJILLAS	53
Links:	56

Título del trabajo

Ayudante de cocina

ISCO 08 Occupation

Ayudantes de preparación de
alimentos 941

Descripción de la profesión

El ayudante de cocina es una ocupación dentro del sector de la producción (cocina) ubicada en una unidad alimentaria independiente o parte de un complejo hotelero, unidades de restauración, pero también en tiendas, unidades volantes, mercados permanentes o semipermanentes.

Descripción de las funciones

- Manipular las materias primas y auxiliares desde los almacenes hasta la sección de producción (cocina).
- Comprobar la caducidad de los alimentos y comunicar al superior cuándo están al límite de la duración mínima mencionada en la etiqueta del producto.
- Preparar la materia prima para cocinar: clasificar, lavar, limpiar, cortar, escaldar, freír, descongelar, según las instrucciones dadas por el cocinero.
- Limpiar la vajilla y los utensilios utilizados en la cocina y guardarlos adecuadamente.
- Limpiar los equipos tecnológicos y mantener la limpieza actual de la cocina y las dependencias.
- Realizar operaciones sencillas de calentamiento “listo para servir”.
- Participar activamente en las operaciones de saneamiento y seguir los procedimientos APPCC.
- Empaquetar las preparaciones culinarias destinadas a la entrega en el mostrador o en el domicilio del comprador.

Condiciones del trabajo

Un ayudante de cocina desempeña un papel fundamental en una cocina comercial al trabajar en estrecha colaboración con el chef o cocinero principal. Su labor consiste en ayudar en la preparación y elaboración de platos, lo cual implica seguir las instrucciones del chef, cortar y picar ingredientes, mezclar y sazonar alimentos, y realizar otras tareas necesarias en la cocina. También se encargan de mantener la limpieza y el orden en el área de trabajo.

Este puesto de trabajo requiere una serie de competencias y habilidades. Es importante tener conocimientos básicos de cocina, como el manejo de utensilios y técnicas culinarias, así como un buen sentido del gusto y la presentación de los platos. Además, se necesita habilidad para trabajar en equipo, comunicarse de manera efectiva con otros miembros del personal de cocina y mantener un flujo de trabajo eficiente.

La organización y planificación son esenciales para un ayudante de cocina, ya que deben asegurarse de que los ingredientes y utensilios estén disponibles y preparados para su uso. También es necesario seguir estrictamente las normas de higiene y seguridad alimentaria, garantizando la calidad y la inocuidad de los platos que se preparan.

El entorno de trabajo de un ayudante de cocina puede ser exigente. Pueden enfrentarse a horarios irregulares, trabajar bajo presión durante momentos de alta demanda y adaptarse a un ambiente caluroso y agitado. Por lo tanto, es fundamental tener resistencia al estrés, ser capaz de tomar decisiones rápidas y mantener la calma en situaciones desafiantes.

Requisitos del trabajo

- edad: no inferior a 16 años
- conocimientos básicos sobre el uso de utensilios de cocina
- motivación e interés por el trabajo
- habilidad de escucha activa y atención, pues es esencial estar atento a las instrucciones y directrices del chef o cocinero principal para una comunicación efectiva y un ambiente de trabajo armonioso.

Unidad 1 **PREPARACIÓN DE LAS SETAS PARA LA PARRILLA**

Objetivos del aprendizaje

- seleccionar y preparar los utensilios
- seleccionar las setas
- limpiar las setas
- cortar los champiñones
- preparar los champiñones para la parrilla



Herramientas necesarias

cuchillo, cuenco / taza, plato



Ingredientes

sal, pimienta, aceite, agua



Pasos

1. Elegir y preparar los utensilios: cuchillo, plato..., olla
2. Limpiar cada seta
3. Cortar cada seta siguiendo las instrucciones
4. Preparar y elegir los ingredientes: sal, aceite, perejil.



Objetivos del aprendizaje

- seleccionar y preparar las herramientas
- seleccionar la carne
- cortar la carne



Herramientas necesarias

cuchillo, tabla de cortar



Ingredientes

carne



Pasos

1. Elegir y preparar los utensilios (cuchillo)
2. Cortar la carne en rodajas de 2-3 cm de ancho
3. Cortar las rodajas de carne en dados



Objetivos del aprendizaje

- seleccionar y preparar las herramientas
- seleccionar el hígado
- cortar el hígado



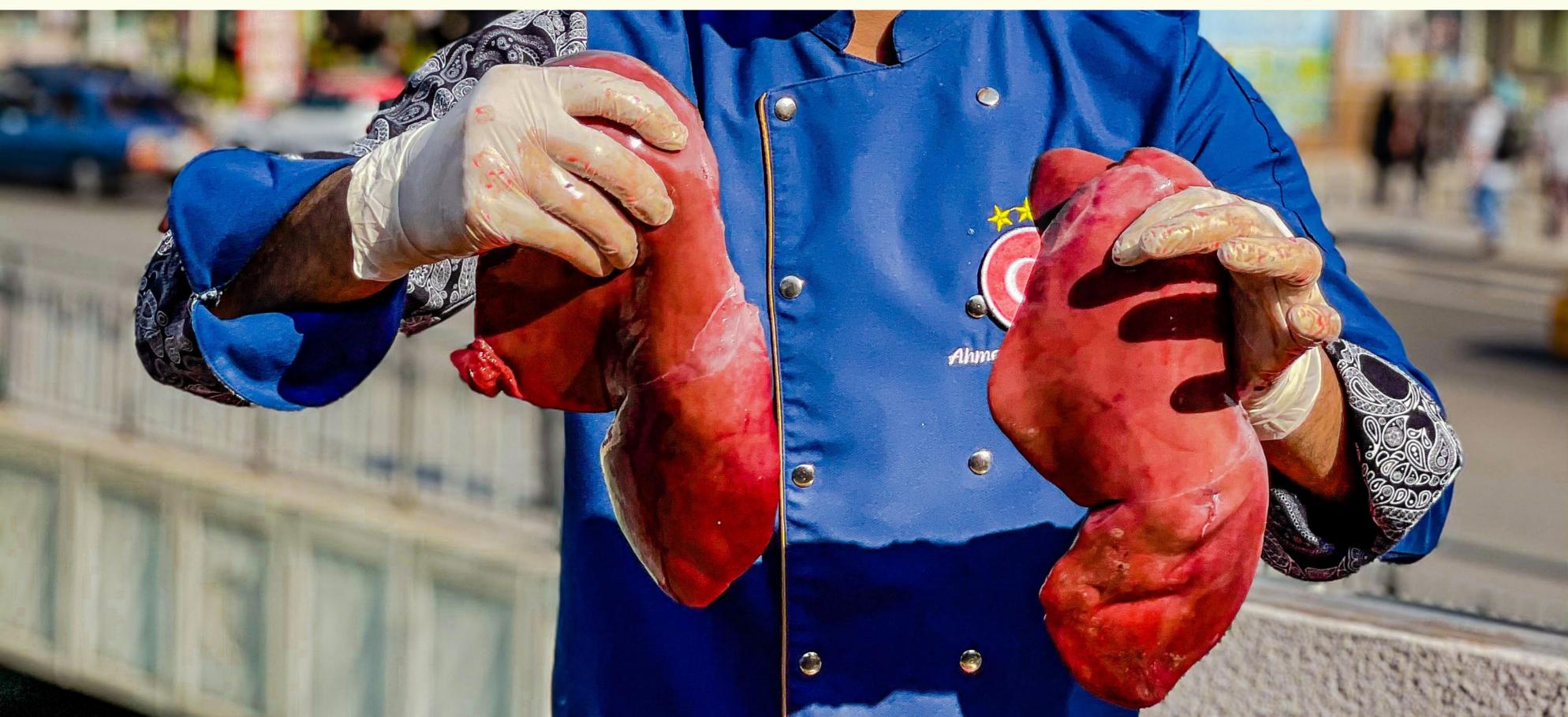
Herramientas necesarias

cuchillo, tabla de cortar, bol de metal



Ingredientes

hígado



Pasos

1. Afilar los cuchillos
2. Cortar los trozos de hígado lavados en tiras
3. Cortar en trozos pequeños
4. Cortar en tiras anchas
5. Rellenar el cuenco de metal



Unidad 4 **PREPARACIÓN DE ENSALADA**

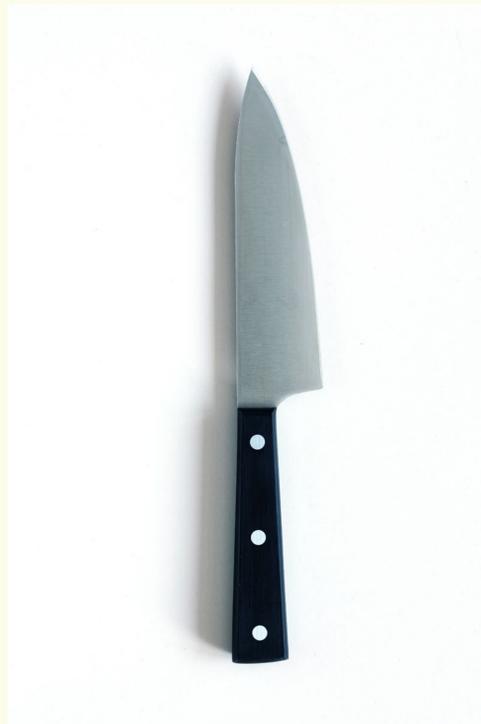
Objetivos del aprendizaje

- seleccionar y preparar los utensilios
- seleccionar los ingredientes
- Cortar la col
- Picar el perejil
- Mezclar los ingredientes



Herramientas necesarias

guantes, cuchillo, tabla de cortar, rejilla para verduras



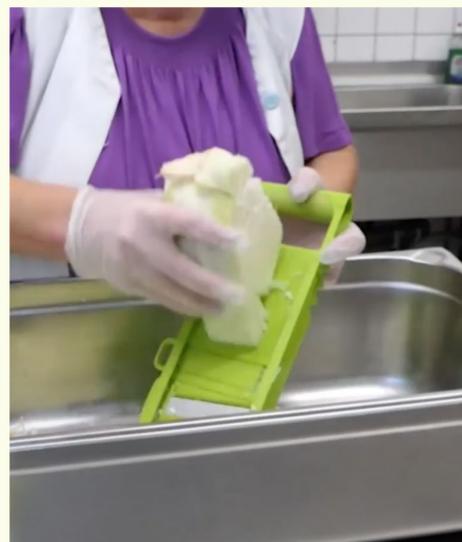
Ingredientes

col, zumo de zanahoria, zanahoria, aceite vegetal, perejil, pimienta



Pasos

1. Ponerse guantes
2. Compartir la col blanca
3. Cortar en trozos manejables
4. Poner en un rallador de verduras
5. Rallar en tiras finas
6. Añadir zumo de zanahoria y mezclar
7. Añadir aceite vegetal
8. Añadir pimienta
9. Mezclar bien
10. Añadir las zanahorias ralladas en pequeñas porciones
11. Mezclar con la col blanca
12. Resumir los tallos de perejil
13. Cortar las hojas en trozos pequeños
14. Quitar los tallos
15. Picarlas
16. Añadir perejil de guarnición en la ensalada



Unidad 5 **TROCEO DE CEBOLLA**

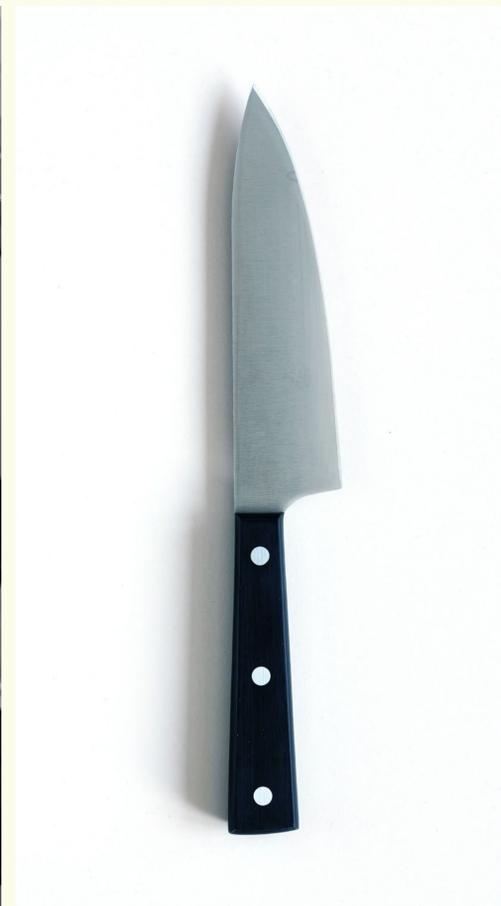
Objetivos del aprendizaje

- seleccionar y preparar los utensilios
- seleccionar la cebolla
- cortar la cebolla de la forma adecuada



Herramientas necesarias

guantes, cuchillo, tabla de cortar, recipiente



Ingredientes

cebollas



Pasos

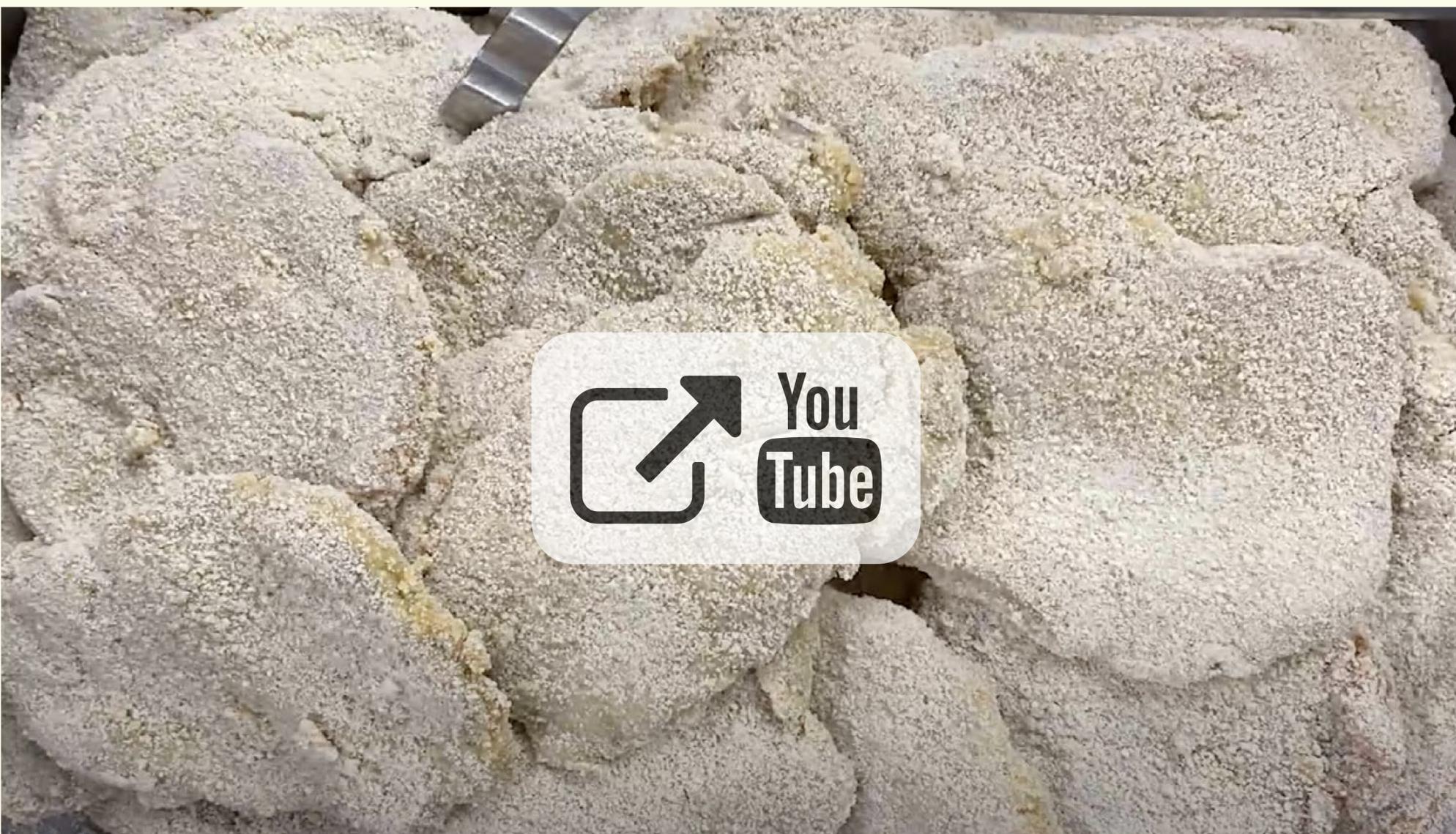
1. Ponerse guantes
2. Partir las cebollas por la mitad
3. Cortar en rodajas
4. Cortar las rodajas en dados pequeños
5. Recoger en un recipiente



Unidad 6 **PREPARACIÓN DE SCHNITZEL**

Objetivos del aprendizaje

- seleccionar y preparar las herramientas
- seleccionar la carne
- empanar la carne
- freír la carne



Herramientas necesarias

sartén, espátula, bol metálico



Ingredientes

carne, pan rallado, huevo, aceite



Pasos

1. Empanar la carne con pan rallado y huevo
2. Calentar aceite en una sartén
3. Freír los escalopes empanados en aceite
4. Dar la vuelta a los escalopes



Unidad 7 PREPARACIÓN DE HUEVOS FRITOS

Objetivos del aprendizaje

- seleccionar y preparar los utensilios
- seleccionar los huevos
- Freír los huevos



Herramientas necesarias

sartén, espátula



Ingredientes

huevos, aceite



Pasos

1. Cascar los huevos
2. Extender 4 trozos en una sartén
3. Freír a fuego medio
4. Separar y echar en el aceite de cocción
5. Freír hasta que la clara esté firme



Unidad 8 **PREPARACIÓN DE TORTILLA**

Objetivos del aprendizaje

- seleccionar y preparar los utensilios
- seleccionar los ingredientes
- Freír todos los ingredientes
- Dar la vuelta y cocer la tortilla



Herramientas necesarias

sartén, espátula



Ingredientes

cebolla, bacon, huevos, aceite, patatas



Pasos

1. Preparar los ingredientes
2. Picar las cebollas
3. Picar tocino
4. Freír las patatas
5. Batir los huevos
6. Añadir las cebollas picadas y el bacon cortado en dados en una sartén con aceite caliente
7. Freírlas con movimientos ocasionales
8. Freír hasta que estén ligeramente translúcidas
9. Añadir las patatas fritas
10. Darles la vuelta con cuidado
11. Freír hasta que estén doradas
12. Añadir los huevos batidos
13. Añadir sal
14. Freír el huevo
15. Esparcir bien el huevo hasta que aún esté líquida
16. Comprobar la fuerza
17. Darle la vuelta



Unidad 9 PREPARACIÓN DE UNA BURGUESA Y UN HOT DOG

Objetivos del aprendizaje

- seleccionar y preparar los utensilios
- seleccionar la hamburguesa y las salchichas
- seleccionar el pan
- cocinar la hamburguesa y las salchichas
- servir la hamburguesa y el perrito caliente



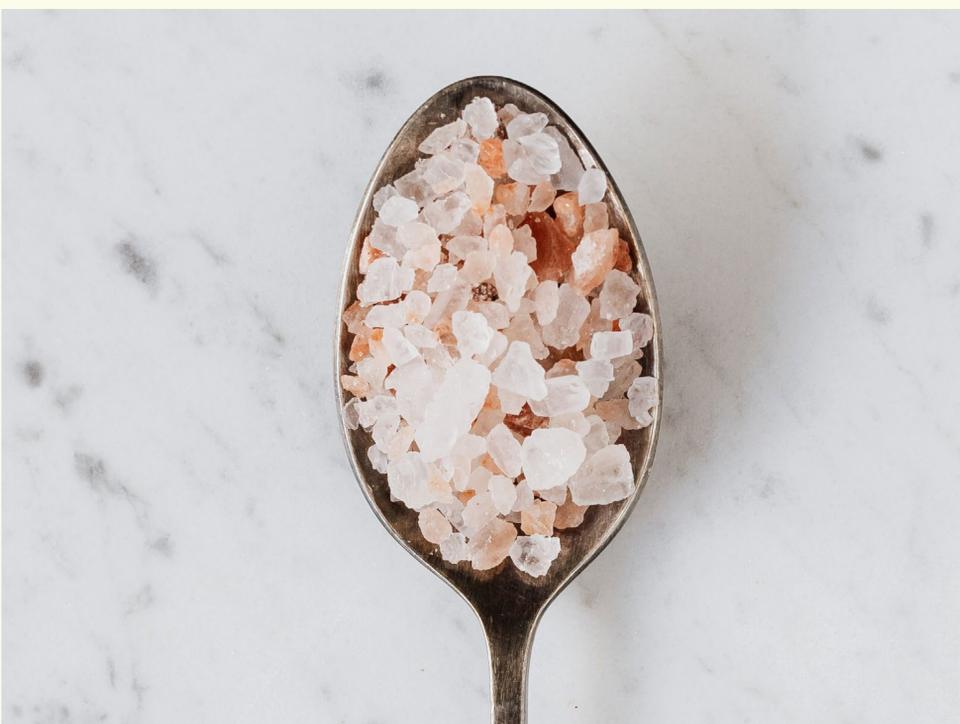
Herramientas necesarias

cuchillo, plato, espátula,



Ingredientes

sal, aceite



Pasos

1. En primer lugar, nos limpiamos y secamos las manos.
2. Preparar los ingredientes necesarios para hacer una hamburguesa y un perrito caliente.
3. Preparar los utensilios de cocina.
4. Poner la hamburguesa y las salchichas en una plancha, previamente encendida para que coja la temperatura adecuada.
5. Cocinar hasta que tome un color tostado.
6. Preparar el pan con la hamburguesa.
7. Preparar el pan con las salchichas.
8. Por último limpiamos todos los utensilios



Unidad 10 PREPARACIÓN DE SALSA

Objetivos del aprendizaje

- seleccionar y preparar los utensilios
- Preparar una salsa



Herramientas necesarias

sartén, tarro



Ingredientes

carne frita, agua



Pasos

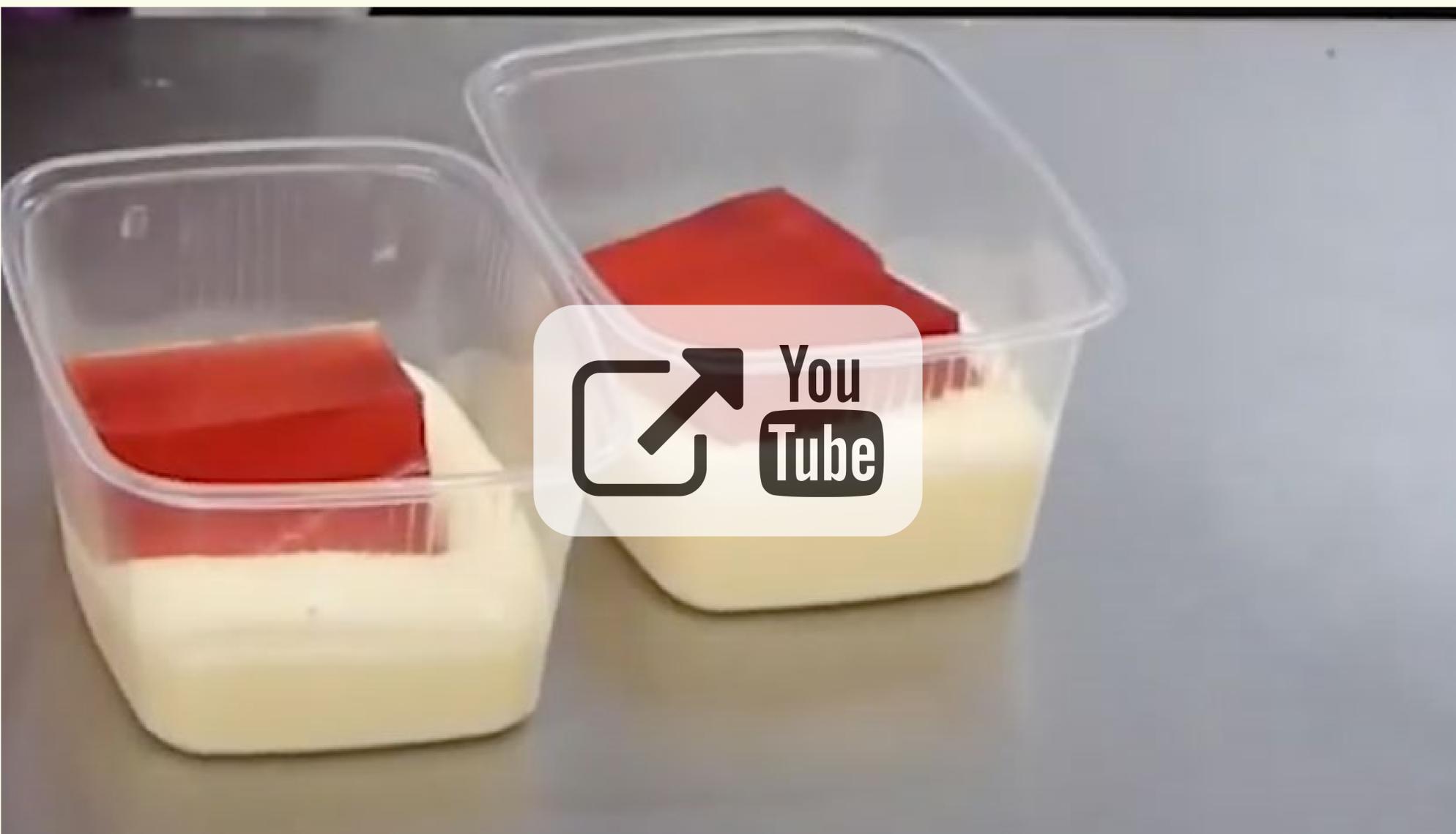
1. Retirar los trozos de carne fritos
2. Desprender los goteos de la sartén con agua fría
3. Remover y recoger en un tarro



Unidad 11 PREPARACIÓN DEL POSTRE

Objetivos del aprendizaje

- seleccionar y preparar los utensilios
- Preparar el postre



Herramientas necesarias

cuencos, cucharón



Ingredientes

salsa de vainilla, gelatina



Pasos

1. Rellenar con la salsa de vainilla
2. Cortar la gelatina en trozos
3. Verter en los cuencos
4. Cerrar herméticamente con una tapa



Unidad 12 **PREPARACIÓN DE COMIDA PARA LLEVAR**

Objetivos del aprendizaje

- seleccionar y preparar los utensilios
- llenar cada recipiente con diferentes ingredientes



Herramientas necesarias

recipientes de plástico/cartón



Ingredientes

Patatas a la francesa, puré de patatas, guisantes, schnitzel, huevos fritos, ensalada de guarnición, pimientos rellenos,



Pasos - 1 porción

1. Rellenar con patatas fritas
2. Rellenar con mayonesa
3. Rellenar con guisantes
4. Añadir salsa
5. Añadir schnitzel con huevo frito
6. Añadir un segundo huevo frito
7. Y cerrar



Pasos - 2 porción

8. Rellenar con patatas fritas
9. Rellenar con mayonesa
10. Añadir dos schnitzels
11. Añadir salsa
12. Añadir guisantes
13. Ciérralo con cuidado



Pasos - 3 porción

14. Rellenar con puré de patatas
15. Rellenar la ensalada de guarnición
16. Añadir el pimiento relleno y la salsa
17. Ciérralo



Unidad 13 PREPARACIÓN DE PANECILLOS

Objetivos del aprendizaje

- seleccionar y preparar los utensilios
- Cubrir con los diferentes ingredientes
- Servir los panecillos



You
Tube

Herramientas necesarias

Cuchillo



Ingredientes

tomates, lonchas de queso, ensalada, lonchas de salami, perejil



Pasos

1. Cortar el tomate en rodajas
2. Cubrir con ensalada y lonchas de queso
3. Cubrir con lonchas de salami
4. Cubrir con más lonchas de queso
5. Cubrir con tomate
6. Y decorar con perejil



Unidad 14 **USO DEL LAVAVAJILLAS**

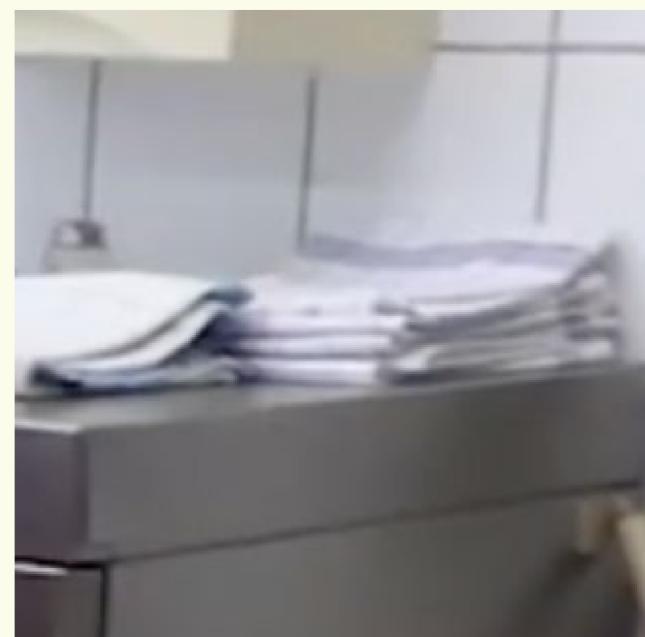
Objetivos del aprendizaje

- Preparar la vajilla
- Encender el lavavajillas
- Secar la vajilla



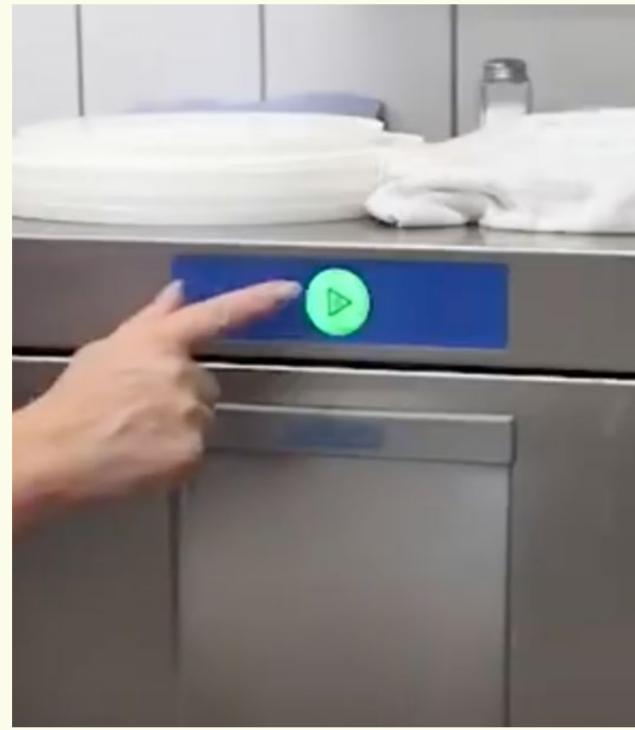
Herramientas necesarias

lavavajillas, cesta de aclarado, toallas



Pasos

1. Limpiar previamente los recipientes sucios
2. Enjuague previo con agua
3. Pulsar el botón de inicio
4. Pantalla azul: el lavavajillas está lavando
5. Pantalla verde: lavavajillas listo para cambiar
6. Retire la cesta de aclarado
7. Rellenar el lavavajillas
8. Seque los recipientes limpios
9. Secar los cubiertos con el paño de cocina



Links

Ven a trabajar conmigo | La vida como ayudante de cocina

<https://www.youtube.com/watch?v=nXN3KvF0imY>

¿Cómo es ser ayudante de cocina?

https://www.youtube.com/watch?v=_TuusKbRZEQ

Programa de Formación de Auxiliar de Cocina

<https://www.youtube.com/watch?v=oNrcAZwdwGQ>

5 preguntas de la entrevista de ayudante de cocina con ejemplos de respuestas

<https://www.youtube.com/watch?v=bbgf-hWpRvs>

Preguntas y respuestas de la entrevista de ayudante de cocina / asistente de cocina

https://www.youtube.com/watch?v=u__3l_itdPg

22 mejores prácticas para lavar platos (inglés)

<https://www.youtube.com/watch?v=SZqAzTYgAds>

Trabajo de la semana - Episodio n.º 103 - Ayudante de cocina

<https://www.youtube.com/watch?v=CWSHaYXAlVw>

Ayudante de cocina + Asistente de cocina Descripción del puesto | Principales deberes, requisitos y responsabilidades

<https://www.youtube.com/watch?v=24cj6TC1aXQ>

Ayudante de cocina | Vídeo de corte | Rumania

<https://www.youtube.com/watch?v=Wt5Z7Bq7Ruo>

Deberes y responsabilidades del ayudante de cocina

<https://www.youtube.com/watch?v=LmLr6gDf5ok>

Las 5 preguntas y respuestas más importantes | Kitchen Helper

<https://www.youtube.com/watch?v=Z9KyoVx75zM>

Ayudante de cocina Shyam Shrestha Europa

<https://www.youtube.com/watch?v=BP1rGEaDtJY>

Vocabulario en inglés - 100 artículos de cocina

<https://www.youtube.com/watch?v=4kcvmGJ0LFE>

Lista De 70 UTENSILIOS DE COCINA Imprescindibles | English Vocabulary

<https://www.youtube.com/watch?v=H0CJOZoBwag>

Curso de cocina: Cómo hervir patatas

<https://www.youtube.com/watch?v=L0s3Snf0diw>

Curso de cocina: Cómo picar verduras (zanahorias)

<https://www.youtube.com/watch?v=M0jKmFfnlhE>

Título del Proyecto: Formación innovadora y práctica para trabajos poco cualificados y migrantes

Número de proyecto: 2020-1-DE02-KA202-007465

Publicado: Abril de 2023

Más información: <https://ip4j.eu>

