

Curso de Operaciones básicas de Cocina

Fechas: 22may-5 julio

Modalidad: Presencial **Duración:** 155 horas

Lugar: Se indicarán los centros educativos mediante e-mail, a los alumnos participantes.

Requisitos:

- Tener entre 16 y 29 años y estar inscrito en Garantía Juvenil
- Titulación mínima: Disponer del certificado de escolaridad o equivalente
- Estar interesados y capacitados para desarrollar la ocupación

Objetivos:

- Mejorar la empleabilidad y conocer técnicas de búsqueda de empleo, desarrollo de entrevista de trabajo y proceso de selección.
- Capacitar al alumno/a para pre elaborar alimentos, preparar y presentar elaboraciones culinarias sencillas y asistir al cocinero en la preparación de elaboraciones más complejas, ejecutando y aplicando operaciones, técnicas y normas básicas de manipulación, preparación y conservación de alimentos.

Índice de contenidos

MÓDULO 1-FORMACIÓN PARA EL EMPLEO (65h.) Formación teórica y práctica:

Habilidades personales 10h.

Auto-conciencia emocional. Auto-regulación. Auto-motivación. Empatía

Habilidades sociales 20h.

Habilidades sociales. Conductas sociales. Relaciones sociales. Cultura de empresa: competencias clave en la empresa de hoy.

Habilidades para la empleabilidad 35h.

CV y carta de presentación. Entrevista personal. Proceso de selección. Empleo 2.0. Marca personal. Programas informáticos aplicados a la empleabilidad.

MÓDULO 2 – OPERACIONES BÁSICAS DE COCINA (90h.)

Unidad 1. Pre elaboración y conservación culinaria. 30 horas.

- Uso de maquinaria y equipos básicos de cocina.
- Regeneración de géneros y productos culinarios más comunes en cocina.
- Pre elaboración de géneros culinarios de uso común en cocina.
- Aplicación de sistemas de conservación y presentación comercial habituales en cocina.

Unidad 2. Realización de elaboraciones básicas y elementales de cocina. 40 horas.

- Realización de elaboraciones culinarias básicas y sencillas de múltiples aplicaciones: fondos de cocina, caldos, caldos cortos, mirex-poix, guarniciones sencillas.
- Realización de elaboraciones elementales de cocina: hortalizas, verduras y tubérculos; legumbres, arroz y pastas; huevos, carnes de diferentes clases, pescados y mariscos; otros.

Unidad 3. Aplicación de técnicas de regeneración y conservación. 16 horas.

- Las características del género o elaboración de cocina en cuestión.
- Los procedimientos establecidos.
- Los recipientes, envases y equipos asignados.
- Las temperaturas adecuadas.

Cofinanciado por:



- e) En su caso, técnicas de abatimiento rápido de temperaturas y de congelación.
- f) En su caso, técnicas preestablecidas de envasado tradicional o al vacío.

Unidad 4. Manipulación de alimentos y normas de seguridad e higiene en hostelería. 4 horas.

- a) Limpieza de instalaciones y equipos
- b) Buenas prácticas ambientales en los procesos
- c) Manipulación de Alimentos incluyendo la última normativa de Alérgenos.

Metodología y Evaluación

Los profesores tras explicar brevemente la teoría de cada apartado de los contenidos procederán a la puesta en práctica de las técnicas en vivo con los alumnos y si eso no fuera posible, a través de material audiovisual.

Las sesiones se desarrollarán en varios espacios del centro de formación donde el profesor disponga de los materiales adecuados para las distintas materias a tratar (Aula de cocina, aula de demostraciones y servicio en barra y mesa, aula de informática, aula teórica).

Las prácticas se harán individualmente y/o en grupo pudiendo de este modo permitir al formador la correcta evaluación del alumno y la posterior validación de sus capacidades.

El sistema de evaluación será en cada módulo a través del control continuo del alumno y a través de un examen escrito al finalizar cada módulo.

La entrega del certificado de participación será condicionado a la asistencia del alumno que deberá asistir a mínimo el 75% de la formación.

CALENDARIO

MÓDULO 1: Empleabilidad (65h.)

Horario: 22may-7jun de 09.30h. a 14.30 h.

Lugar: Se comunicará la dirección del centro formativo a través de mail.

Fechas:

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---------|---------|-----------|---------|---------|
| 22 mayo | 23 mayo | 24 mayo | 25 mayo | 26 mayo |
| 29 mayo | 30 mayo | 31 mayo | 1 junio | 2 junio |
| 5 junio | 6 junio | 7junio | | |

MÓDULO 2: Operaciones básicas de cocina (90h.)

Horario: 8 junio-5 julio de 16:00 a 20:30 horas.

Lugar: FASE NET – c/ San Antonio Abad, 21 – 50010 ZARAGOZA - 976230022

Fechas:

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|----------|----------|-----------|----------|----------|
| | | | 8 junio | 9 junio |
| 12 junio | 13 junio | 14 junio | 15junio | 16 junio |
| 19 junio | 20 junio | 21 junio | 22 junio | 23 junio |
| 26 junio | 27 junio | 28 junio | 29 junio | 30 junio |
| 3 julio | 4 julio | 5 julio | | |