MANUAL DEL CURSO

Manual de Cocinero

Higiene, técnicas, elaboraciones y cocinas del mundo para aprender a cocinar con criterio profesional



Lee este manual online, gratis y sin registro

academia-formacion.com/manual-curso-cocinero/

Cuando termines, haz el examen y obtén tu certificado en academia-formacion.com

Índice

Toca un título para saltar directamente a esa parte del manual.

MÓDULO I **Seguridad, higiene y protección ambiental** 3

Unidad I. Higiene alimentaria: contaminación y prevención 3

Unidad II. El manipulador de alimentos: higiene personal 5

Unidad III. Limpieza de instalaciones, equipos y utillaje 6

Unidad IV. Protección ambiental y uso eficiente de agua y energía 7

Unidad V. Seguridad en el trabajo y situaciones de emergencia 8

MÓDULO II **Ofertas gastronómicas y aprovisionamiento** 11

Unidad VI. El establecimiento y la organización de la cocina 11

Unidad VII. Diseño de ofertas gastronómicas sencillas 12

Unidad VIII. Fichas técnicas y escandallos 13

Unidad IX. Compras, recepción y almacenamiento 14

Unidad X. Control de consumos, costes y calidad 16

MÓDULO III **Preelaboración y conservación de alimentos** 18

Unidad XI. Organización del trabajo y aprovisionamiento 18

Unidad XII. Preelaboración de verduras y hortalizas 19

Unidad XIII. Preelaboración de carnes, aves y caza 21

Unidad XIV. Preelaboración de pescados y mariscos 22

Unidad XV. Conservación, envasado, etiquetado y regeneración 24

MÓDULO IV **Elaboraciones básicas y platos elementales** 26

Unidad XVI. Organización del trabajo y técnicas de cocción 26

Unidad XVII. Elaboraciones básicas de múltiples aplicaciones 27

Unidad XVIII. Platos elementales (I): verduras, entrantes, sopas, huevos, arroces y pastas 30

Unidad XIX. Platos elementales (II): carnes, aves, casquería, pescados y guarniciones 31

Unidad XX. Regeneración, presentación y buenas actitudes 32

MÓDULO V **Cocinas regionales e internacional** 35

Unidad XXI. Las cocinas territoriales de España 35

Unidad XXII. Platos emblemáticos y sus técnicas 36

Unidad XXIII. La cocina internacional 37

Unidad XXIV. Del pedido al plato: organización del trabajo 38

Unidad XXV. Presentación, decoración y expositores 40

Unidad XXVI. Creación propia y cocina actual 41

MÓDULO VI **Glosario de cocina** 43

Unidad XXVII. Organización, profesión y servicio de restauración 43

Unidad XXVIII. Aprovisionamiento, almacén y control de costes 46

Unidad XXIX. Técnicas culinarias y utensilios 47

Unidad XXX. Piezas, cortes y elaboraciones 49

Unidad XXXI. Calidad, seguridad e higiene 51

REPASO **Datos clave para el examen del curso de Cocinero** 53

MÓDULO I

Seguridad, higiene y protección ambiental

Antes de coger un cuchillo hay que aprender a trabajar con seguridad. Este módulo recoge lo que todo profesional de la cocina debe dominar en tres frentes: la higiene de los alimentos y de las personas, la limpieza de instalaciones y equipos, y la prevención de riesgos y el respeto al medio ambiente.

! DATO ACTUALIZADO

La normativa de higiene alimentaria, de prevención de riesgos y de residuos se revisa con cierta frecuencia. Por eso aquí te explicamos los principios que no cambian y no citamos leyes ni cifras concretas: consulta siempre la versión en vigor y los documentos de tu establecimiento.

UNIDAD I

Higiene alimentaria: contaminación y prevención

1 Alteración y contaminación de los alimentos

Un alimento puede dejar de ser seguro o de tener buena calidad por dos vías distintas:

- **Alteración:** el alimento se estropea y pierde sus cualidades (olor, sabor, textura, aspecto). Sus causas son, sobre todo, la acción de microorganismos, las reacciones propias del alimento con el aire y el paso del tiempo.
- **Contaminación:** aparece en el alimento algo que no debería estar (un microbio, un producto químico, un trozo de cristal). Un alimento contaminado puede tener un aspecto totalmente normal.

2 Fuentes de contaminación

FÍSICAS

Objetos extraños: cristales, astillas, trozos de envase, grapas, pelos, joyas, esparadrapos.

QUÍMICAS

Restos de detergentes y desinfectantes, plaguicidas, lubricantes de máquinas o metales de utensilios en mal estado.

BIOLÓGICAS

Bacterias, virus, hongos y parásitos. Son las más frecuentes y las que más intoxicaciones provocan.

! DATO AÑADIDO

La contaminación cruzada es el paso de microorganismos de un alimento (normalmente crudo) a otro ya listo para comer, a través de las manos, los utensilios, las tablas, los paños o las superficies. Se evita separando crudos y cocinados, usando utensilios diferenciados y lavándote las manos entre tareas. (Aviso añadido a este manual.)

3 Enfermedades transmitidas por alimentos

Son las enfermedades que se contraen al consumir alimentos o bebidas contaminados. Pueden deberse a la presencia de microorganismos (infecciones), a las toxinas que estos producen (intoxicaciones) o a sustancias químicas. La **empresa es responsable de prevenirlas**: debe formar al personal, disponer de instalaciones adecuadas y mantener un sistema de control; y cada trabajador debe cumplir lo que se le indica.

4 Limpieza, desinfección y calidad higiénico-sanitaria

No son lo mismo y se hacen en este orden:

Operación	Qué hace	Ejemplo en cocina
Limpieza	Elimina la suciedad visible (restos de comida, grasa) con detergente y agua.	Fregar una encimera tras trocear verdura.
Desinfección	Reduce los microorganismos a un nivel que no es peligroso, con un producto adecuado y sobre una superficie ya limpia.	Desinfectar la tabla de corte después de manipular carne cruda.
Esterilización	Destruye todos los microorganismos. Es el nivel más alto de higiene.	Tratamiento de conservas y envases.

Los **materiales en contacto con los alimentos** (tablas, recipientes, cuchillos, envases) deben ser aptos para uso alimentario, fáciles de limpiar, no ceder sustancias al alimento y estar en buen estado: sin grietas, óxido ni piezas sueltas.

5 El autocontrol: APPCC y guías de prácticas correctas

El sistema de **análisis de peligros y puntos de control crítico (APPCC)** es el método con el que cada establecimiento identifica qué puede salir mal en su cocina (peligros), en qué momentos hay que controlarlo (puntos críticos) y qué se hace para evitarlo. Incluye vigilar, corregir desviaciones, verificar y dejar constancia por escrito.

Las **guías de prácticas correctas de higiene (GPCH)** son documentos elaborados por el sector que explican cómo trabajar bien y ayudan a cada empresa a aplicar su autocontrol.

IMPORTANTE

Las temperaturas, tiempos y frecuencias de control no los decide cada cocinero: están fijados en el plan APPCC de tu establecimiento y en la normativa. Tu trabajo es cumplirlos y registrar lo que te corresponda.

UNIDAD II

El manipulador de alimentos: higiene personal

1 Quién es manipulador y qué se le exige

Manipulador de alimentos es toda persona que, por su trabajo, tiene contacto directo con los alimentos, los utensilios o las superficies donde se preparan. Debe tener buena salud, recibir formación en higiene alimentaria adecuada a su puesto y trabajar con hábitos correctos.

2 Vestimenta y equipo de trabajo

- Usa la **ropa de trabajo y el equipo reglamentarios** (chaquetilla, pantalón, delantal, calzado y gorro o cubrecabezas que recoja todo el pelo).
- Mantén la ropa **limpia y en buen estado**, y renuévala con la periodicidad que establezca la empresa.
- Si usas guantes, no sustituyen al lavado de manos y se cambian al cambiar de tarea.

3 Aseo personal y lavado de manos

Mantén un aseo personal impecable, sobre todo en las partes del cuerpo que pueden tocar los alimentos: manos, uñas y pelo. Uñas cortas y limpias, sin esmalte, y sin anillos, pulseras, relojes ni pendientes colgantes.

El lavado de manos es el hábito más importante. Procedimiento básico:

1. Moja manos y antebrazos con agua.
2. Aplica jabón y frota palmas, dorsos, dedos, pulgares y uñas.
3. Aclara bien para retirar todo el jabón.
4. Seca con papel de un solo uso.
5. Cierra el grifo con el mismo papel si no es de accionamiento no manual.

Lávate las manos al empezar, tras ir al baño, tocar basura, móvil, cara o pelo, y siempre al pasar de alimentos crudos a cocinados.

4 Enfermedad, heridas y hábitos

- **Enfermedad:** si tienes una enfermedad que pueda transmitirse por los alimentos (por ejemplo, vómitos o diarrea), avisa a tu responsable siguiendo el procedimiento establecido y no manipules alimentos hasta que se te indique.
- **Heridas o lesiones en la piel:** deben protegerse con un vendaje o cubierta impermeable, y con guante encima si afectan a las manos, aplicando técnicas sanitarias básicas.
- **Hábitos a evitar:** toser o estornudar sobre los alimentos, hablar encima de ellos, fumar, comer o masticar chicle en la zona de trabajo, probar con los dedos o con la cuchara que luego vuelve a la cazuela, rascarse o tocarse la cara.

> **! EJEMPLO**
>
> Qué se espera de ti: estás trinchando un pollo crudo y te piden emplatar una ensalada. Dejas el pollo, te lavas y desinfectas manos y utensilios, cambias de tabla y solo entonces tocas la ensalada. Así evitas la contaminación cruzada.

UNIDAD III

Limpieza de instalaciones, equipos y utillaje

1 Condiciones de la zona de trabajo

La cocina y el comedor deben mantener las condiciones ambientales que marca la normativa de luz, temperatura, ventilación y humedad. Además:

- Techos, paredes y suelos, sobre todo los que están en contacto con alimentos, deben ser lisos, lavables y estar en buen estado.
- Desagües y extracción deben funcionar correctamente.
- Puertas, ventanas y otras aberturas se mantienen cerradas o protegidas (por ejemplo con mosquiteras) para impedir la entrada de insectos y otras vías de contaminación.
- Los derrames o pérdidas de producto se limpian enseguida y como corresponde, señalizando el suelo mojado.

2 Niveles y plan de limpieza

La limpieza se organiza en niveles según su profundidad y frecuencia: la que se hace sobre la marcha mientras se trabaja, la de fin de turno, y la general o a fondo, programada. Cada establecimiento define en su **plan de limpieza y desinfección** qué se limpia, cuándo, con qué producto y de qué manera. Su finalidad es evitar focos de infección y puntos donde se acumule suciedad.

3 Cómo se limpia: fases generales

1. **Señaliza y aísla** la zona que vas a limpiar hasta que esté operativa de nuevo.
2. **Retira** los restos gruesos y los alimentos de la zona.

3. **Limpia** con detergente y agua.
4. **Aclara** para eliminar la suciedad y los restos del producto.
5. **Desinfecta** con el producto y el tiempo de contacto que indique el plan y el fabricante.
6. **Aclara** si el producto lo requiere y deja secar al aire o con papel desechable.
7. **Comprueba** el resultado y guarda productos y útiles en su sitio.

4 Equipos, maquinaria y utillaje

Limpiar bien las máquinas alarga su vida útil, mantiene su rendimiento y las hace más seguras. Sigue siempre las instrucciones del fabricante y las normas de calidad del establecimiento, y comprueba al terminar que el equipo queda en condiciones de uso.

> **! ATENCIÓN**
>
> Antes de limpiar una máquina conectada a la red eléctrica, desconéctala y asegúrate de que está parada. Con cuchillas, extrema la precaución.

5 Productos y métodos de limpieza

Los **detergentes** eliminan grasa y suciedad (acláralos bien: sus restos son contaminación química); los **desinfectantes** reducen los microorganismos sobre superficies ya limpias, respetando la dosis y el tiempo de contacto de la etiqueta y del plan. La limpieza puede ser manual o mecanizada, siempre con los productos y condiciones establecidos.

- ✕ No mezcles nunca productos de limpieza entre sí: pueden desprender gases peligrosos.
- ✕ No trasvases productos a envases de alimentos o bebidas.

Guarda todo, una vez usado, en su **lugar específico** y bien identificado para evitar riesgos y confusiones.

6 Desinsectación y desratización

Insectos y roedores transportan gérmenes. Se previenen con aberturas protegidas, limpieza a fondo y residuos cerrados. Si ves señales de plagas, avisa a tu responsable: la **desinsectación** (contra insectos) y la **desratización** (contra roedores) las aplica personal autorizado.

UNIDAD IV

Protección ambiental y uso eficiente de agua y energía

1 Impacto ambiental de la hostelería

Un establecimiento de hostelería consume agua y energía y genera residuos, vertidos y emisiones a la atmósfera (humos, olores, gases de combustión y de equipos de frío). El objetivo es reducir ese impacto sin perder calidad ni seguridad, cumpliendo la normativa ambiental aplicable.

2 Residuos: reducir, separar y almacenar

1. **Reducir:** desde la recepción y el aprovisionamiento, compra con criterio, evita envases innecesarios y aprovecha los productos siempre que sea posible.
2. **Clasificar:** separa los residuos según su naturaleza y el procedimiento de cada uno.
3. **Almacenar:** deposítalos en los lugares y contenedores previstos, cerrados y limpios, hasta su recogida.

SÓLIDOS

Restos orgánicos, papel y cartón, vidrio, envases y plásticos. Cada uno, en su contenedor.

LÍQUIDOS

Vertidos de agua sucia y aceites usados. El aceite de fritura nunca va al desagüe: se recoge aparte para su gestión.

ENVASES

Se depositan vacíos y, cuando corresponda, plegados, en el contenedor de envases.

3 Buenas prácticas, agua y energía

En **compras**: cantidades ajustadas y poco envoltorio. En **elaboración y servicio**: aprovechar recortes de forma segura y ajustar raciones. En **limpieza y lavandería**: no pasarse con los productos. En **recepción y administración**: reducir el papel.

- **Agua:** no dejar grifos abiertos sin necesidad, planificar la descongelación, llenar bien los lavavajillas y avisar de las fugas.
- **Energía:** apagar equipos en desuso, no abrir cámaras y hornos sin necesidad, y valorar iluminación de bajo consumo, equipos eficientes y energías renovables.

Aprovechar la luz natural ahorra energía y además favorece unas buenas condiciones de salud laboral. Cumple los métodos de uso eficiente que fije el establecimiento: contribuyes a sus objetivos.

UNIDAD V

Seguridad en el trabajo y situaciones de emergencia

1 Riesgos más comunes en la cocina

CORTES

Cuchillos, mandolinas, cortadoras y robots.

QUEMADURAS

Fuegos, planchas, hornos, freidoras, vapor y líquidos calientes.

CAÍDAS

Suelos mojados o grasientos, obstáculos, escaleras.

ELÉCTRICOS Y DE GAS

Cables en mal estado, enchufes sobrecargados, fugas.

2 Prevención en instalaciones, máquinas y utensilios

Los locales, instalaciones, mobiliario, maquinaria y pequeño material deben reunir las condiciones de seguridad específicas de la actividad. Tú puedes aportar mucho:

- Mantén pasillos y salidas despejados y el suelo seco.
- Usa cada máquina y utensilio solo para lo que sirve, con sus protecciones puestas.
- Comprueba el estado de las instalaciones eléctricas, de gas y de otras energías; si notas una anomalía, **avisa a tu superior** para que se repare, sin intentar arreglarla tú.
- Levanta cargas flexionando las rodillas y con la espalda recta, o pide ayuda.

3 Equipos de protección individual (EPI)

Identifica el equipo que corresponde a cada tarea, úsalo y cuídalo para que esté en condiciones la próxima vez. Ejemplos: calzado antideslizante, guantes de protección (de malla contra cortes, térmicos contra el calor, impermeables para limpieza), delantal, gafas o pantalla en productos químicos. Respeta también las señales de seguridad del local.

4 Emergencias: incendios, gas e inundaciones

Situación	Qué hacer
Incendio	Da la alarma, corta la fuente de energía si es seguro, usa el extintor adecuado solo si sabes y no hay peligro, y evacúa si se te indica. Un fuego de aceite no se apaga con agua.
Escape de gas	No accionar interruptores ni encender llamas, ventilar, cerrar la llave de paso si es seguro y avisar.
Fuga de agua o inundación	Cerrar el paso de agua si es posible, desconectar equipos eléctricos en la zona, señalizar y avisar.

En toda emergencia hay tres ideas comunes: **mantener la calma, dar el aviso y la alarma, y seguir el plan de emergencia y evacuación** del establecimiento, con sus vías y puntos de reunión. Localiza de antemano salidas, extintores y botiquín.

EJEMPLO

Qué se espera de ti: mientras limpias una máquina conectada a la red te avisan de una herida. Paras la máquina con seguridad, atiendes a la persona con los primeros auxilios básicos, avisas a tu responsable y después retomas la tarea. Si ves un derrame, lo recoges y señalizas la zona.

5 Primeros auxilios básicos

Ante un accidente, protege primero a la persona accidentada y a ti mismo, avisa a los servicios de emergencia si es grave y actúa solo en lo que sepas hacer. Las heridas leves se lavan y se cubren con apósito limpio; el botiquín debe estar completo y accesible.

6 Saber estar: actitud profesional

- Respeta el medio ambiente y muestra sensibilidad ambiental.
- Mantén tu puesto ordenado y limpio.
- Comunica la información con claridad, orden y precisión, a la persona adecuada y por los canales establecidos.
- Termina el trabajo con idoneidad, rapidez, economía y eficacia.
- Colabora activamente con el equipo.

! RECUERDA

Higiene, limpieza, seguridad y respeto ambiental son parte de cada tarea, no un añadido. Cuando dudes, pregunta y consulta el plan de tu establecimiento.

MÓDULO II

Ofertas gastronómicas y aprovisionamiento

Antes de cocinar hay que decidir qué se va a ofrecer, qué hace falta para prepararlo y cuánto cuesta. Este módulo te enseña a pensar la oferta de un establecimiento, a comprar y almacenar bien las materias primas y a controlar los consumos y los costes, tareas que un cocinero de nivel 2 realiza colaborando con su responsable.

UNIDAD VI

El establecimiento y la organización de la cocina

1 Tipos de establecimientos y fórmulas de restauración

La oferta que se diseña depende del tipo de local. No es lo mismo un restaurante de categoría media con servicio a la carta que una cafetería, un catering o el comedor de un hotel. Cada fórmula tiene su **estructura organizativa y funcional** y sus propios **aspectos económicos**: ocupación, precio medio por cliente, plantilla y objetivos de beneficio.

RESTAURANTE

Carta y/o menús, servicio en sala y una brigada de cocina proporcionada a su tamaño.

CAFETERÍA Y BAR

Oferta rápida y sencilla: bocadillos, tapas, platos combinados y desayunos.

HOTEL

Desayuno, restaurante y, a veces, banquetes y servicio de habitaciones; cocina y economato más grandes.

CATERING Y COLECTIVIDADES

Producción en cantidad para eventos, empresas, centros escolares o sanitarios, con menús cerrados.

2 La brigada de cocina

En cocinas grandes el trabajo se reparte por puestos; en las pequeñas, una misma persona asume varios. Lo importante es entender quién decide, quién elabora y quién apoya.

Puesto	Función principal
Jefe de cocina	Dirige la cocina, diseña la oferta con la dirección, controla costes y compras.
Segundo de cocina	Sustituye al jefe y coordina el trabajo diario de las partidas.
Jefe de partida	Responsable de una sección (salsas, carnes, pescados, guarniciones, postres, etc.).
Cocinero / ayudante	Preelabora y elabora según las fichas técnicas y las instrucciones recibidas.
Auxiliar y office	Apoya en limpieza de género, menaje y tareas básicas.

DATO AÑADIDO

Los nombres y las funciones de los puestos varían de un establecimiento a otro. Lo que debes tener claro es a quién consultas cada decisión: la oferta, los pedidos y los costes los acuerdas con tu responsable, no los decides en solitario. (Aviso añadido a este manual.)

UNIDAD VII

Diseño de ofertas gastronómicas sencillas

1 Qué es una oferta gastronómica

Es el conjunto de platos y bebidas que el establecimiento pone a disposición del cliente. Se presenta en formatos como la **carta**, el **menú**, las **sugerencias del día** o la **rueda de ofertas** (una rotación periódica de platos). Una oferta sencilla no es una oferta pobre: es una oferta pensada para que la cocina pueda ejecutarla bien, con los recursos reales del local.

2 Factores que condicionan la oferta

Antes de escribir un solo plato hay que responder a estas preguntas:

- **Medios físicos, humanos y económicos:** equipamiento, tamaño de la cocina, número de cocineros y presupuesto.
- **Tipo de local y ubicación:** zona turística, polígono, pueblo, centro de ciudad.
- **Necesidades y gustos de los clientes potenciales:** edad, poder adquisitivo, costumbres, intolerancias.
- **Suministro de materias primas:** qué se consigue con regularidad y a buen precio.
- **Tipo de servicio:** a la carta, menú, banquete, comida rápida.
- **Equilibrio** en la variedad, en el orden de los platos y en los costes.
- **Estacionalidad:** productos de temporada, que suelen ser mejores y más baratos.

3 Menú y carta: diferencias

Aspecto	Menú	Carta
Elección	Limitada: varias opciones por grupo de platos.	Amplia: el cliente combina libremente.
Precio	Cerrado, para todo el conjunto.	Cada plato tiene su precio.
Producción	Más previsible; permite preparar con antelación.	Más variable; exige más mise en place.
Control de costes	Más sencillo.	Más complejo y con más género en existencias.

4 Cómo se diseña un menú: paso a paso

1. Define el local, el público y el coste máximo por comensal.
2. Identifica los grupos de platos del menú tipo: entrantes o primeros, segundos, postres y bebida, con su orden de servicio.
3. Elige las materias primas de temporada y las que el proveedor puede suministrar con regularidad.
4. Equilibra el conjunto: no repitas el mismo ingrediente o la misma técnica en dos platos, ni juntes dos platos pesados.
5. Revisa los costes de cada plato y ajusta recetas o raciones si hace falta.
6. Establece el sistema de rotación para ir cambiando los platos según las ventas y los gustos de la clientela.
7. Pon nombres sugerentes, claros y fieles al contenido real del plato.

> **! EJEMPLO**
>
> Un restaurante de categoría media piensa en un menú semanal con tres alternativas por grupo de platos y un coste máximo. Para primavera propone ensalada de temporada, crema de verduras o arroz; de segundo, pescado, carne o plato vegetal; y de postre, fruta, lácteo o dulce casero. Rota los platos cada semana y retira los menos pedidos.

5 Dietética, intolerancias y nombres de los platos

Cuando haya que elaborar un plato con una composición nutricional determinada, o sustituir algún ingrediente, **sigue las indicaciones del personal cualificado**: tú no prescribes dietas. Ten en cuenta también al público con intolerancias o alergias: informa con claridad de los ingredientes de cada plato, conforme a la normativa vigente. Al colaborar en la carta impresa, propón denominaciones atractivas, pero nunca ocultes ni cambies lo que lleva el plato.

UNIDAD VIII

Fichas técnicas y escandallos

1 La ficha de especificación técnica

Es el documento donde se describen las **características cualitativas** de una materia prima: qué es exactamente lo que se compra y qué nivel de calidad se exige. Sirve para elegir proveedores, para comprobar la mercancía al recibirla y para que todos hablen del mismo producto. Debe **actualizarse periódicamente**, en el soporte establecido, según los cambios del mercado y de la oferta del local.

- → Denominación del producto y categoría comercial.
- → Origen, formato, peso neto y calibre o presentación.
- → Características organolépticas esperadas (aspecto, olor, textura).

- Condiciones de embalaje, transporte y conservación.

2 La ficha técnica de elaboración

Describe un plato: ingredientes y cantidades para un número de raciones, pasos de elaboración, emplatado y alérgenos. Garantiza que el plato salga siempre igual y permite calcular su coste.

3 Escandallo básico

El **escandallo** calcula el coste de un plato a partir del precio de cada ingrediente. Hay que contar con las mermas (lo que se pierde al limpiar, pelar o cocinar), porque pagas el producto bruto y sirves el producto neto.

1. Anota la receta con las cantidades por ración o por tanda.
2. Toma el precio por unidad de compra de cada ingrediente en el listado del proveedor.
3. Calcula el coste de cada ingrediente según la cantidad usada, corrigiendo con la merma.
4. Suma todos los costes y divide por el número de raciones.
5. Compara el resultado con el coste máximo previsto y con el precio de venta.

> **! EJEMPLO**
>
> Compras 1 kg de verdura a 2 euros y, tras limpiarla, aprovechas 800 g. El kilo aprovechable no cuesta 2 euros, sino 2 / 0,8 = 2,50 euros. Si en la receta entran 200 g netos, el coste de ese ingrediente es 0,50 euros. Los números son solo ilustrativos.

UNIDAD IX

Compras, recepción y almacenamiento

1 El ciclo de compra

Las compras suelen depender de un departamento de compras o, en locales pequeños, del jefe de cocina. Hay un **economato** o almacén general del que salen los productos a la cocina. El ciclo normal es:

1. **Necesidad:** se calcula según el stock de existencias y las previsiones de producción (cantidad por comensal por número de comensales).
2. **Pedido:** se rellena la hoja de solicitud de pedido con el procedimiento establecido.
3. **Recepción:** se comprueba la mercancía contra el pedido.
4. **Almacenamiento y distribución:** cada cosa a su sitio y, de ahí, a las secciones.
5. **Registro y pago:** albarán, factura e inventario.

EJEMPLO

Si tienes 40 menús previstos y cada ración lleva 150 g de pescado neto, necesitas 6 kg netos. Con una merma del 25 %, deberás pedir unos 8 kg brutos, menos lo que ya haya en cámara.

2 Qué comprobar al recibir la mercancía

La recepción es el momento de rechazar lo que no cumpla. Una vez dentro, ya es tu problema. Contrasta la mercancía con la solicitud de pedido y verifica:

- **Unidades y pesos netos** solicitados.
- **Nivel de calidad** definido en la ficha técnica.
- **Fecha de caducidad** o consumo preferente.
- **Embalaje** en perfecto estado.
- **Temperatura idónea** a su naturaleza (productos frescos, refrigerados y congelados). Los valores concretos son los que fije el plan de autocontrol del establecimiento y la normativa vigente.
- Registros sanitarios y etiquetado correctos.

ATENCIÓN

Si algo no cumple, no lo des por bueno «porque ya viene»: anótalo en el albarán, informa al responsable y rechaza o reclama según el procedimiento. Los productos refrigerados y congelados se guardan los primeros para no romper la cadena de frío.

3 Almacenamiento y distribución

El pedido se almacena o se distribuye en los espacios habilitados, según la naturaleza del producto y su frecuencia de uso, cumpliendo la normativa de manipulación e higiene de alimentos.

Zona	Qué se guarda	Idea clave
Almacén seco	Legumbres, arroz, harinas, conservas, aceites.	Lugar fresco, seco y ventilado; nada en el suelo.
Cámara de refrigeración	Carnes, pescados, lácteos, verduras frescas.	Separar crudo de cocinado y por tipo de producto.
Cámara de congelación	Productos congelados.	Etiquetar con fecha; no recongelar lo descongelado.

- **PEPS (primero en entrar, primero en salir):** lo más antiguo se usa antes.
- Etiqueta con fecha de entrada y de caducidad.
- Mantén almacenes y cámaras limpios y ordenados, y colabora con el equipo en su limpieza según el procedimiento.

4 Registros e inventario

Registra la recepción, el almacenamiento, la distribución y el consumo en los soportes que te indiquen, incluidas las **bajas por mal estado o rotura**. Con ello se mantiene el **inventario permanente** y se valoran las existencias. Los documentos habituales son:

ALBARÁN

Acompaña la entrega e indica lo que llega.

FACTURA

Documento de cobro del proveedor.

VALE DE PEDIDO INTERNO

La cocina pide género al almacén.

VALE DE TRANSFERENCIA

Género cedido a otro departamento, con su coste real.

UNIDAD X

Control de consumos, costes y calidad

1 Los costes

El coste es el dinero que cuesta producir algo. Los costes se clasifican de varias maneras:

- **Costes de materia prima o género:** lo que cuestan los alimentos y bebidas.
- **Costes de personal:** salarios y seguros sociales.
- **Costes generales:** alquiler, suministros, limpieza, mantenimiento.
- **Fijos y variables:** los fijos se pagan se venda o no; los variables cambian con el volumen de ventas.

2 Control de consumos paso a paso

Tu colaboración consiste en saber qué ha entrado, qué ha salido y qué queda.

1. Comprueba el stock de mercancías con los albaranes de proveedores, los vales de pedido interno y las ventas.
2. Mantén actualizados los registros o bases de datos de recepción, almacenamiento, consumos y costes.
3. Calcula el consumo: existencias iniciales + compras − existencias finales.
4. Compara el consumo real con el teórico previsto en las fichas. Si hay diferencias, busca la causa: mermas, errores de ración, roturas, desperdicio o pérdidas.
5. Comunica las desviaciones al responsable y propón mejoras.

EJEMPLO

Empezaste la semana con 10 kg de arroz, compraste 25 kg y quedan 8 kg. Consumo = 10 + 25 − 8 = 27 kg. Si por las ventas debían salir 24 kg, hay 3 kg que explicar.

3 Precio de venta

El precio de un plato se compone del coste de las materias primas, la parte proporcional de personal y gastos generales, y el beneficio. Un método básico muy usado fija el precio a partir del coste de materia prima, aplicándole un coeficiente multiplicador que el establecimiento determina según sus gastos y sus objetivos. Otro método tiene en cuenta los precios de la competencia y lo que el cliente está dispuesto a pagar. Normalmente se combinan ambos.

4 Calidad en restauración

La calidad la define, en última instancia, el cliente: lo que espera y lo que recibe. Se alcanza con productos adecuados, procesos bien hechos y servicio atento. Se apoya en:

- Programas y procedimientos básicos del establecimiento y herramientas específicas, como fichas, registros y listas de control.
- Técnicas básicas de autocontrol, siguiendo el plan APPCC del local.
- Escuchar las opiniones de la clientela y corregir lo que falle.

5 Actitudes profesionales

- Asume la responsabilidad de tu trabajo y acábalo con idoneidad, rapidez, economía y eficacia.
- Mantén el área de trabajo con el orden y la limpieza que pida la organización.
- Propón alternativas que mejoren los resultados.
- Adáptate a los cambios organizativos y tecnológicos y a situaciones nuevas.

DATO AÑADIDO

Los coeficientes, márgenes y mermas que se usan para calcular precios y costes varían según el local y el producto; los ejemplos de este módulo son orientativos. Los límites de temperatura y los plazos de conservación son los que fije el plan de autocontrol del establecimiento y la normativa vigente. (Aviso añadido a este manual.)

RECUERDA

Una buena oferta se diseña pensando en el cliente, la temporada y los costes; se sostiene con compras bien calculadas, una recepción rigurosa y un almacenamiento ordenado; y se controla anotando todo lo que entra, sale y se gasta.

MÓDULO III

Preelaboración y conservación de alimentos

Antes de cocinar hay que preparar. La preelaboración deja los géneros limpios, cortados y listos para usarse, y la conservación asegura que lleguen en buen estado al momento de la elaboración. En este módulo aprenderás cómo se trabajan verduras, carnes, aves, caza, pescados y mariscos, y cómo se conservan, envasan, etiquetan y regeneran.

UNIDAD XI

Organización del trabajo y aprovisionamiento

1 El departamento de cocina

La cocina se organiza en **zonas de producción** que siguen el recorrido del alimento: recepción y almacén, cámaras, zona de preelaboración (separada por géneros), zona de cocinado, emplatado y salida, y zona de lavado. Cuanto más ordenado sea el recorrido, menos riesgo de contaminación cruzada y menos tiempo perdido. En la **restauración colectiva** (comedores de empresa, colegios, hospitales) se trabaja con grandes cantidades y horarios muy ajustados, por lo que la planificación y el uso de equipos de mayor capacidad son aún más importantes.

Cada profesional tiene unas competencias básicas dentro del equipo y debe conocer su puesto, el de sus compañeros y los **planes sencillos de producción culinaria**: qué hay que preparar, en qué cantidad, para cuándo y con qué prioridad.

2 Maquinaria, útiles y equipos básicos

Equipo o útil	Para qué sirve	Cuidado al usarlo
Cuchillos (cebollero, puntilla, deshuesador, fileteador)	Cortar, pelar, deshuesar y filetear según el género	Bien afilados, sobre tabla estable y limpiándolos entre géneros
Tablas de corte	Superficie de trabajo, diferenciada por tipo de alimento	No mezclar crudos de origen animal con vegetales ni con productos listos para comer
Peladora, cortadora y procesadora de verduras	Pelar, laminar o trocear en cantidad	Protecciones colocadas, máquina parada para limpiarla
Picadora y sierra de carne	Picar, trocear y cortar huesos	Uso solo por personal autorizado y limpieza a fondo tras cada uso
Envasadora al vacío	Extraer el aire y sellar bolsas	Cierre correcto y etiquetado inmediato
Cámaras de refrigeración y congelación, abatidor	Conservar y enfriar o congelar con rapidez	No sobrecargar y vigilar los controles

Si al manejar los reguladores (temperatura, velocidad, programas) detectas una **anomalía**, avisa a quien corresponda; no la ignores ni la repares por tu cuenta.

3 Materias primas y orden de trabajo

Las materias primas se clasifican de dos formas. La **clasificación gastronómica** atiende a la variedad, sus cualidades y usos en cocina (por ejemplo, una patata para freír no es la mejor para cocer). La **clasificación comercial** atiende a cómo se vende: fresco, refrigerado, congelado, conserva, deshidratado, de IV gama (vegetales lavados y cortados) o de V gama (platos cocinados).

El aprovisionamiento interno parte de la **orden de trabajo** (o del procedimiento que la sustituya). Los pasos habituales son:

1. Leer la orden o ficha técnica: qué plato, qué género, qué corte y cuántas raciones.
2. Formalizar la solicitud al almacén o a la cámara con las cantidades justas.
3. Trasladar los géneros respetando la cadena de frío y comprobando su estado.
4. Preparar útiles y equipos limpios y adecuados a cada género.
5. Ejecutar la preelaboración en el tiempo y la forma pedidos.

> **! DATO AÑADIDO**
>
> Aprovisionar con precisión reduce mermas y desperdicio. Se aplica la rotación de existencias: lo primero que entra es lo primero que sale. Las normas concretas de temperatura, plazos y etiquetado las fija la normativa vigente y el plan de autocontrol (APPCC) de tu establecimiento. (Aviso añadido a este manual.)

UNIDAD XII

Preelaboración de verduras y hortalizas

1 Operaciones previas

LAVADO Y DESINFECTADO

Se eliminan tierra y residuos con agua abundante y, cuando proceda, con el desinfectante autorizado siguiendo las instrucciones del fabricante y de tu plan de autocontrol. Después se aclara bien.

PELADO Y RASPADO

Se quita la piel con puntilla o peladora. El raspado se usa en géneros de piel fina, como la zanahoria tierna.

RALLADO

Reduce el vegetal a hebras o partículas finas con rallador o máquina.

HERMOSEADO Y TORNELADO

Se da forma regular y cuidada a la pieza. El tornelado consiste en tallarla en forma de barrilete, típico en guarniciones.

BLANQUEADO

Cocción breve en agua hirviendo seguida de enfriado rápido. Fija el color, facilita pelar (tomates, almendras) y reduce amargor.

2 Los cortes más usuales

Corte	Descripción	Aplicación habitual
Brunoise	Dados muy pequeños y regulares	Salsas, rellenos, guarniciones finas
Picado	Trozos muy menudos, menos regulares	Ajo, cebolla, perejil para sofritos
Juliana	Tiras finas y largas	Ensaladas, salteados, guarniciones
Paisana	Láminas finas y pequeñas de forma geométrica	Sopas y caldos
Mirepoix	Trozos algo irregulares de cebolla, zanahoria y puerro u otros	Base aromática de fondos y asados
Rodajas	Cortes transversales de grosor uniforme	Guarniciones, gratinados, fritos

! RECUERDA

La regularidad del corte no es solo estética: piezas del mismo tamaño se cocinan al mismo tiempo. Y cuanto más aproveches la pieza (menos recortes), menor será la merma.

3 Procedimiento general

1. Selecciona los vegetales según el uso posterior y descarta los que estén en mal estado.
2. Lávalos y, si procede, desinféctalos y acláralos.
3. Pélalos, ráspalos o límpialos (quita hojas externas, tallos, pepitas).
4. Córtalos según la ficha técnica, con la tabla bien sujeta y el cuchillo afilado.
5. Aplica blanqueado o cocción previa si el vegetal lo requiere.

6. Evita el oscurecimiento de los que se oxidan (patata, alcachofa, manzana) con agua fría o unas gotas de limón.
7. Envasa, etiqueta y almacena en el recipiente y el equipo asignados.
8. Limpia y desinfecta puesto, útiles y equipos con los productos y métodos establecidos.

> **! EJEMPLO**
>
> Te piden una mirepoix para un fondo oscuro. Lavas y pelas cebolla y zanahoria, limpias el puerro, cortas en trozos medianos y guardas las mondas limpias para otro fondo. No hace falta un corte fino: se van a cocer mucho tiempo.

UNIDAD XIII

Preelaboración de carnes, aves y caza

1 Técnicas de preelaboración

- **Desbarbado:** retirar sebo, grasa y nervios sobrantes de la pieza.
- **Deshuesado:** separar la carne del hueso para facilitar el cocinado o el racionado.
- **Ablandado:** aplanar o golpear la carne para romper fibras y que quede más tierna y uniforme.
- **Mechado:** introducir tiras de tocino o jamón en piezas magras para aportar jugosidad.
- **Bridado:** atar con cuerda aves o piezas para que mantengan la forma al cocinarlas.
- **Albardado:** envolver la pieza en lonchas de tocino o grasa para protegerla del calor.
- **Flameado:** pasar el ave por la llama para quemar las plumillas que quedan tras el desplumado.
- **Eviscerado:** vaciar las vísceras con cuidado de no romperlas, sobre todo las biliares y digestivas.

2 Despiece y cortes comerciales

El **despiece** consiste en dividir la canal o la pieza grande en partes según la anatomía. Después, el **racionado** las convierte en cortes comerciales, obteniendo el máximo rendimiento y la mínima merma.

FILETE

Loncha de carne sin hueso, de grosor homogéneo.

CHULETA

Corte con hueso, normalmente del costillar.

DADOS

Cubos para guisos, estofados y brochetas.

TIRAS O TIRAS FINAS

Para salteados rápidos.

MEDALLONES Y LARDONES

Los medallones son cortes redondos de lomo; los lardones, tiras de tocino para mechar o aromatizar.

HAMBURGUESA Y PICADO

Carne picada y moldeada, con grasa justa y sazonada.

Las aves se trocean en pechugas, muslos, contramuslos, alas o supremas. Los huesos y recortes no se tiran: sirven para fondos y los recortes magros para picar o rellenar.

3 Particularidades de la caza y los rellenos

La **caza de pelo** (conejo, liebre, jabalí, venado) se despelleja y se evisera, y suele marinarse para ablandarla y suavizar su sabor. La **caza de pluma** (perdiz, codorniz, faisán) se despluma, se flamea y se evisera, y a menudo se brida. La caza tiene un sabor más intenso y fibras más duras que la carne de granja, por eso la marinada y las cocciones lentas funcionan bien.

Los **rellenos de carne** se elaboran con carne picada, grasa, aromáticos, pan o huevo según la receta. Se mezclan en frío, se prueban cocinando una pequeña porción para ajustar la sazón y se introducen en la pieza sin sobrellenar.

! ATENCIÓN

La carne cruda y las aves son un foco habitual de contaminación cruzada. Usa tabla y cuchillo propios, lávate las manos tras cada manipulación y nunca los pases directamente a un alimento que se comerá sin cocinar. Sigue los procedimientos de higiene de tu establecimiento.

UNIDAD XIV

Preelaboración de pescados y mariscos

1 Pescados

El pescado es muy perecedero, así que se trabaja con rapidez y manteniéndolo frío. Las preelaboraciones habituales son:

- **Desescamado:** retirar las escamas con el dorso del cuchillo o un utensilio especial, de cola a cabeza.
- **Eviscerado:** abrir el vientre y sacar las vísceras, lavando bien la cavidad.
- **Lavado:** con agua fría y corriente, sin dejar el pescado en remojo si no es necesario.
- **Retirada de piel y espinas:** para obtener lomos limpios.
- **Remojado:** en el caso del bacalao salado, desalado con cambios de agua fría.

Corte	Qué es	Uso típico
Lomos	Piezas limpias sin espina, obtenidas a ambos lados de la espina central	Planchas, hornos, guisos

Corte	Qué es	Uso típico
Filete	Lomo fileteado, con o sin piel	Rebozados, plancha, rollitos
Supremas	Filetes gruesos y limpios de pescados grandes	Platos de presentación elegante
Rodajas	Cortes transversales con espina, de pescados redondos grandes	Cocidos, fritos, a la plancha
Dados y tiras	Trozos regulares de lomo	Brochetas, ceviches, rebozados

2 Mariscos

MOLUSCOS BIVALVOS

Almejas, mejillones: se raspan las conchas y se dejan en agua con sal para que expulsen arena y tierra. Se descartan los que estén abiertos y no cierren, o rotos.

CRUSTÁCEOS

Gambas, langostinos, cigalas: se lavan, se pelan o se mantienen enteros, y se retira el hilo intestinal si procede. A veces se blanquean.

CEFALÓPODOS

Calamar, sepia, pulpo: se limpian de piel, ojos, pico y vísceras. El pulpo suele ablandarse antes de cocerlo.

! DATO AÑADIDO

Algunos pescados destinados a consumirse crudos o poco cocinados requieren un tratamiento específico previo; la normativa y tu plan de autocontrol indican cuál. Los pescados y mariscos son también alérgenos: informa siempre a la persona responsable del servicio de cualquier duda sobre su presencia en un plato. (Aviso añadido a este manual.)

! EJEMPLO

Debes preparar doce raciones de merluza. Eviscera y desescama, saca los lomos, retira la piel y las espinas visibles y corta supremas de peso similar. Con cabeza y espinas se hace un fumet; nada se tira que pueda aprovecharse.

UNIDAD XV

Conservación, envasado, etiquetado y regeneración

1 Métodos de conservación

Conservar es frenar el deterioro de un alimento. Se elige el método según la naturaleza del género y el momento en que se va a consumir.

Método	Cómo actúa	Ejemplos
Refrigeración	El frío ralentiza el desarrollo de microorganismos	Verduras cortadas, carnes y pescados para uso próximo
Congelación	Detiene casi por completo la actividad microbiana	Piezas de carne, pescado, masas, fondos
Abatimiento rápido de temperatura	Enfría con mucha rapidez los productos recién cocinados	Guisos, salsas, elaboraciones para después refrigerar o congelar
Salazón	La sal extrae el agua y dificulta el crecimiento microbiano	Bacalao, anchoas, jamón
Marinado o adobado	Medio ácido y especias que aromatizan y ayudan a conservar	Caza, cerdo adobado, pescado en escabeche
Envasado al vacío	Al retirar el aire se frena la oxidación	Carnes, pescados, verduras cocinadas

En el **envasado tradicional** se usan recipientes herméticos, bolsas o film. En el **envasado al vacío** se extrae el aire con una envasadora y se sella la bolsa. Elige el envase adecuado al producto, déjalo bien cerrado y sin aire sobrante.

2 Etiquetado y almacenaje

Todo producto preelaborado debe quedar identificado. Una etiqueta clara suele indicar al menos:

- Nombre del producto.
- Fecha de elaboración o preparación.
- Fecha límite de uso.
- Responsable o turno, si el establecimiento lo exige.

Almacena cada género en el recipiente y el equipo asignados. En la cámara, coloca arriba lo listo para consumir y abajo las carnes y pescados crudos, para evitar goteos. Los plazos y las temperaturas de conservación los fija la normativa vigente y el plan de autocontrol del establecimiento.

3 Descongelación

Descongelar es un punto delicado. Debe hacerse de forma controlada, normalmente en cámara de refrigeración, en recipiente que recoja los líquidos, con tiempo suficiente y siguiendo los procedimientos

del establecimiento. Nunca dejes un género descongelando a temperatura ambiente sin control. Lo ya descongelado no se vuelve a congelar salvo que se cocine antes y las normas del establecimiento lo permitan.

4 Regeneración

La **regeneración** consiste en devolver a un producto ya elaborado, refrigerado o congelado, la temperatura y las cualidades adecuadas para servirlo. Se usan hornos, hornos de convección o mixtos, baño maría, marmitas o microondas, según el producto.

1. Identifica el producto y comprueba etiqueta, fecha y estado.
2. Elige el equipo y el método más adecuados.
3. Calienta de forma uniforme y hasta que el producto quede caliente en todo su interior.
4. Comprueba el resultado: temperatura, aspecto, textura, sabor.
5. Sirve de inmediato; lo regenerado no se guarda para otro servicio salvo indicación del establecimiento.

Los riesgos principales son calentar de forma desigual, tardar demasiado en llegar a temperatura y regenerar más veces de las permitidas.

5 Actitudes en el puesto

- Adáptate al ritmo de trabajo de la cocina.
- Interpreta y ejecuta correctamente las instrucciones de trabajo.
- Comprende el proceso productivo: qué se hace antes y después de tu tarea.
- Cumple las normas de producción de la organización.
- Actúa con rapidez ante los problemas, sin quedarte esperando: avisa y propón soluciones.

! RECUERDA

Preelaborar bien es obtener el máximo aprovechamiento con la mínima merma, y conservar bien es identificar, envasar y almacenar cada género con el método y las condiciones que marcan la normativa y el plan de autocontrol de tu cocina.

MÓDULO IV

Elaboraciones básicas y platos elementales

En este módulo aprenderás a preparar las elaboraciones que sirven de base a muchos platos (fondos, salsas, farsas, gelatinas...) y los platos elementales de cocina. Trabajarás siempre a partir de una ficha de especificación técnica, controlando textura, sabor y punto de sazonamiento.

UNIDAD XVI

Organización del trabajo y técnicas de cocción

1 La ficha técnica y el aprovisionamiento interno

La **ficha de especificación técnica** (o receta tipo) recoge qué se elabora, con qué géneros, en qué fases, con qué utillaje y cómo debe quedar el resultado. Es tu guía de trabajo: si la interpretas bien, el plato sale igual cada día, sea quien sea quien lo cocine.

El **aprovisionamiento interno** es el proceso por el que la cocina obtiene de la economía o bodega los géneros que necesita, y de otras partidas las preelaboraciones y elaboraciones básicas. Su lógica es siempre la misma:

1. Deduce las necesidades a partir de las fichas técnicas y de las previsiones de producción (cuántas raciones se esperan).
2. Calcula las cantidades de géneros, preelaboraciones y elaboraciones básicas que hacen falta.
3. Formaliza la solicitud en la documentación interna (vale o pedido interno) y envíala al departamento que corresponda.
4. Recibe y comprueba lo entregado, y trasládalo a tu puesto en el tiempo y la forma requeridos.
5. Pon a punto los útiles y equipos antes de empezar: cuchillos, tablas, recipientes, fuegos, hornos y maquinaria.

2 Clasificación de las técnicas de cocción

Cocinar es aplicar calor a un alimento para mejorar su digestibilidad, sabor, textura y seguridad. Según el medio en que se transmite el calor, las técnicas se agrupan así:

Medio	Técnicas	Efecto y uso habitual
Líquido	Hervido, escalfado, cocción al vapor	Cocción suave y limpia: verduras, pastas, arroces, huevos, pescados, caldos.
Grasa	Fritura, salteado, rehogado, pochado	Dorado y sabor intenso: patatas, croquetas, bases de guisos, salteados rápidos.

Medio	Técnicas	Efecto y uso habitual
Calor seco	Asado al horno, plancha, parrilla, gratinado	Corteza dorada y sabores concentrados: carnes, pescados, verduras, gratinados.
Mixto	Estofado, braseado, guisado	Se sella primero en grasa y se termina despacio con líquido: piezas duras y melosas.

3 Técnicas específicas de las elaboraciones básicas

HERVIDO

Cocción en agua o caldo. Se parte de líquido frío para extraer sabor (fondos) o de líquido hirviendo para conservar el del producto (verduras, pasta).

DESESPUMADO

Retirar con la espumadera la espuma e impurezas que suben a la superficie durante la cocción. Es lo que mantiene limpio y claro un fondo.

CLARIFICADO

Dejar un caldo transparente añadiendo una mezcla clarificante (por ejemplo, carne picada, hortalizas y clara de huevo) que atrapa las partículas en suspensión; después se cuela.

BRASEADO

Se sella la pieza, se cubre parcialmente con fondo y se cocina tapada y a fuego suave hasta que queda tierna, usando el jugo para la salsa.

4 Condimentar y terminología

Condimentar es realzar el sabor con sal, especias, hierbas aromáticas, ácidos (limón, vinagre) o fondos. La regla de oro: sazona **por fases** y rectifica al final, porque los líquidos se reducen y la sal se concentra. Domina también el vocabulario del oficio: *sofreír, rehogar, sellar, ligar, reducir, napar, montar, mojar, desglasar, blanquear, refrescar*.

! ATENCIÓN

Maneja los reguladores de fuegos, hornos y equipos de forma que el proceso se desarrolle en condiciones idóneas, y avisa a quien corresponda de cualquier anomalía (una llama irregular, un horno que no alcanza temperatura, un ruido extraño). No lo arregles por tu cuenta si no te corresponde.

UNIDAD XVII

Elaboraciones básicas de múltiples aplicaciones

Son preparaciones que se hacen una vez y se usan en muchos platos: fondos, salsas, mantequillas compuestas, farsas, aparejos, gelatinas y mirepoix. Ahorran tiempo en el servicio y dan uniformidad a la cocina.

1 Mirepoix y aparejos

La **mirepoix** es una mezcla de hortalizas (típicamente zanahoria, cebolla y apio, a veces con puerro) cortadas en trozos regulares, que aromatiza fondos, salsas y guisos. Un **aparejo** es una mezcla preparada de ingredientes que sirve de base o relleno para elaborar un plato (por ejemplo, la base de una masa o un compuesto listo para ligar). Cortar con regularidad es clave: trozos iguales se cocinan igual.

2 Fondos básicos y complementarios

Un **fondo** es un líquido aromático obtenido al cocer lentamente huesos, carnes, pescados o verduras con hortalizas y aromáticos. Es la base de salsas, sopas y guisos.

Fondo	Materia prima	Uso principal
Blanco	Huesos y carnes de ternera, ave, sin dorar, con mirepoix	Salsas blancas, sopas, cocciones
Oscuro	Huesos y mirepoix previamente dorados	Salsas oscuras, braseados, guisos
De pescado (fumet)	Espinas y recortes de pescado blanco, aromáticos	Salsas de pescado, sopas, arroces
De verduras	Hortalizas y hierbas	Cocina ligera y vegetariana

1. Prepara y limpia las materias primas; los huesos se pueden blanquear para eliminar impurezas.
2. Cúbrelos con agua fría y lleva a ebullición suave.
3. Desespuma con regularidad y mantén un hervor apenas perceptible.
4. Añade la mirepoix y los aromáticos en el momento que marque la ficha técnica.
5. Cuela, deja enfriar según el procedimiento del establecimiento, etiqueta y almacena.

! DATO AÑADIDO

Los fondos **complementarios** son los que se obtienen de productos ya preparados, como el fondo de caza, el de cocción de verduras o los jugos de asado, y se emplean para completar o reforzar otras elaboraciones. Un fondo que hierve fuerte se enturbia; la cocción suave es lo que da claridad. El fumet de pescado necesita menos tiempo que el de carne, porque se pasa si se alarga. (Aviso añadido a este manual.)

3 Salsas básicas y derivadas

Una **salsa básica** (o madre) es la que sirve de punto de partida; de ella nacen las **derivadas** al añadir ingredientes. Se clasifican por su base y su ligazón.

BECHAMEL

Leche ligada con roux (harina y grasa cocinadas). Es la base de croquetas, gratinados y cremas. Derivadas: mornay (con queso) y otras.

VELOUTÉ

Fondo blanco (de ternera, ave o pescado) ligado con roux. Sirve para suprema, allemande y salsas de pescado.

ESPAÑOLA

Fondo oscuro ligado con roux oscuro y tomate. Origen de la salsa demi-glace y de la salsa de vino tinto.

TOMATE

Tomate, hortalizas y fondo; se usa en pastas, arroces y guisos.

HOLANDESA

Emulsión templada de yema y mantequilla clarificada con un toque ácido. Derivada: bearnesa.

MAYONESA

Emulsión en frío de yema y aceite. Derivadas: tártara, alioli y rosa.

1. Prepara el roux: funde la grasa, añade la harina y cocina sin que tome más color del que pide la ficha.
2. Incorpora el líquido poco a poco, removiendo para evitar grumos.
3. Cuece a fuego suave el tiempo indicado, para eliminar el sabor a harina.
4. Rectifica sazón y textura, cuela si procede y protege la superficie para que no forme piel.

! ATENCIÓN

Las salsas con huevo crudo o poco cocinado (mayonesa, holandesa) son especialmente delicadas desde el punto de vista higiénico. Aplica estrictamente el plan de autocontrol (APPCC) de tu establecimiento en su elaboración, conservación y servicio.

4 Mantequillas compuestas, farsas y gelatinas

- **Mantequillas compuestas:** mantequilla pomada mezclada con ingredientes aromáticos (hierbas, ajo, anchoa...), enrollada y refrigerada para laminar sobre carnes y pescados a la parrilla.
- **Farsas:** rellenos de carne, pescado o verdura picados y ligados, para rellenar piezas o elaborar terrinas y patés.
- **Gelatinas:** líquidos gelificados con colas de pescado o gelatina que se usan para glasear, proteger y decorar elaboraciones frías.

EJEMPLO

Te piden un fondo blanco de ave para 40 raciones de crema. Lees la ficha, solicitas los huesos y hortalizas con el vale interno, preparas el fondo, lo desespumas, lo cuelas, compruebas sabor y sazón, lo etiquetas con el nombre y la fecha, y limpias todo el material empleado. Así queda listo para otros servicios.

UNIDAD XVIII

Platos elementales (I): verduras, entrantes, sopas, huevos, arroces y pastas

1 Hortalizas, verduras y tubérculos

Se trabajan con tres principios: lavarlas bien, cortarlas con regularidad y no pasarse de cocción. Las verdes se cuecen en agua abundante con sal y se enfrían rápido para fijar el color; las de raíz y los tubérculos suelen empezar en agua fría.

- Hervidas o al vapor, para guarnición o puré.
- Salteadas o rehogadas, para saltear o como base.
- Asadas o gratinadas, con bechamel o queso.
- Fritas, como patatas o tempura, con aceite limpio y a la temperatura adecuada.

2 Entremeses, aperitivos y ensaladas

Los **entremeses y aperitivos sencillos**, fríos y calientes, abren la comida: canapés, croquetas, fritos, ahumados, encurtidos. Las **ensaladas** pueden ser **simples** (uno o dos ingredientes, como lechuga y tomate) o **compuestas** (varios productos y aliño más elaborado). Aliña en el último momento para que las hojas no se ablanden.

3 Potajes, cremas, consomés y sopas

Elaboración	Qué es
Potaje	Guiso caldoso de legumbres o verduras, con hortalizas y a veces carne o pescado.
Crema	Sopa triturada y fina de textura untuosa, a menudo ligada con bechamel o con nata.
Puré	Se liga por su propio almidón (patata, legumbres) y es más espeso.
Consomé	Caldo clarificado, transparente y de sabor concentrado.
Sopa	Caldo con ingredientes sólidos, como pasta, arroz, verduras o pan.

4 Huevos

Los huevos se elaboran de formas muy variadas: cocidos (en distintos puntos), escalfados, fritos, en tortilla, revueltos o al plato. La cocción excesiva los vuelve gomosos; calor suave y control del tiempo

dan el mejor resultado.

IMPORTANTE

Los huevos son un alimento delicado y un posible vehículo de contaminación. Respeta el plan de autocontrol de tu establecimiento: manipulación, conservación y punto de cocción adecuado, sobre todo en preparaciones destinadas a grupos de riesgo.

5 Arroces y pastas

- **Arroces elementales:** blanco (hervido), pilaf (rehogado y cocido con fondo en horno o fuego), a la cubana o con tomate. Elige el tipo de grano según la técnica y mide el líquido según la ficha.
- **Pastas italianas básicas:** secas o frescas, se cuecen en abundante agua con sal, se escurren al dente y se mezclan con la salsa (tomate, boloñesa, carbonara...). Se pueden rellenar (raviolis, canelones) con una farsa.

EJEMPLO

Menú elemental: ensalada simple, crema de verduras con picatostes y arroz pilaf. Cada plato se prepara según su ficha, se prueba para rectificar la sazón y se sirve a la temperatura que le corresponde, caliente o frío.

UNIDAD XIX

Platos elementales (II): carnes, aves, casquería, pescados y guarniciones

1 Carnes de vacuno, porcino, caprino y ovino

La técnica depende del corte: las piezas tiernas (solomillo, lomo) piden cocciones rápidas y secas; las duras o con tejido conjuntivo (carrillera, morcillo, pierna) necesitan cocción larga y húmeda. Atempera la carne antes de cocinarla y deja reposar las piezas asadas antes de cortarlas para que no pierdan jugo.

2 Aves y caza

Las aves se cocinan enteras o despiezadas: asadas, estofadas, fritas o a la plancha. La caza de pelo y pluma suele ser más seca y de sabor más fuerte; a menudo se marina o se brasea para ablandarla.

3 Casquería y despojos

Incluyen hígado, riñones, mollejas, callos, lengua, sesos y otros. Requieren una limpieza escrupulosa y, según el caso, remojo o blanqueado previo. Son productos perecederos: extrema el cuidado en su conservación.

4 Pescados y mariscos

El pescado cuece rápido: el exceso de cocción lo seca y lo deshace. Se prepara a la plancha, frito, al horno, hervido, a la espalda o en salsa. Los mariscos se cuecen o se plancha enteros, con atención al tiempo.

Producto	Técnicas adecuadas	Clave
Carne tierna	Plancha, parrilla, salteado, asado	Calor vivo, poco tiempo y reposo
Carne dura	Estofado, braseado, guiso	Cocción larga y suave
Ave	Asado, frito, salsa	Cocinar hasta que esté bien hecha por dentro
Pescado	Plancha, horno, frito, hervido	Cocción breve y sin pasarse

5 Guarniciones culinarias

La **guarnición** es lo que acompaña o completa el plato principal. Debe armonizar en sabor, textura y color, y no tapar el producto principal.

SIMPLES

Un solo elemento: patatas cocidas, puré, verduras salteadas, arroz blanco.

COMPUESTAS

Combinan varios elementos, como una macedonia de verduras, o patata más hortaliza más salsa.

CON NOMBRE PROPIO

Tienen denominación clásica fija, como «jardinera», «bouquetière» o «panadera», con composición definida.

! IMPORTANTE

Todo plato de carne, ave o pescado se cocina hasta que el centro esté en el punto seguro que marque el procedimiento de tu establecimiento y la normativa vigente. Evita contaminaciones cruzadas entre productos crudos y cocinados, usando utillaje y superficies separados.

UNIDAD XX

Regeneración, presentación y buenas actitudes

1 Regeneración

Regenerar es devolver a una elaboración previamente preparada y conservada la temperatura de servicio, con los equipos y métodos establecidos (horno, vapor, baño maría, salamandra, microondas). Los pasos son:

1. Identifica la elaboración y comprueba su etiqueta y estado de conservación.
2. Elige el equipo y el método que dicte la ficha técnica.

3. Calienta asegurando la temperatura de servicio requerida, sin consumos ni desgastes innecesarios.
4. Comprueba textura, sabor y sazón, y corrige lo que haga falta.

El riesgo principal es el calentamiento insuficiente o repetido. Sigue el procedimiento del establecimiento y la normativa aplicable en temperaturas y plazos; no calientes y enfríes las sobras una y otra vez.

> **ATENCIÓN**
> Las elaboraciones guardadas para uso posterior se etiquetan siempre (nombre, fecha) y se almacenan en los recipientes y equipos asignados, a la temperatura de conservación que establezca la normativa aplicable. Al terminar, limpia utensilios y equipos con los productos y métodos establecidos.

2 Presentación y decoración

Presentar es dar el acabado final al plato. Se basa en combinar colores, texturas y volúmenes con sentido, sin recargar.

- Adapta la decoración al tipo de plato y a la forma de comercializarlo (carta, menú, buffet, catering).
- Todo lo que decora debe ser comestible y coherente con el plato.
- Cuida la limpieza del borde del plato y la temperatura de servicio.
- Respeta el estándar de calidad y el tamaño de ración de la ficha.

3 Saber estar en la cocina

- Cumple las normas de producción de la organización.
- Colabora activamente con el equipo.
- Muestra flexibilidad ante los cambios, como un servicio imprevisto.
- Propón alternativas para mejorar resultados.
- Asume responsabilidad tanto de los éxitos como de los errores.
- Respeta los procedimientos y normas internas.

> **EJEMPLO**
> Durante la elaboración de una salsa, el horno no llega a temperatura. Lo que se espera de ti: avisar al responsable, reorganizar el trabajo con lo que tienes y seguir sin dejar de controlar los tiempos.

RECUERDA

Una buena cocina se apoya en la ficha técnica, las bases bien hechas (fondos y salsas) y el control constante de textura, sabor y sazón. Etiquetar, conservar y regenerar con rigor es tan importante como cocinar.

MÓDULO V

Cocinas regionales e internacional

En este módulo aprenderás a reconocer los platos más representativos de las cocinas regionales de España y de la cocina internacional, a entender las técnicas que los definen y a presentarlos con criterio profesional, ya sea en mesa o en un expositor.

UNIDAD XXI

Las cocinas territoriales de España

1 Qué es una cocina regional

Una **cocina regional** es el conjunto de platos, productos y técnicas propios de un territorio. Nace de tres factores: el **clima y la geografía** (qué se cría y qué se cultiva), la **historia** (pueblos, rutas comerciales, religión y fiestas) y las **necesidades de cada época** (conservar, aprovechar, alimentar a mucha gente con poco). Por eso muchos platos tradicionales son, en el fondo, soluciones prácticas: guisos largos, salazones, escabeches o migas.

Para trabajar con ellas conviene manejar los **términos culinarios característicos** de cada zona y consultar buenas fuentes: recetarios tradicionales, libros y revistas del sector, artículos de gastronomía y la experiencia de cocineros veteranos.

2 Panorama por zonas

CORNISA CANTÁBRICA

Pescados y mariscos, legumbres y carnes de calidad, lácteos. Fabada asturiana, bonito del norte, bacalao al pil-pil o a la vizcaína, pisto de verduras y cocina de sidrería.

GALICIA

Producto del mar y de la huerta. Pulpo a feira, empanadas, caldo gallego, lacón con grelos y pimientos de Padrón.

CASTILLA Y LEÓN, CASTILLA-LA MANCHA, MADRID

Cocina de meseta: asados de cordero y cochinillo, cocidos, sopas de ajo, gazpacho manchego, migas y embutidos. El cocido madrileño es el plato de referencia en Madrid.

ARAGÓN, NAVARRA, LA RIOJA

Cocina de huerta y de monte: ternasco, pochas, verduras como el espárrago o el pimiento del piquillo, cordero al chilindrón y menestra de verduras.

CATALUÑA Y BALEARES

«Mar i muntanya», sofritos y salsas de base: escudella, fideuà, calçots con salsa romesco, crema catalana, ensaimada y sobrasada mallorquinas.

COMUNIDAD VALENCIANA Y MURCIA

Arroces y verduras: paella valenciana, arroz al horno, arroz a banda, caldero murciano, zarangollo y ensaladas.

ANDALUCÍA

Fritura de pescado, gazpacho, salmorejo, ajoblanco, adobos, escabeches, rabo de toro y jamón ibérico.

EXTREMADURA

Cerdo ibérico, caldereta de cordero, migas, cocina de dehesa y de caza, lácteos como la torta del Casar y pimentón de La Vera.

! RECUERDA

Esta es una vista general: cada plato tiene variantes por provincia, comarca o incluso por familia. Antes de cocinar uno, consulta siempre la receta o ficha técnica de tu establecimiento.

UNIDAD XXII

Platos emblemáticos y sus técnicas

1 Qué técnica define cada plato

Detrás de cada plato hay una técnica base. Si la dominas, podrás cocinar muchos platos distintos. Fíjate en las más habituales:

Plato	Origen	Ingredientes característicos	Técnica principal
Fabada	Asturias	Faba, compango (chorizo, morcilla, tocino)	Cocción lenta y suave en cazuela
Bacalao al pil-pil	País Vasco	Bacalao desalado, aceite, ajo	Emulsión con la gelatina del pescado, moviendo la cazuela
Pulpo a feira	Galicia	Pulpo, pimentón, aceite, sal gruesa	Cocción en agua y corte en rodajas
Cocido	Madrid y Castilla	Garbanzos, carnes, verduras, chorizo	Cocción larga en olla; el caldo se sirve aparte
Cordero o cochinillo asado	Castilla	Carne tierna, sal, agua o manteca	Asado al horno
Paella	Valencia	Arroz, aceite, verduras o carnes, caldo, azafrán	Sofrito, caldo y cocción del arroz en paellera

Plato	Origen	Ingredientes característicos	Técnica principal
Gazpacho y salmorejo	Andalucía	Tomate, pan, aceite, ajo, vinagre	Triturado y emulsión en frío
Pescaíto frito	Andalucía	Pescado fresco, harina, aceite	Enharinado y fritura
Tortilla de patatas	Toda España	Patata, huevo, aceite, cebolla (según receta)	Pochado de la patata y cuajado

2 Las técnicas de cocinado de las que depende el plato

- **Salteado:** cocinar a fuego vivo y con poca grasa, moviendo el género. Ideal para trozos pequeños.
- **Rehogado:** cocinar suavemente en grasa, sin que tome mucho color, para ablandar y aromatizar (cebolla, ajo, verduras).
- **Hervido:** cocción en abundante líquido; sirve para legumbres, pastas, verduras y algunas carnes.
- **Fritura:** cocción en grasa caliente que forma una corteza dorada; la calidad del aceite y su limpieza son decisivas.
- **Guiso y estofado:** cocción larga y lenta con salsa, para carnes duras y legumbres.
- **Asado:** cocción al horno con calor seco y dorado exterior.

! EJEMPLO

Te piden un plato de cuchara tradicional y una fritura de pescado. En el primero cuidas la cocción lenta y el punto de la legumbre; en el segundo, el aceite limpio, el enharinado fino y el escurrido. Dos platos con fases, riesgos y controles distintos.

UNIDAD XXIII

La cocina internacional

1 Grandes cocinas del mundo

Conocer las cocinas de otros países te permite atender a clientes variados y entender las técnicas que han influido en nuestra cocina. Estas son algunas de las más significativas:

FRANCIA

Base de la cocina profesional occidental: fondos, salsas madre, brigada de cocina. Ejemplos: sopa de cebolla, coq au vin, ratatouille, crepes.

ITALIA

Pasta, arroz (risotto), pizza y buen producto. Ejemplos: lasaña, espaguetis a la boloñesa o carbonara, risotto, tiramisú.

MÉXICO

Maíz, chile, frijol y tomate. Ejemplos: tacos, guacamole, enchiladas, mole.

PERÚ Y AMÉRICA DEL SUR

Mezcla de pescado crudo marinado y productos andinos. Ejemplos: ceviche, causa, lomo saltado.

JAPÓN

Producto fresco, caldos y precisión. Ejemplos: sushi, tempura, sopa de miso, ramen.

CHINA Y SUDESTE ASIÁTICO

Wok, salteados rápidos, salsa de soja, arroz y fideos. Ejemplos: arroz tres delicias, rollitos, pad thai.

MEDITERRÁNEO ORIENTAL Y ORIENTE PRÓXIMO

Legumbres, aceite de oliva, cordero y verduras. Ejemplos: hummus, falafel, tabulé, kebab, cuscús (en el norte de África).

REINO UNIDO Y ESTADOS UNIDOS

Asados, pescados rebozados, bollería y cocina rápida. Ejemplos: fish and chips, hamburguesa, brownie, tarta de manzana.

2 Cómo trabajar un plato internacional

1. Lee la ficha técnica y entiende el plato en su origen: qué ingredientes lo definen y qué sabor tiene que tener.
2. Comprueba que dispones de los géneros y de los utensilios adecuados (wok, olla, horno, cuchillos específicos...).
3. Prepara la mise en place: todo cortado, medido y a mano antes de empezar.
4. Cocina con la técnica propia del plato y respeta los tiempos de la receta.
5. Verifica textura, sabor, punto de cocción y temperatura antes de presentarlo.

! ATENCIÓN

Los platos internacionales suelen llevar ingredientes que provocan alergias o intolerancias (soja, frutos secos, gluten, pescado, marisco, sésamo...). Informa siempre al servicio de sala y sigue la normativa vigente y el protocolo de tu establecimiento.

UNIDAD XXIV

Del pedido al plato: organización del trabajo

1 Aprovisionamiento interno y puesta a punto

Antes de cocinar hay que tenerlo todo. El **aprovisionamiento interno** es el proceso por el que la cocina pide y recibe de almacén, cámaras o economato los géneros que necesita. Sigue una lógica sencilla:

1. Interpretar la **ficha técnica** y calcular qué géneros, preelaboraciones y elaboraciones básicas hacen falta.
2. Rellenar la **solicitud o documento interno** que corresponda y trasladarla a quien proceda.
3. Recoger los productos en tiempo y forma, revisando que sean los pedidos y que estén en buen estado.
4. Preparar los utensilios y los equipos necesarios.

2 Control durante la elaboración

Mientras cocinas, actúas sobre los **reguladores de los equipos** (fuego, temperatura del horno, tiempo) para crear las condiciones idóneas, y comunicas cualquier anomalía a la persona responsable. Al final compruebas las **características físicas y organolépticas**: textura, dorado, punto de cocción, sabor y aroma, y las corriges si no coinciden con la ficha técnica.

3 Etiquetado, conservación y regeneración

Las elaboraciones que se puedan reutilizar se **etiquetan**, se guardan en los recipientes y equipos asignados y a las temperaturas de conservación que fijen la normativa y el plan de autocontrol (APPCC) del establecimiento.

La **regeneración** es devolver a un producto ya elaborado la temperatura de servicio con los equipos y métodos establecidos. Se hace con el equipo adecuado (horno, baño maría, salamandra, microondas, según el plato), vigilando fases, riesgos y resultado, y evitando gastos de energía innecesarios.

Fase	Qué haces	Qué controlas
Preparación	Pedir y preparar géneros y equipos	Que coincidan con la ficha técnica
Cocinado	Aplicar la técnica del plato	Punto, tiempos y reguladores
Acabado	Dar forma y presentar	Aspecto, temperatura y decoración
Conservación	Etiquetar y almacenar sobrantes válidos	Recipiente, etiqueta y cadena de frío
Regeneración	Devolver temperatura de servicio	Equipo adecuado y resultado final

> **! IMPORTANTE**
>
> Las temperaturas y los plazos de conservación y regeneración no se improvisan: se rigen por la normativa vigente y por el plan de autocontrol de tu establecimiento. Pregunta siempre si tienes dudas.

UNIDAD XXV

Presentación, decoración y expositores

1 El emplatado

Se come primero con los ojos. El **acabado y la presentación** deben ser coherentes con el plato: una decoración nunca debe tapar, enfriar ni cambiar su sabor. Recuerda unas ideas básicas:

- **Limpieza:** el borde del plato, impecable.
- **Equilibrio:** no sobrecargues; deja espacio libre.
- **Altura y volumen:** da relieve sin que se desmorone.
- **Temperatura:** platos calientes en vajilla caliente y fríos en vajilla fría.
- **Racionalidad:** todo lo que haya en el plato debe poder comerse o tener sentido.

2 Color, forma y contraste

La **técnica del color** en gastronomía busca **contraste y armonía**. Un plato de tonos parecidos (todo marrón, todo blanco) se anima con una nota fresca de verde o rojo. También cuentan las formas: líneas, círculos, alturas, cortes regulares. Todo con una norma: **sabor, color y sensaciones** deben ir de la mano. Una guarnición vistosa pero sin sentido gustativo resta puntos.

El **dibujo aplicado a la decoración** (salsas en hilo, puntos, trazos, tuiles, cortes de verduras) usa utensilios sencillos: biberones, pinceles, cucharas, pinzas, cortadores, boquillas y mandolina.

3 Decoración según el servicio

El acabado cambia según el tipo de elaboración, la modalidad de comercialización y el tipo de servicio:

SERVICIO EN MESA

Plato individual o fuente para compartir, con presentación cuidada y rápida para que no se enfríe.

BUFFET Y EXPOSITORES

Montaje atractivo y aguante en el tiempo; se reponen los productos que pierdan calidad.

4 Montaje de un expositor

1. Define técnicas y elementos decorativos según el tipo de establecimiento, servicio, producto, cliente, tendencias, temporada y programa de ventas.
2. Calcula los equipos y utensilios necesarios en colaboración con tu responsable.
3. Decide el orden de colocación según sabor, tamaño, color, naturaleza y conservación del producto.
4. Dispón los géneros con los utensilios y elementos elegidos.
5. Mantén el montaje en buen estado y sustituye lo que pierda sus características organolépticas.

EJEMPLO

Te encargan una mesa de postres para un evento. Colocas los más delicados en frío, alternas colores y alturas, pones los más vistosos a la vista, controlas que nada se reseque y repones a tiempo.

UNIDAD XXVI

Creación propia y cocina actual

1 Cómo nace un plato nuevo

Un plato de creación propia responde a los **objetivos gastronómicos y económicos** del establecimiento. El camino habitual es:

1. Buscar información en recetarios, revistas, artículos y otras fuentes del sector.
2. Considerar los gustos y peticiones del cliente, también los que transmite el personal de sala.
3. Aprovechar los productos de temporada, que suelen ser mejores y más rentables.
4. Diseñar el plato adaptándolo a la oferta que ya existe.
5. Probar variaciones: técnica, instrumentos, corte, ingredientes alternativos, combinación de sabores y acabado.
6. Valorar resultados y, si funciona, justificar su inclusión en la oferta.

2 Cocina actual

La **cocina actual** evoluciona con movimientos gastronómicos y con los hábitos y tendencias de consumo (comer más ligero, producto local, platos sin alérgenos, opciones vegetarianas). Mantente informado en fuentes fiables, analiza qué te sirve y aplícalo sin perder el respeto por la tradición: se pueden combinar técnicas tradicionales con las más novedosas para diferenciar tu oferta.

Para valorar una novedad, prueba el plato, analiza sus cualidades organolépticas y recoge la opinión de los clientes (preguntando al personal de sala o con encuestas sencillas).

3 Actitudes que se esperan de ti

- Proponer alternativas para mejorar resultados.
- Resolver con autonomía las pequeñas contingencias de tu puesto.
- Asumir la responsabilidad ante éxitos y errores.
- Dedicar tiempo y esfuerzo a ampliar tus conocimientos.
- Tratar a los demás con asertividad, empatía y cordialidad.
- Reconocer el proceso productivo de la organización y tu lugar en él.

! DATO AÑADIDO

Los ejemplos de platos de este módulo son una selección orientativa y muy conocida. Las recetas concretas, con sus cantidades, las fija cada establecimiento en su ficha técnica. (Aviso añadido a este manual.)

! RECUERDA

Cada plato regional o internacional se define por su producto y su técnica. Domina la técnica, respeta la ficha técnica y cuida la presentación: así lograrás platos fieles a su origen y atractivos para el cliente.

MÓDULO VI

Glosario de cocina

Este glosario reúne los términos de cocina y hostelería que aparecen a lo largo del curso. Está ordenado por temas y, dentro de cada tema, por orden alfabético, para que lo consultes cuando te encuentres una palabra que no conozcas.

UNIDAD XXVII

Organización, profesión y servicio de restauración

Término	Significado
Aparador	Mueble del comedor, con compartimentos, donde se guarda una pequeña reserva de loza, cubertería, cristalería y mantelería.
Aperitivo	Comida o bebida que se toma antes de la comida principal.
Autoservicio	Self-service, en inglés. Servicio con mostradores en línea o en islas, equipados con maquinaria que mantiene los alimentos en perfecto estado de conservación.
Brunch	Palabra formada con las inglesas *breakfast* y *lunch*: comida que se toma por la mañana, entre el desayuno y el almuerzo.
Buffet (bufé, bufet)	Del francés *buffet* («aparador»). Servicio en el que los alimentos y la cubertería se exponen en mesas calientes y frías, y el cliente se sirve libremente.
Calienta fuentes	Aparato que mantiene la temperatura de las fuentes y otros recipientes durante el servicio.
Calienta platos	Aparato que mantiene calientes los platos durante el servicio.
Canapé	Del francés. Porción pequeña de pan, hojaldre u otra base de masa cubierta con un poco de comida; se sirve como aperitivo, frío o a temperatura ambiente, antes de los platos principales.
Carros de servicio	Carros para transportar de forma cómoda y ordenada alimentos, mercancías, bebidas y elementos de cocina, y facilitar el servicio en sala. Los más usados son el carro caliente, el de flambear, el de quesos, el de postres y el de bebidas.
Carta de restaurante	Recopilación de todos los platos que ofrece el restaurante, que suele incluir el menú del día. Puede organizarse por tipo de contenido (carne, pasta, pescado...), por tipo de cocinado o por grupos (entremeses, primeros, segundos, postres). Admite muchas variantes al tomar la comanda.
Catering	Servicio de alimentación institucional o colectiva que proporciona una cantidad determinada de comida y bebida en fiestas, eventos y presentaciones de distinto tipo.

Término	Significado
Comanda	Vale de circulación interna que recoge lo que pide el cliente y a quién corresponde, el punto de cocción deseado, quién ha tomado la comanda (con la fecha), cuántos comensales hay en la mesa y si comen a la carta o menú. Con esos datos se hace la factura: una de las tres copias se queda en facturación, otra, sellada por facturación, va a cocina y la tercera se la queda el camarero.
Comensales	Grupo de personas que se reúnen alrededor de una mesa para comer.
Comida rápida (*fast food*)	Sector de la restauración que ofrece un servicio rápido, homogéneo y a precio asequible, con perfectas condiciones de higiene y calidad alimentaria. Son ejemplos las hamburgueserías, las pizzerías y las bocaterías.
Cristalería	Conjunto de objetos de cristal de una vajilla. Exige un cuidado exquisito frente a los golpes, porque es mucho menos dura que el resto del material y se desconcha y se raya con facilidad. Se repasa con vapor de agua acidulada y paño de hilo. Se lleva al comedor en bandejas con cubierta si son muchas, o en la mano, sujetas por el pie y la base, si son pocas. Se dejan colocadas en mesas y aparadores.
Cubertería	Conjunto de cucharas, tenedores, cuchillos y utensilios similares para el servicio de mesa. Se repasa con un paño humedecido en alcohol o vinagre, vigilando que no queden ennegrecimientos, sobre todo si el mango está labrado. Esto es más fácil que ocurra en la de plata o aleación de plata, que se repasa con productos especiales que nunca deben transmitir sabor al alimento. Se coloca ordenada en el aparador, según la costumbre del establecimiento.
Departamento de cocina	Conjunto de áreas o locales necesarios para transformar los alimentos y convertirlos en platos elaborados.
Deontología profesional	Conjunto de principios y reglas éticas que guían una actividad profesional y fijan los deberes mínimos exigibles. Suele ser el propio colectivo profesional quien las define y las recoge por escrito en códigos deontológicos.
Desbarasado	Dejar libre el puesto de trabajo, con todo en su lugar habitual. En restauración, proceso por el que se recogen los útiles usados en el servicio de sala, se limpian y se colocan ordenadamente en su sitio.
Estacionalidad	Variación de la demanda a lo largo de las estaciones del año: periodos cortos con demanda concentrada y excesiva, y periodos largos con poca demanda.
Expositor de alimentos y bebidas	Mueble situado en el punto de venta para exhibir y promocionar alimentos y bebidas. Tiene varias baldas combinadas con imágenes y carteles, y busca provocar la venta. Forma parte de la PLV o «publicidad en el lugar de venta».
Fórmula de restauración	Servicio de restauración con una tendencia alimentaria, una oferta gastronómica y un tipo de gestión propios: autoservicio, comida rápida, restauración activa, catering o vending, entre otras.

Término	Significado
Hostelería	Actividad económica que ofrece servicios relacionados con el alojamiento, las comidas o las bebidas. Es una rama del sector terciario o de servicios.
Loza	Barro fino cocido y barnizado con el que se fabrica la vajilla de un restaurante o cafetería.
Lunch	Palabra inglesa aceptada en casi todos los idiomas para el almuerzo de mediodía. Se usa para comidas ligeras e informales, casi siempre frías y que suelen tomarse de pie, como en ciertas reuniones o celebraciones.
Manual de procedimientos	Documento que describe las actividades que hay que seguir para realizar las funciones de una unidad administrativa o de una organización empresarial.
Menaje	Conjunto de material (vajilla, cristalería, cubertería) y utensilios que se usan en el servicio de restauración.
Menú	Relación ordenada de los platos de una comida que ofrece un establecimiento por un precio fijo, que incluye pan, agua o vino, servicio e impuestos. Normalmente tiene cuatro grupos: el primero, platos que estimulan el apetito (entremeses, sopas, cremas...); el segundo, platos ligeros (huevos, arroces, pescados...); el tercero, platos fuertes (aves, carnes, caza); y el cuarto, postres (repostería, frutas, quesos...).
Mise en place	Expresión francesa que equivale a «puesta a punto». Comprende las tareas de preparación de los géneros, el utillaje y el equipo necesarios para que el servicio salga bien.
Oferta gastronómica	Conjunto de productos (comidas, bebidas y otros) que un establecimiento hostelero ofrece a sus clientes a cambio de un precio.
Ofertas gastronómicas sencillas	Conjunto de bienes o mercancías que se presentan en el mercado con un precio concreto, en un momento determinado y con poca dificultad técnica.
Plato combinado	Plato único que combina distintos alimentos y compone una comida completa. Se ofrece sobre todo en cafeterías y establecimientos de comida rápida.
Público objetivo	Conjunto de personas o empresas que, por sus características, son los clientes ideales de una empresa.
Tipos de servicio	Modalidades con las que un establecimiento de restauración sirve sus ofertas gastronómicas.

UNIDAD XXVIII

Aprovisionamiento, almacén y control de costes

Término	Significado
Albarán	Del árabe *albará*. Documento que prueba la entrega de los bienes y que firma quien recibe la mercancía.
Aprovisionamiento	Proceso, formado por varias fases, con el que una empresa cubre sus necesidades de medios productivos. Empieza cuando se detecta una necesidad y termina cuando el género queda almacenado, a la espera de usarse en el ciclo productivo.
Dietética	Disciplina que trata de la alimentación conveniente; ciencia que aplica los conocimientos de nutrición a la preparación de comidas y a la planificación de la alimentación.
Economato	Zona reservada al almacenaje de alimentos y otros materiales. Se compone de almacenes diferenciados: de productos no perecederos, de productos de limpieza y de productos varios. Debe estar cerca de la zona de recepción de mercancías.
Elaboraciones culinarias básicas y de múltiples aplicaciones	Técnicas y procedimientos sencillos para obtener fondos de cocina, caldos, caldos cortos, mirepoix y guarniciones sencillas, entre otros.
Elaboraciones culinarias complejas	Platos con denominación propia, tanto de la cocina regional española como de la internacional.
Escandallo	Método que permite calcular cantidades y precios de los productos para controlar los costes en la cocina.
Existencias	Mercancías destinadas a la venta que se guardan en un almacén.
Ficha de almacén	Documento normalizado que se usa en la gestión del economato y recoge las características básicas del producto.
Ficha de especificación	Documento a modo de resumen que recoge de forma detallada las características técnicas y la información de un producto (proceso de elaboración, maquinaria, ingredientes, material, etc.), para que alguien lo use o lo interprete.
Ficha técnica de elaboración	Ficha con los ingredientes, los utensilios y el proceso de elaboración de una o varias preparaciones. Se usa para desarrollar y servir después comidas y bebidas.
Inventario	Registro documental, ordenado y detallado, de los bienes y demás elementos que pertenecen a una persona o empresa. En la gestión empresarial suele estar también valorado económicamente.

Término	Significado
Pedido	Encargo de productos o materiales que se hace al almacén o a los proveedores.
Proveedor	Empresa externa que abastece a otra de materias primas, materiales de consumo, servicios u otros productos.
Relevé	Galicismo con el que se llama al impreso que refleja el inventario de los excedentes de artículos que quedan en cámaras y almacenes del área de trabajo al terminar el servicio. Se dejan contados para agilizar el siguiente vale de pedido.
Vale de pedido	Justificante que se extiende para retirar un artículo, género o producto de una unidad de un establecimiento hotelero.

UNIDAD XXIX

Técnicas culinarias y utensilios

Término	Significado
Ablandado	Pochado de ingredientes a fuego suave con algo de grasa, hasta que quedan tiernos.
Adobar	Meter un género crudo, entero o troceado, en un preparado llamado «adobo» (ajos, especias, vinagres, vinos, aceite, sal, etc.) para darle un aroma especial, ablandarlo o conservarlo.
Albardar	Envolver una pieza de carne o pescado con hortalizas o láminas finas de tocino para que no se segue al cocinarla o para mejorar su aroma o sabor.
Aviar	Preelaboración de las aves para dejarlas listas para cocinar: flamear, desplumar, eviscerar, lavar, trocear, entre otras acciones.
Batir	Remover con fuerza unos ingredientes para que aumenten de volumen.
Bresear	Del francés *braiser*. Método de cocción que se aplica sobre todo a carnes y aves algo duras y secas, y también a ciertos pescados y hortalizas. Se doran las carnes o aves, se añade una mirepoix de hortalizas y hierbas aromáticas (la bresa) y se moja con vino y un poco de caldo. La cocción es lenta, en horno o sobre fuego, en un recipiente tapado (preferiblemente una bresera).
Bridar	Sujetar con bramante los miembros de un ave, o cualquier pieza antes de cocinarla, para que no pierda la forma o la tenga deseada durante el cocinado.
Desalar	Meter un género salado en abundante agua fría para que pierda la sal, en parte o del todo.

Término	Significado
Desangrar	Sumergir una carne o un pescado en agua fría para que pierda la sangre. También, quitar a una langosta o similar la materia que tiene en crudo en la cabeza, para usarla después.
Desescamado	Proceso por el que se quitan las escamas de un pez con un desescamador.
Desespinar	Retirar las espinas de un pescado delante del cliente, lo que obliga a tomar las medidas oportunas y a trinchar de dentro hacia fuera.
Deshuesar	Quitar o separar los huesos de una carne. También se usa para retirar las semillas de algunas frutas.
Emplatar	Colocar de forma estética los preparados terminados en la fuente o el plato en que se presentarán al comensal.
Emulsionar	Espesar una sustancia formada por agua y grasa mediante el batido o añadiendo algún componente.
Escabechar	Preparar algunos géneros (cocinados o no) en un líquido aromático con especias, hierbas aromáticas y zumo de limón o vinagre, para que adquieran un sabor característico y se conserven.
Escaldar	Cocer brevemente los alimentos para ablandarlos o pelarlos con más facilidad.
Escalopar	Cortar un género en láminas más o menos gruesas y sesgadas, según su aplicación posterior.
Escudillar	Usar la manga pastelera con boquilla, llena de un producto, para formar piezas de distintas formas y tamaños.
Eviscerado	Proceso por el que se retiran manualmente las vísceras (órganos de las principales cavidades) de un animal.
Flambear	Rociar una preparación con una bebida alcohólica calentada y prenderle fuego, para aromatizarla y reducir el grado alcohólico de la bebida.
Flamear	Pasar un género por la llama, sin humo, para retirar las plumas o los pelos que queden tras desplumarlo o limpiarlo.
Freír	Sumergir un alimento en abundante grasa hirviendo para cocinarlo.
Laminar	Adelgazar o estirar una pasta sobre la mesa con el rodillo o la laminadora; también, cortar en láminas finas o recubrir algo con láminas finas de otro producto.
Lengua	Espátula flexible de goma o silicona que sirve para recoger los últimos restos de crema, salsa u otros preparados pegados a un recipiente.

Término	Significado
Ligar	Espesar, unir o enlazar una salsa u otro líquido o crema hasta lograr una textura homogénea.
Marinar	Meter un género en un líquido de vino, hortalizas aromáticas y especias para que se ablande y tome aroma.
Mechador o aguja de mechar	Utensilio en forma de punzón o aguja grande, hueco o acanalado, que hace un orificio a lo largo de la carne para meter una tira de tocino, jamón u otro ingrediente. Lleva un resorte que impide que el mechado vuelva a salir al retirar el punzón, que queda vacío.
Mechar	Introducir en el interior de una carne cruda, con el mechador, tiras de panceta, tocino, trufa o frutas pasas para mejorar su jugosidad y presentación.
Montar	Batir nata, yemas o claras hasta que espesen y blanqueen; también, organizar los alimentos en el plato o la fuente de servir, y organizar y vestir las mesas del comedor.
Napar	Extender sobre una elaboración, alimento o pastel una capa de salsa o crema que lo cubra por completo y se mantenga en la superficie.
Picar	Cortar un género fina y menudamente, hasta hacerlo pedazos muy pequeños. También, tomar una pequeña porción de varios alimentos, o irritar el paladar con un alimento como la pimienta o la guindilla.
Preelaborar	Preparar o transformar un producto con el tratamiento adecuado.
Salteado	Del francés *sauté*. Método para cocinar alimentos con poca grasa en una sartén y con una fuente de calor relativamente alta.
Tamizar	Pasar algo por el tamiz para filtrarlo o colarlo.
Técnicas de cocción	Los distintos métodos de elaboración culinaria.
Trabar	Espesar o dar consistencia a una salsa, una masa o un líquido.

UNIDAD XXX

Piezas, cortes y elaboraciones

Término	Significado
Babilla	Pieza de primera categoría situada en el muslo, junto al fémur y sobre la rodilla, de las reses grandes.
Brunoise	Corte muy usado en cocina que da pequeños cubos o dados de entre uno y tres milímetros.

Término	Significado
Canal (o res)	En la industria alimentaria, cuerpo de un animal sacrificado (bóvidos como ternera, vaca o buey; óvidos como cordero o cabrito), desangrado y sin vísceras, cabeza ni patas. Es el producto primario y un paso intermedio hacia la carne, que es el producto terminado.
Características organolépticas	Descripciones de las características físicas de la materia, como sabor, textura, olor o color, que se perciben directamente con los sentidos, sin aparatos ni instrumentos.
Contra	Pieza situada debajo de la babilla; lleva adherido por un lado el redondo. Es una carne especial para mechar, asar o brasear.
Cortes de patatas	Paja, cerillas, bastón, puente nuevo, chips y rejilla, entre otros.
Chuleta	Costilla con carne de reses de vacuno, porcino, ovino, caprino, de caza mayor y de ave.
Entrecot	Del francés *entrecôte* («entre costillas»). Porción de carne, más o menos gruesa y sin hueso, comprendida entre dos chuletas de vaca o buey y obtenida del lomo de vacuno mayor.
Filete	Lonja delgada de carne magra sin hueso o de pescado limpio de espinas; también, pechuga de ave deshuesada o porción de pescado con piel o sin ella, entre otras.
Fondo	Caldos o jugos sabrosos, más o menos líquidos, que sirven para mojar otras elaboraciones; también, hortalizas cortadas de diversas formas, según su uso, para elaborar una especialidad; o la base de una salsa obtenida al reducir un caldo.
Gelatina	Sustancia sólida, incolora y transparente cuando es pura, sin olor ni sabor, y muy consistente. Se obtiene cociendo huesos y cartílagos de animales.
Género	Materia prima con la que se hacen las elaboraciones culinarias.
Guarnición	Complemento, generalmente de hortalizas, legumbres, setas u otros elementos, que acompaña a una preparación culinaria y forma parte de ella.
Jamoncito	Parte inferior de la pata del pollo, por debajo de la articulación de la rodilla; también, muslo de pollo parcialmente deshuesado y enrollado sobre sí mismo.
Juliana	Corte en tiras de unos tres a cinco centímetros de largo y uno a tres milímetros de grosor, normalmente de hortalizas y verduras.
Mantequilla	Producto que se obtiene agitando o batiendo la nata de la leche. Es sólido, de color amarillo más o menos intenso y de olor y sabor peculiares.
Mantequillas compuestas	Mantequilla a la que se añaden, en frío o en caliente, ingredientes diversos que le dan distintos olores y sabores.

Término	Significado
Medallón	Corte de carne o pescado en rodajas redondas u ovales, sin espinas ni piel, de entre cincuenta y setenta y cinco gramos. Suelen servirse dos o tres por ración.
Mirepoix	De origen francés. Preparación base de picadillo de hortalizas aromáticas (cebolla, puerro, zanahoria, etc.) en dados, para hacer caldos y salsas.
Muslo	Parte del animal que comprende la pierna desde la unión de la cadera hasta la rodilla.
Paisana	Del francés *(à la) paysanne*. Corte de verduras y hortalizas en cubos pequeños de aproximadamente 1 a 2 centímetros, que da a algunos platos una presentación más armónica.
Pechuga	Región anatómica situada en la parte delantera del animal, entre los muslos y sobre el esternón.
Redondo	Pieza del cuarto trasero del buey, la vaca o la ternera: tiene por delante la cadera, debajo la contra y encima la tapilla. Se usa para asar y hacer mechados.
Rodaja	Loncha o tajada circular de algunos alimentos. En pescados cilíndricos incluye carne, piel y espina central, con un peso aproximado de entre doscientos y doscientos cincuenta gramos.
Salmuera	Disolución de agua y sal que se usa para conservar alimentos.
Salsa	Elaboración espesada con elementos de ligazón, por concentración tras una cocción prolongada o por las cualidades de sus propios ingredientes. Se usa como guarnición del género principal de un plato.
Suprema	Los mejores trozos de aves, pescados, etc. También, corte de pescado sin espinas, con piel o sin ella, obtenido del lomo, de unos 150 a 175 gramos aproximadamente.
Tacos	Trozos irregulares de carne o pescado que se obtienen con el cuchillo cebollero.
Trancha	Corte vertical que comprende carne, piel y espina central, en cualquier clase de pescado, de unos 200 a 250 gramos aproximadamente.

UNIDAD XXXI

Calidad, seguridad e higiene

Término	Significado
Abatidor de temperatura	Equipo que lleva un alimento desde una temperatura de 70/80 °C hasta 3 °C en el corazón del alimento en menos de 90 minutos, para mejorar su conservación.

Término	Significado
APPCC	Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos (HACCP, por sus siglas en inglés). Proceso sistemático y preventivo que garantiza la seguridad alimentaria de forma lógica y objetiva. Se aplica en la industria alimentaria, farmacéutica, cosmética y en cualquier industria que fabrique materiales en contacto con alimentos. Tiene varias fases, a lo largo de todos los procesos de la cadena de suministro, en las que se identifican, evalúan y previenen los riesgos de contaminación física, química y biológica, con medidas preventivas y correctivas de control que aseguran la inocuidad de los productos.
Calidad de un producto o servicio	Capacidad de un producto o servicio de satisfacer las necesidades, los requisitos y las expectativas del cliente. Es un concepto relativo, porque es el cliente quien fija el grado de calidad según sus expectativas y percepciones. Si sus percepciones superan las expectativas, queda muy satisfecho; si las igualan, queda satisfecho; y si no las alcanzan, queda insatisfecho.
Conservar	Proteger los alimentos de los agentes que pueden alterarlos, eligiendo y aplicando los medios o sistemas adecuados.
Control de calidad	Proceso de medición de la calidad que permite comprobar si los resultados de producción de un servicio o producto se ajustan a los objetivos fijados por la organización.
Guía de Prácticas Correctas de Higiene	Instrumento que mejora notablemente la seguridad de los alimentos de los establecimientos comprometidos con la seguridad alimentaria, y que les facilita cumplir la obligación legal de contar con procedimientos de autocontrol basados en el APPCC.
Higiene alimentaria	Conjunto de prácticas, comportamientos y rutinas que hay que seguir al manipular alimentos para reducir al mínimo el riesgo de daños a la salud. Los alimentos pueden transmitir enfermedades de persona a persona y ser un medio donde crecen ciertas bacterias, dentro y fuera del alimento, que pueden causar intoxicaciones alimentarias.
Regenerar	Pasar un alimento de su estado de conservación al estado que necesita para poder manipularse o consumirse.
Trazabilidad	Procedimiento preestablecido y autosuficiente que permite conocer el histórico, la ubicación y la trayectoria de un producto o lote de productos a lo largo de la cadena de suministro en un momento dado, mediante determinadas herramientas.

! RECUERDA

Muchos términos se agrupan por familias: las técnicas se nombran con verbos (bridar, mechar, napar), los cortes con nombres propios (juliana, brunoise, paisana) y la gestión con documentos (albarán, vale de pedido, ficha técnica). Si los ordenas así al estudiar, los recordarás mejor.

Datos clave para el examen del curso de Cocinero

Un repaso rápido de los datos del manual que más se preguntan:

5 unidades

de competencia: seguridad e higiene, aprovisionamiento, preelaboración, elaboraciones básicas y cocinas del mundo

Nivel 2

de cualificación: HOT093_2 Cocina

3 fuentes

de contaminación: físicas, químicas y biológicas

Limpiar ≠ desinfectar

primero se quita la suciedad visible; después se desinfecta sobre superficie limpia

Contaminación cruzada

tablas y cuchillos separados para crudos de origen animal y vegetales

PEPS

almacenaje: primero en entrar, primero en salir

Consumo

existencias iniciales + compras − existencias finales

Escandallo

coste del plato a partir del precio de cada ingrediente, corrigiendo la merma

Ficha técnica

ingredientes, fases, utillaje y resultado final de cada elaboración

Blanqueado

cocción breve en agua hirviendo y enfriado rápido: fija el color

Abatidor

de 70/80 °C a 3 °C en el corazón del alimento en menos de 90 minutos, según el glosario

Mise en place

puesta a punto: preparar géneros, utillaje y equipo antes del servicio

¿Has terminado el manual?

Haz ahora el examen y, si lo apruebas, podrás obtener tu certificado.

academia-formacion.com/examen-cocinero/