

Código de la Clasificación Nacional de  
Ocupaciones:

5010

Ayudante de cocina



Formación para Hostelería

### Descripción General ¿Quiénes son y qué hacen?

Los ayudantes de cocina o auxiliares se encargan de la preelaboración de alimentos, preparación y presentación de elaboraciones culinarias sencillas, así como de la asistencia al cocinero/a en la preparación de elaboraciones más complejas, ejecutando y aplicando operaciones, técnicas y normas básicas de manipulación, preparación y conservación de alimentos.

### Tareas habituales ¿Qué tareas realizan?

Las tareas más habituales van encaminadas a la ayuda y asistencia de los cocineros/as, con el fin de facilitarles el trabajo previo, a la elaboración de diferentes preparaciones culinarias.

### Competencias Técnicas (Funciones, Tareas, Habilidades, Responsabilidades)

- Saber cuestiones básicas de aprovisionamiento, preelaboración y conservación de alimentos.
- Ayudar en la elaboración de los alimentos y hacer presentaciones sencillas.
- EJECUTAR OPERACIONES BÁSICAS DE APROVISIONAMIENTO, PREELABORACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Realizar la recepción, distribución y almacenamiento de las mercancías, para su uso posterior.

- La limpieza de superficies, equipos y utensilios se realiza usando los productos adecuados.
- Siguiendo las instrucciones de seguridad, uso y manipulación de productos utilizados en la limpieza.
- Cuidando los equipos, máquinas y utensilios para su correcta conservación.
- Al recibir las materias primas solicitadas se comprueba que estén en buen estado y cumplen con unidades, peso, calidad, fecha de caducidad, embalaje adecuado, temperatura de conservación, registros sanitarios.
- Almacenando correctamente las mercancías para su conservación.
- Realización de las fichas de almacén cumpliendo los procedimientos establecidos.
- Si se encuentra algún fallo o error se comunica con rapidez a la persona adecuada.

Realizar el aprovisionamiento interno de géneros y utensilios culinarios necesarios para utilizarlo después en la elaboración de alimentos.

- Tener todas las materias primas necesarias para el trabajo, así como los utensilios.
- Rellenar los documentos o vales necesarios para solicitar una mercancía.
- Los géneros necesarios se distribuyen a cada departamento o partida de la cocina para su utilización posterior.
- Los utensilios deben estar en el sitio correcto para usarlos cuando sea preciso según el plan de trabajo.
- Comprobar que hay materias primas suficientes para utilizar cuando sea necesario.
- Aplicar las normas de manipulación de alimentos en todo momento.

- Se trabaja consiguiendo calidad durante todo el proceso de elaboración.

Manipular y preelaborar materias primas en crudo según necesidades, normativa higiénico-sanitaria de manipulación e instrucciones recibidas, para su utilización posterior o comercialización.

- Las tareas se realizan siguiendo la orden de trabajo.

- Teniendo a punto el local y la maquinaria.

- Preparando los utensilios y herramientas.

- Tener todas las materias primas a disposición.

La preparación de los vegetales se realiza

- Cuidando su manipulación y tratamiento en crudo.

- Controlando la cocción necesaria.

La preparación de los pescados, mariscos, aves, caza y piezas de carne se realiza

- Limpiándolos correctamente, descamado, eviscerado o manipulación;

- Las carnes cortándolas, limpiándolas, despiezando y picando según instrucciones

- Las raciones se trocean aprovechando al máximo.

- Se controla la temperatura en el proceso de cocción, horneado, etc.

- Los utensilios y equipos se limpian correctamente

- Los equipos y cocinas se utilizan ahorrando energía cuando no sea necesario su encendido.

- La normativa de manipulación de alimentos se aplica durante todo el proceso.

- Se participa en la mejora de la calidad durante todo el proceso.

Aplicar métodos sencillos de conservación, envasado y regeneración de géneros y elaboraciones culinarias, que sean aptos para el consumo posterior o distribución, siguiendo las normas establecidas.

La conservación, envasado y regeneración de los géneros y elaboraciones culinarias se realiza teniendo en cuenta:

- Tipo de alimento que es

- Recipientes y envases apropiados

- Temperaturas adecuadas

- Envasados al vacío, etc.

La regeneración de las preparaciones culinarias se realiza utilizando métodos sencillos.

La temperatura requerida durante el proceso se mantiene actuando sobre los reguladores de los equipos de calor y de frío utilizados.

Los utensilios y equipos utilizados en el proceso se limpian, aplicando los productos y métodos determinados, con la frecuencia establecida.

Los equipos y medios energéticos establecidos para la realización de los procesos se utilizan de forma racional, evitando consumos, costes y desgastes innecesarios.

La normativa de manipulación de alimentos se aplica durante todo el proceso.

Se participa en la mejora de la calidad durante todo el proceso.

\* Tras realizar esta unidad, ¿sabes todo lo que habrás tenido que utilizar a modo de utensilios y maquinaria?. Te lo detallamos a continuación:

Equipos e instrumentos de medida. Almacenes. Equipos de refrigeración. Mobiliario específico de cuarto frío. Equipos de frío. Equipos generadores de ozono. Maquinaria propia de un cuarto frío, abatidores de temperatura, máquinas de vacío. Equipos de cocción. Pilas estáticas y móviles para lavar verduras y pescados, escurridores de verduras. Utensilios y herramientas de distintos tipos, propios de la preelaboración. Materias primas crudas y coadyuvantes. Elaboraciones culinarias sencillas de todo tipo.

Material de acondicionamiento. Productos de limpieza. Combustibles. Uniformes y lencería apropiados. Extintores y sistemas de seguridad.

\* Cómo resultado de tu trabajo, al finalizar la unidad, habrás realizado:

Registro de datos correspondientes a recepción, almacenamiento y distribución en los soportes establecidos cumplimentado. Géneros y elaboraciones culinarias sencillas preparados para el almacenamiento, conservación, envasado, elaboración de platos o distribución comercial.

\* La información obtenida o generada será:

Documentos normalizados (inventarios, "relevés", vales de pedidos y transferencias, "comandas", facturas, albaranes, fichas de especificación técnica, consumos, etc.).

Manuales de procesos normalizados. Manuales de funcionamiento de equipos, maquinaria e instalaciones. Órdenes de trabajo. Fichas técnicas sobre manipulación de alimentos en crudo. Tablas de temperaturas apropiadas. Normas de seguridad e higiénico-sanitarias y de manipulación de alimentos.

- AYUDAR EN LA ELABORACIÓN DE LOS ALIMENTOS Y HACER PRESENTACIONES SENCILLAS. -

Realizar las diferentes operaciones de limpieza y puesta a punto de equipos y utillaje.

Limpieza de superficies, utensilios, equipos, usando productos adecuados y la ropa de trabajo establecida.

Instrucciones de seguridad, uso y manipulación de los productos de limpieza.

Instrucciones relativas al mantenimiento de equipos, máquinas y útiles.

Las anomalías detectadas se comunican con prontitud.

RECUERDA:

- En la limpieza tener en cuenta la posible toxicidad de los productos.
- Se debe trabajar con la ropa de trabajo adecuada.
- Si vemos algún fallo lo comunicamos inmediatamente a la persona responsable.
- Los utensilios y equipos utilizados en el proceso se limpian con la frecuencia necesaria,

Preparar y presentar, los productos de forma adecuada y atractiva siguiendo las normas de manipulación de alimentos, siguiendo técnicas sencillas.

Preparar y presentar platos combinados y aperitivos sencillos

Ayudar en la elaboración de todo tipo de productos culinarios, prestando colaboración y cumpliendo con las instrucciones recibidas.

\* Tras realizar esta unidad, ¿sabes todo lo que habrás tenido que utilizar a modo de utensilios y maquinaria?. Te lo detallamos a continuación:

Mobiliario específico de cocina tradicional o catering. Equipos de cocción. Equipos de frío.

Equipos generadores de ozono. Máquinas auxiliares, utensilios y menaje de cocina.

Extintores y sistemas de seguridad. Materias primas crudas o preparadas para la elaboración de elaboraciones básicas y platos sencillos. Material de acondicionamiento.

Productos de limpieza. Combustibles. Uniformes y lencería apropiados.

\* Cómo resultado de tu trabajo, al finalizar la unidad, habrás realizado:

Preparación y presentación de fondos y salsas básicas sencillas. Preparación y presentación de platos elementales y sencillos. Prestación de asistencia culinaria a sus superiores jerárquicos.

\* La información obtenida o generada será:

Manuales de procesos normalizados. Manuales de funcionamiento de equipos, maquinaria e instalaciones. Órdenes de trabajo. Fichas técnicas de elaboración. Tablas de temperaturas apropiadas. Normas de seguridad e higiénico-sanitarias y de manipulación de alimentos.

### Requisitos para ejercer

Nivel académico o de conocimientos generales: E.G.B., Graduado Escolar o equivalente.

Nivel profesional: no se considera necesaria la experiencia laboral.

Permiso de manipulador de alimentos.

Condiciones Físicas: Las requeridas por las características psicofísicas del puesto de trabajo y que no impidan el normal desempeño de la ocupación.

No estar afectado por enfermedades infecto contagiosas.

### Condiciones ¿Dónde se realiza y bajo qué condiciones?

Su trabajo lo realiza en cocinas y dependencias anexas a la misma, de establecimientos de hostelería, bien pueden ser grandes como pequeñas empresas del sector. En pequeños establecimientos de restauración puede desarrollar su actividad con cierta autonomía.

### Riesgos profesionales

Los riesgos más habituales en la profesión de ayudante de cocina son los cortes, quemaduras y ocasionalmente golpes y caídas, derivados de la agilidad y rapidez con la que tienen que realizar su trabajo.

Dolores de espalda provocados por la carga manual de peso.

Problemas circulatorios por permanecer largo tiempo de pie.

Intoxicaciones provocadas por el uso inadecuado de productos de limpieza sin las medidas de protección oportunas.

Sus tareas suponen un trabajo muy repetitivo en ocasiones, que debe realizarse en un tiempo determinado, ocasionando en algunos casos estrés acumulado.

### ¿Qué herramientas emplean?

#### Equipo y Maquinaria

- Plancha
- Gratinadora
- Mesa caliente
- Mesas frías
- Microondas
- Freidoras
- Bañomaría
- Peladora de patatas
- Cortadora de hortalizas
- Batidora
- Cortadora de fiambres
- Máquina de picar carne
- Máquina para envasar al vacío
- Máquinas regeneradoras de productos al vacío
- Congeladores
- Frigoríficos.
- Autoclave
- Trituradora
- Cámaras de conservación en caliente
- Cámaras de conservación de productos al vacío

#### Otros Materiales

- Mesas de trabajo
- Estanterías
- Fregaderos
- Lavamanos.
- Extintores.
- Útiles de limpieza
- Vestuario (gorros, batas, delantales, etc.)

#### Herramientas y Utillaje

- Cuchillos: (cebollero, medio golpe, golpe, sierra, deshuesar, tranchelard, filetear lenguados, pomelos, puntilla, media luna)
- Machete

- Chaira o eslabón
- Pelador de legumbres
- Agujas (de mechar, de bridar y de brochetas)
- Espátulas (de acero y de madera)
- Escamador de pescado
- Deshuesador de aceitunas
- Tijeras de pescado
- Vaciador de manzanas
- Cucharilla vaciadora
- Acanalador
- Rallador
- Mangas de pastelería
- Juegos de cortapastas (lisos, rizados, circular y ovalado)
- Cortador de trufas
- Lengüetas (distintos tamaños)
- Cortador de huevos
- Brochas
- Hilador de huevos
- Juego de cuchillo y tenedor para trinchar
- Abrelatas de mesa
- Planchas de teflón.
- Platos para huevos
- Cocoteras para huevos
- Colador (chino y media bola)
- Cacillos
- Espumaderas y arañas de distinto tamaño
- Rejillas de varrilla
- Escurridores
- Cestas de alambre
- Varillas batidoras de tamaños distintos
- Embudos
- Juegos de medidas
- Tajo para cortar huesos
- Rodillo de pastelería
- Planchas de trinchar (en poliuretano)
- Tamices
- Morteros
- Manos de mortero y "setas"
- Boles de cristal
- Platos
- Tenedores, cucharas y cuchillos de mesa de acero inoxidable
- Fuentes, bandejas, soperas, legumbreras, salseras
- Marmitas de distintos tamaños
- Rondones
- Baños-maría
- Sauteuses
- Cazos (rectos y curvos)
- Ollas (medias marmitas y cacerolas)
- Olla a presión
- Braseadora
- Cocedores de pescado (lubinera)
- Paellas
- Sartenes de distintos tamaño (para crepes, para tortillas, frituras,)
- Rustideras (placas de asar)
- Placas de pastelería
- Barreños
- Recipientes gastronormicos

- Cazuelas de barro
- Moldes de repostería (flan, puding, savarín, tartaleta, barqueta, aros de tarta, bizcocho)
- Pesa jarabes

### Consejos para ser un buen profesional ¿Qué se necesita para tener éxito?

Es necesario ser organizado para realizar el trabajo de forma ordenada y productiva evitando los olvidos. Tener capacidad de trabajo, y rapidez en la ejecución del mismo.

Capacidad de comunicación con los cocineros que son quienes organizan sus labores diarias.

Tener capacidad de autocontrol para conservar la calma en las horas de mayor aforo de clientes.

Formación específica de carácter ocupacional encaminada a la ayuda y asistencia en la elaboración de diferentes alimentos, técnicas culinarias. Deberán obtener el permiso de manipuladores de alimentos.