

Estándar de Cualificación

Cocina institucional

Código 1013-15-05-1-01

Versión 01



Noviembre 2024

EMPEZAR

Índice

I. Identificación de la cualificación.....	7
II. Descripción de las competencias específicas	10
III. Resultados de aprendizaje transversales a todas las competencias específicas	17
IV. Contexto laboral	18
V. Emisión de diploma	21
VI. Glosario de términos	22



Cocina institucional

1013-15-05-1-01

1

EL MARCO NACIONAL DE CUALIFICACIONES DE LA EDUCACIÓN Y FORMACIÓN TÉCNICA PROFESIONAL DE COSTA RICA

Aprobación

El Marco Nacional de Cualificaciones de la Educación y Formación Técnica Profesional de Costa Rica (MNC-EFTP-CR) fue aprobado en la sesión N° 37- 2016, celebrada por el Consejo Superior de Educación el día 18 de julio del 2016, mediante acuerdo N° 06-37-2016 y actualizado en el acuerdo N° 04-60-2019, según consta en el Decreto Ejecutivo N° 39851-MEP-MTSS, el cual fue publicado el martes 6 de setiembre del 2016 en el Alcance N° 161A de la Gaceta.

En cuanto a su definición, propósito general y componentes, el documento del MNC-EFTP-CR (2019), en su Capítulo III, establece:

Definición

El Marco Nacional de Cualificaciones de Educación y Formación Técnica Profesional de Costa Rica (MNC-EFTP-CR) es la estructura reconocida nacionalmente, que norma las cualificaciones y las competencias asociadas a partir de un conjunto de criterios técnicos contenidos en los descriptores, con el fin de guiar la formación; clasificar las ocupaciones y puestos para empleo; y facilitar la movilidad de las personas en los diferentes niveles; todo lo anterior de acuerdo con la dinámica del mercado laboral (p.51).

Propósito general

El MNC-EFTP-CR norma el subsistema de educación y formación técnica profesional, a través de la estandarización de los niveles de formación, descriptores, duración y perfiles de ingreso y egreso de la formación, entre otros. Establece la articulación vertical y horizontal en el sistema educativo costarricense y orienta la atención de la demanda laboral. Además, asocia las cualificaciones con campos de la educación establecidos en la Clasificación Internacional Normalizada de la Educación (CINE-F-2013) y la normativa salarial (p.50).

Componentes

El MNC-EFTP-CR establece un sistema de nomenclatura de cinco niveles de técnico. Cada nivel de cualificación cuenta con su respectivo descriptor, requisito mínimo de escolaridad para el ingreso, rango de duración del plan de estudios y requisito mínimo de escolaridad para la titulación (p.52).

Cocina institucional

1013-15-05-1-01

2

Con respecto a los Estándares de cualificación y al Catálogo Nacional de Cualificaciones (CNC) el MNC-EFTP-CR, establece:

Los estándares pueden entenderse como definiciones de lo que una persona debe saber, hacer, ser y convivir para ser considerado competente en un nivel de cualificación. Los estándares describen lo que se debe lograr como resultado del aprendizaje de calidad.

El estándar de cualificación es un documento de carácter oficial aplicable en toda la República de Costa Rica, establece los lineamientos para la formulación y alineación de los planes de estudios y programas de la EFTP, que se desarrollan en las organizaciones educativas.

El Catálogo Nacional de Cualificaciones (CNC) asume la organización por campos de la educación que establece la CINE-F-2013, agregando el Campo de la Oferta Educativa y se subdivide en Campo Profesión y el Campo Cualificación reconocida a nivel nacional e internacional, las cuales son asociadas al Clasificador de Ocupaciones de Costa Rica (COCR) u otros.

La metodología incorpora la Clasificación Internacional Normalizada de la Educación (CINE-F-2013)¹ con el objetivo de codificar las cualificaciones para el Catálogo Nacional de Cualificaciones de EFTP, normalizar la oferta educativa y los indicadores de la estadística de la EFTP en el ámbito nacional e internacional.

El Campo Detallado

Según Clasificación Internacional Normalizada de la Educación, Campos de la Educación y la Formación 2013 (CINE-F 2013) – Descripción de los campos detallados, el campo detallado 1013 Hotelería, restaurantes y servicios de banquetes es el estudio de proporcionar alimentos, bebidas, alojamiento y servicios relacionados en hoteles, restaurantes, etc. incluye:

Los programas y certificaciones con los siguientes contenidos principales se clasifican aquí:

- Servicios de banquetes (catering)
- Cocina (restaurante y hotel)
- Preparación de comida rápida
- Porción de alimentos
- Servicios de hospitalidad
- Estudios de hoteles y restaurantes
- Recepción hotelera
- Servicios de hotel

Cocina institucional

1013-15-05-1-01

3

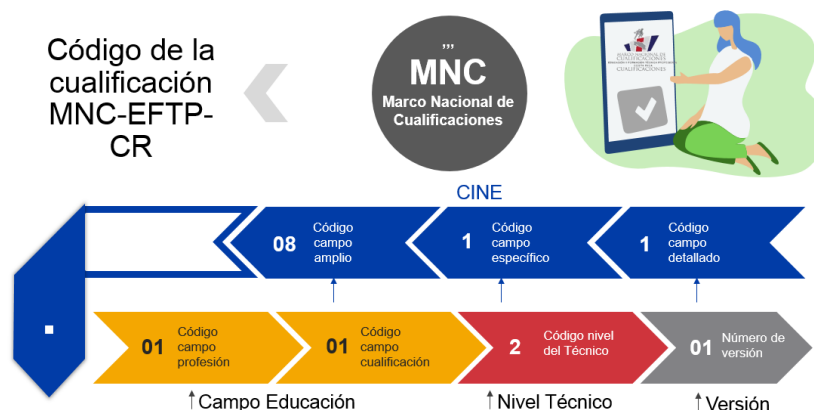
- Servicio de espera y bar

Exclusiones

- El estudio de la elaboración de alimentos (industrial) se excluye de este campo detallado y se incluye en el campo detallado 0721 «Procesamiento de alimentos».
- La formación de recepcionista (general) se excluye de este campo detallado y se incluye en el campo detallado 0415 «Secretariado y trabajo de oficina».

Código de la cualificación

La codificación de la cualificación está conformada por once dígitos que permiten su trazabilidad con los campos de la CINE y el campo educación definido por el MNC-EFTP-CR. Los primeros cuatro dígitos corresponden a la codificación de los campos amplio, específico y detallado de la CINE-F-2013; los cuatro siguientes corresponden al campo educación, el cual está subdividido en campo profesión y en campo cualificación; continuando con el dígito que obedece al nivel de cualificación y, por último, dos dígitos que establecen la versión.



Cocina institucional

1013-15-05-1-01

4

Elaborado por

- Equipo técnico-metodológico interinstitucional:
Susana Calderón Monge. INA.
Lizbeth Rodríguez Benavides. INA.
- Equipo asesor de la metodología:
Laura Vargas Jiménez. MNC-EFTP-CR

Agradecimiento

A las personas que representan a las organizaciones, instituciones y empresas que participaron en las etapas del proceso metodológico:

Empresas y organizaciones que participaron en las entrevistas del sector productivo:

Centro Educativo Monseñor Sanabria:

- Oliva Orosco Ulloa, cocinera
- Ana Lucia Astúa Vega, cocinera
- Melva Vaglio Mora, cocinera
- Maribel Ramírez Araya, cocinera
- Rossy Brenes Valverde, cocinera
- Viviana Solano Martínez, cocinera

Instituto Tecnológico de Costa Rica:

- Maria Gabriela Montero Rodríguez, nutricionista, Encargada cocina
- Jesús Ruiz Rodríguez, cocinero
- José Joaquín Morales Fonseca, cocinero

Ministerio de Justicia y Paz:

Cocina institucional

1013-15-05-1-01

5

- Mario Alberto MacCarthy Rojas, cocinero, Jefe cocina

Soda Institucional Instituto Nacional de Aprendizaje y Organización Tacaco Cocina Típica

- Karen Sofía Chacón Ruiz, Gerente Tacaco Cocina Típica.

Empresas y organizaciones que participaron en la validación:

Sindicato de Trabajadoras de Comedores Escolares (SITRACOME)

- Ivania Briseño Hernández, Presidenta SITRACOME

Asociación Nacional de Chef de Costa Rica.

- Carlos Rodríguez Rivera, Presidente Asociación, Chef Ejecutivo UNILEVR Food Solutions para Centroamérica
- Armando Varela Oviedo, Chef Ejecutivo, Hotel Crown Plaza
- Juan Luis Flores López, Chef Ejecutivo, Hotel Radisson
- José María Araya Rodríguez, Chef Ejecutivo Equipos Alfa.
- Mónica Peñaranda Salazar, Chef Ejecutiva Fyah To Go-Escalante.
- Gabriela Moreno Moreno, Chef Instructora, Universidad Politécnica Internacional.
- Jorge Durán González, Chef, Profesor Universidad Latina.

Asociación Costarricense de Gastronomía y Turismo Sostenible Gastronómica Costa Rica

- Alejandro Madrigal Ramírez, Gastrónomo y Presidente Asociación
- Karol Delgado Ramírez, nutricionista
- Arturo Mora Campos, Chef
- Yanis A. García Zapata, Chef
- Gellen Carvajal Suarez, Chef
- Jeimy Villagrán Rovira, Chef Comedor Institucional Colegio Privado
- José Joaquín Porras Ramírez, Chef Ejecutivo Certificado, Director Culinario
- Roberto Palacios Aguilar, Chef

Cocina institucional

1013-15-05-1-01

6

Acuerdo de aprobación oficial

El presente Estándar de Cualificación fue aprobado por la Comisión Interinstitucional para la Implementación y Seguimiento del Marco Nacional de Cualificaciones de la Educación y Formación Técnica Profesional de Costa Rica, mediante el **Acuerdo N° dos**, el día **trece** del mes **noviembre** el año **dos mil veinticuatro**.

Control de versiones

No aplica



[Volver al ÍNDICE](#)



Cocina institucional

1013-15-05-1-01

7

I. Identificación de la cualificación

1

Codificación Cualificación: 1013-15-05-1-01

2

Cualificación (Nombre): Cocina institucional

3

Campo Amplio: 10 Servicios

4

Campo Específico: 101 Servicios Personales

5

Campo Detallado: 1013 Hotelería, Restaurantes y Servicio de Banquetes

6

Campo Profesión: 15 Hotelería

7

Campo Cualificación: 05 Cocina institucional

8

Nivel de cualificación: 1

9

Versión: 01

10

Fecha de aprobación: noviembre 2024

11

Fecha de revisión: noviembre 2029

12

Nivel de escolaridad requerido para el ingreso: II Ciclo Educación General Básica

13

Nivel de escolaridad requerido para la titulación: II Ciclo Educación General Básica

Cocina institucional

1013-15-05-1-01

8

14

Competencia general: Elaborar los productos alimenticios aplicando métodos y técnicas de cocción y preparación, higienización de las áreas operativas de la cocina, recepción, almacenamiento y control de inventarios, según menú establecido, procedimientos y normativa vigente, de forma responsable, con orientación a la calidad, disposición para el trabajo en equipo mediante la comunicación asertiva y en respuesta a las indicaciones dadas por su superior inmediato.

15

Competencias específicas de otros estándares de cualificación requeridas para titulación de este:

No aplica

Cocina institucional

1013-15-05-1-01

9

16

Mapa de cualificación:

Cualificación

Competencia general

Competencias específicas

1013-15-05-1-01
Cocina
institucional

Elaborar los productos alimenticios aplicando métodos y técnicas de cocción y preparación, higienización de las áreas operativas de la cocina, recepción, almacenamiento y control de inventarios, según menú establecido, procedimientos y normativa vigente de forma responsable, con orientación a la calidad, disposición para el trabajo en equipo mediante la comunicación asertiva y en respuesta a las indicaciones dadas por su superior inmediato.

CE1

Ejecutar las técnicas para la higienización, inventario, almacenamiento y organización de las áreas de producción de cocina, mediante el manejo de protocolos establecidos por la organización y normativa vigente, en respuesta a las indicaciones dadas por el superior inmediato.

CE2

Efectuar la recepción, control de calidad y almacenamiento de productos alimenticios, insumos y material de empaque, según procedimientos establecidos por la organización y normativa vigente.

CE3

Aplicar métodos y técnicas de cocción y preparación de alimentos de acuerdo con el menú establecido, procedimientos y normativas vigentes.

II. Descripción de las competencias específicas

Competencias específicas (CE)

Resultados de aprendizaje¹

CE1

1

Ejecutar las técnicas para la higienización, inventario, almacenamiento y organización de las áreas de producción de cocina, mediante el manejo de protocolos establecidos por la organización y normativa vigente, en respuesta a las indicaciones dadas por el superior inmediato.

La persona es competente cuando:

1. Identifica los procedimientos de higienización de las áreas de producción de cocina, según buenas prácticas de manufactura.
2. Selecciona los productos químicos, según el área a higienizar.
3. Prepara las disoluciones desinfectantes, según los procedimientos de limpieza, desinfección y ficha técnica del producto.
4. Identifica los tipos y características de los equipos, utensilios y menajes, utilizados en las áreas operativas de cocina.
5. Realiza la limpieza y desinfección de equipos, utensilios y menaje, aplicando técnicas y protocolos establecidos por la organización y ficha técnica del fabricante.
6. Realiza la limpieza y desinfección de las áreas operativas de cocina, aplicando técnicas y protocolos establecidos por la organización.
7. Realiza el inventario de los productos de limpieza, equipos, utensilios y menaje, según su clasificación y recomendación técnica.
8. Almacena los productos de limpieza, equipos, utensilios y menaje, según buenas prácticas de manufactura.
9. Identifica las acciones para prevenir accidentes laborales propios de la zona operativa de cocina, en cumplimiento de protocolos establecidos por la organización y salud ocupacional.
10. Realiza el manejo eficiente de recursos como

¹ Resultados de aprendizaje según elementos del descriptor. Aplicación y saberes disciplinarios.

Cocina institucional

1013-15-05-1-01

11

agua, electricidad, gas, asimismo de los residuos, según protocolos establecidos por la organización y normativa de gestión ambiental.

Evaluación del logro de la competencia específica N°1

Evidencias CE1

Conocimientos²:

- Técnicas para la limpieza y desinfección de áreas de producción de cocina.
- Métodos de higienización para áreas de producción de cocina.
- Principios de seguridad ocupacional aplicados al trabajo en la cocina.
- Operaciones matemáticas básicas para formulación de soluciones desinfectantes.

Desempeño³

- Realiza la limpieza y desinfección de equipos.
- Realiza la limpieza y desinfección de las áreas operativas de la cocina.
- Almacena los productos de limpieza, equipos, utensilios y menaje.

Producto:

- Área operativa de cocina higienizada y organizada.
- Reporte de inventario equipo, menaje y utensilios.

Nota: Los productos los realiza de mediante el manejo de protocolos o procedimientos establecidos por la organización y normativa vigente, en respuesta a las indicaciones dadas por el superior inmediato.

² Saberes disciplinarios

³ Aplicación, incluye ser y convivir

Competencias específicas (CE)

CE2

2

Efectuar la recepción, control de calidad y almacenamiento de productos alimenticios, insumos y material de empaque, según procedimientos establecidos por la organización y normativa vigente.

Resultados de aprendizaje

La persona es competente cuando:

1. Verifica las condiciones de recibo de los productos alimenticios, insumos y material de empaque, según procedimientos establecidos por la organización.
2. Utiliza los instrumentos de medición de variables como temperatura, según especificaciones técnicas de la organización.
3. Identifica las técnicas de rotación de productos alimenticios, insumos y material de empaque, según procedimientos establecidos por la organización.
4. Almacena los productos alimenticios, insumos y materiales de empaque, según procedimientos y normativa vigente.
5. Verifica cumplimiento de los requisitos de higiene y rotación de productos en los espacios de almacenamiento, según procedimientos establecidos por la organización.
6. Maneja el producto no conforme, según procedimientos establecidos por la organización.
7. Completa la documentación, según procedimientos establecidos por la organización.

Evaluación del logro de la competencia específica N°2

Evidencias CE2

Conocimientos:----->

- Técnicas de rotación de productos alimenticios, insumos y material de empaque.
- Manejo de producto no conforme.
- Aspectos de calidad de productos alimenticios.

Desempeño:----->

- Inspecciona las condiciones de recibo de los productos alimenticios, insumos y material de empaque.
- Utiliza los instrumentos de medición de temperatura.
- Verifica el cumplimiento de los requisitos de higiene y rotación de productos en los espacios de almacenamiento.
- Almacena los productos alimenticios, insumos y materiales de empaque.

Nota: Los desempeños los realiza en cumplimiento de la normativa vigente, con orientación a la calidad, disposición para el trabajo en equipo, con comunicación asertiva en respuesta a las indicaciones dadas por su superior inmediato, aplicando procedimientos y especificaciones técnicas establecidas por la organización.

Producto:----->

- Documentación completada.

Nota: Los productos los realiza según procedimientos establecidos por la organización y normativa vigente.

Competencias específicas (CE)

CE3

3

Aplicar métodos y técnicas de cocción y preparación de alimentos, de acuerdo con el menú establecido, procedimientos y normativas vigentes.

Resultados de aprendizaje

La persona es competente cuando:

1. Interpreta el menú, conforme ficha técnica.
2. Planifica la elaboración de los productos alimenticios, según el menú establecido.
3. Realiza las pre-elaboraciones de productos alimenticios, de acuerdo con el menú, fichas técnicas, procedimientos y normativas establecidas.
4. Utiliza el equipo industrial como: planchas, hornos, parrillas, salamandra, sartén reclinable, marmitas, olla arrocera, según fichas técnicas del fabricante y principios de seguridad ocupacional.
5. Elabora los desayunos tradicionales costarricenses, según menú, procedimientos y normativa vigente.
6. Elabora las ensaladas, aderezos y vinagretas, según menú, procedimientos y normativa vigente.
7. Elabora los arroces simples y compuestos, según menú, procedimientos y normativa vigente.
8. Elabora las pastas y salsas, según menú, procedimientos y normativa vigente.
9. Elabora los picadillos, según menú, procedimientos y normativa vigente.
10. Elabora los fondos, sopas y cremas, según menú, procedimientos y normativa vigente.
11. Elabora los platillos a base de proteína (carne, pollo y pescado), según menú, procedimientos y normativa vigente.

Cocina institucional

1013-15-05-1-01

15

12. Elabora los platillos a base de leguminosas, según menú, procedimientos y normativa vigente.
13. Elabora las bebidas tradicionales, frías y calientes, según menú, procedimientos y normativa vigente.
14. Sirve los alimentos, según el menú y normativas establecidas.

Evaluación del logro de la competencia específica N°3

Evidencias CE3

Conocimientos:

- Interpretación de menús.
- Buenas prácticas en el manejo de alimentos.

Desempeño:

- Realiza las pre-elaboraciones de alimentos.
- Utiliza equipo industrial como: planchas, hornos, parrillas, salamandra, sartén reclinable, marmitas, olla arrocera (gas).
- Elabora desayunos tradicionales costarricenses.
- Elabora ensaladas, aderezos y vinagretas.
- Elabora arroces simples y compuestos.
- Elabora pastas y salsas.
- Elabora picadillos.
- Elabora fondos, sopas y cremas.
- Elabora platillos a base de proteína (carne, pollo y pescado).
- Elabora platillos a base de leguminosas.
- Elabora bebidas tradicionales, frías y calientes.

Cocina institucional

1013-15-05-1-01

16

- Sirve alimentos según el menú y normativas establecidas

Nota: Los desempeños los realiza según menú establecido, procedimientos y normativa vigente de forma responsable, con orientación a la calidad, disposición para el trabajo en equipo mediante la comunicación asertiva y en respuesta a las indicaciones dadas por su superior inmediato.

Producto:

- Platos preparados.

Nota: Los productos los realiza de acuerdo con el menú establecido, procedimientos y normativas vigentes.

III. Resultados de aprendizaje transversales a todas las competencias específicas⁴

Salud ocupacional

- Realiza acciones para la prevención, seguridad e higiene laboral, según normativa vigente de Salud Ocupacional.

Gestión ambiental

- Realiza acciones para el manejo eficiente de agua, electricidad y residuos, según normativa vigente de gestión ambiental.

Comunicación

- Establece una comunicación asertiva con los pares y superiores.

Trabajo en equipo

- Muestra disponibilidad para colaborar con sus colegas de trabajo en aquellos casos en que es requerido.
- Establece un trato cordial y respetuoso con sus colegas de trabajo.
- Trabaja en equipo de manera responsable y ordenada.
- Apoya a otras personas para el logro del desempeño de sus funciones.

Disposición

- Atiende y cumple instrucciones para el cumplimiento de la labor asignada.
- Asume una actitud positiva ante el desarrollo de las funciones y actividades.

Servicio al cliente

- Aplica los principios de servicio al cliente en el desempeño de sus labores.
- Respeta y colabora con las personas con capacidades especiales.

⁴ Resultados de aprendizaje según elementos del descriptor: Autonomía y responsabilidad, interacción profesional, cultural y social. Además, se deben considerar para cada Estándar de Cualificación en particular, se requieren algunos de los siguientes: salud ocupacional, sostenibilidad ambiental, servicio a la clientela, calidad, emprendedurismo, innovación, entre otros. Para efectos del diseño curricular, los resultados de aprendizaje transversales deben integrarse y evaluarse en cada competencia específica.

Cocina institucional

1013-15-05-1-01

18

Orientación a la calidad

- Promueve acciones orientadas al logro de los objetivos organizacionales.
- Reconoce oportunidades de mejora en el campo laboral.
- Cumple con los estándares de calidad establecidos.

IV. Contexto laboral

17

Condiciones del contexto laboral:

- Trabajar en horarios rotativos.
- Trabajar jornadas extensas.
- Trabajar de pie por tiempos prolongados.
- Trabajar bajo presión.
- Trabajar en ambientes con temperaturas variables.
- Trabajar utilizando equipos peligrosos.

18

Dominio de una segunda lengua:

El dominio del segundo idioma _____ es

___ Indispensable

___ Deseable

X No aplica

En un nivel () Principiante () Elemental () Intermedio () Intermedio alto () Avanzado

19

Normativa relacionada con las ocupaciones vinculadas a este Estándar de Cualificación (EC):

- Reglamento de Servicios de Trabajadores de Comedores Escolares de las Instituciones Educativas Oficiales N° 15195-E
- Reglamento para el otorgamiento del carné de manipuladores de alimentos y reconocimiento de la oficialización de capacitadores del curso de manipulación de alimentos por parte del Instituto Nacional de Aprendizaje N° 36666-S

Cocina institucional

1013-15-05-1-01

19

- Reglamento para los Servicios de Alimentación al Público N° 37308-S
- Ley General de Salud N° 5395.

20

Ámbito de aplicación de las ocupaciones vinculadas con la cualificación:

- Servicios de comedor para empresas e instituciones.
- Servicios de preparación de alimentos para ocasiones especiales.

21

Ocupaciones asociadas a este Estándar de Cualificación (EC) de acuerdo con el Clasificador de Ocupaciones de Costa Rica (COCR):

- COCR-2011 / 9411 Preparador de comidas rápidas.
- COCR-2011 / 9411 Cocineros de comidas rápidas.
- COCR-2011 / 5246 Vendedores de comida al mostrador.
- COCR-2011 / 9412 Ayudante de cocina.

Otras ocupaciones identificadas en referentes consultados.

Cocinero de comedor escolar
Cocinero de Centro Penitenciario
Cocinero I
Cocinero institucional
Cocinero de hospital

22

Estándares de Cualificación relacionados y contenidos en el Catálogo de Cualificaciones de la EFTP-CR:

- No aplica

23

Estándares de Cualificación internacionales relacionados:

- P-5629-001-V01 Manipulador(a) del programa de alimentación escolar. Chile Valora.
- P-5600-9412-002-V01 Ayudante de cocina. Chile Valora.
- EC0127 Preparación de alimentos. Conocer de México.
- EC1395 Preparación de alimentos en centros penitenciarios. Conocer de México.

Cocina institucional

1013-15-05-1-01

20

- EC0748 Preparación de bases culinarias. Conocer de México.
- HOT091-1 Operaciones básicas de cocina. Incual-España.
- HOT093-2 Cocina. Incual-España.

Cocina institucional

1013-15-05-1-01

21

V. Emisión de diploma

La persona que apruebe un Programa educativo que haya sido diseñado a partir del presente Estándar de Cualificación, según el Marco Nacional de Cualificaciones de la Educación y Formación Técnica Profesional de Costa Rica, se hace acreedora al diploma de:

Cocina Institucional 1013-15-05-1-01	TÉCNICO 1
Nombre de la cualificación	Nivel de cualificación

Esta cualificación certifica que la persona es competente para:

Elaborar productos alimenticios aplicando métodos y técnicas de cocción y preparación, higienización de las áreas operativas de la cocina, recepción, almacenamiento y control de inventarios, según menú establecido, procedimientos y normativa vigente de forma responsable, con orientación a la calidad, disposición para el trabajo en equipo mediante la comunicación asertiva y en respuesta a las indicaciones dadas por su superior inmediato.

VI. Glosario de términos

Terminología asociada a la cualificación:

- **Aprovisionamiento:** acción y efecto de aprovisionar materias primas, equipos e utensilios para el funcionamiento y servicio de las áreas operativas de la cocina.
- **Arroces simples y compuestos:** Los **arroces simples** son aquellos que se preparan con pocos ingredientes y de manera sencilla, respetando la técnicas y métodos de cocción. Los **arroces compuestos** son más elaborados y pueden incluir una variedad de ingredientes como carnes, mariscos, verduras, entre otros. Estos arroces son típicos de la gastronomía de varios países y se caracterizan por su riqueza de sabores y texturas. En resumen, la principal diferencia entre arroces simples y compuestos radica en la complejidad de sus ingredientes y preparación.
- **Bebidas tradicionales:** aquellas que forman parte de la cultura y la identidad de un pueblo o región.
- **Desayunos tradicionales costarricenses:** conocidos por ser muy nutritivos y proporcionar una buena cantidad de energía para comenzar el día. Uno de los desayunos más emblemáticos es el Gallo Pinto, que consiste en arroz y frijoles mezclados, a menudo acompañados de huevos (fritos o revueltos), plátano maduro, queso, natilla (una especie de crema agria), tortillas de maíz y café.
- **Desinfectar:** consiste en destruir la mayor cantidad de los microorganismos presentes en las superficies, mediante el uso de agentes químicos o calor.
- **Ficha técnica:** documento detallado que contiene toda la información necesaria para preparar un plato específico. Este incluye los ingredientes, sus cantidades precisas, y el procedimiento de elaboración paso a paso. Es una herramienta esencial en la cocina profesional, ya que asegura la consistencia y calidad de cada plato servido, independientemente de quién lo prepare. Además, la ficha técnica puede incluir información sobre el costo de los ingredientes, el número de porciones que se pueden obtener, y el tiempo estimado de preparación. Esta estandarización es crucial para la gestión eficiente de un restaurante, permitiendo un control riguroso de inventarios y costos, así como la capacitación efectiva del personal de cocina.
- **Fondos, sopas y cremas:** los fondos son la base líquida aromatizada para diversas preparaciones, las sopas son platos líquidos con ingredientes variados y las cremas son sopas espesas y suaves que se sirven como plato principal o entrantes.
- **Higienización:** combinación de limpieza y desinfección.
- **Limpieza:** proceso de remoción de la suciedad mediante el uso de agua y agentes detergentes.
- **Platillos a base de leguminosas:** aquellos que utilizan legumbres como ingrediente principal. Las legumbres incluyen alimentos como lentejas, garbanzos, frijoles y guisantes, y son conocidos por ser ricos en proteínas, fibra, vitaminas y minerales.

Cocina institucional

1013-15-05-1-01

23

- **Platillos a base de proteína:** aquellos que tienen como componente principal las proteínas, que pueden ser de origen animal, como carne, pescado, huevos y productos lácteos, o de origen vegetal, como las legumbres mencionadas anteriormente, tofu, seitán, y otros productos a base de soya.
- **Pre-elaboraciones de alimentos:** técnicas culinarias preliminares que se aplican a los ingredientes antes de su uso en la preparación final de un plato. Estos procesos son fundamentales en la cocina, ya que preparan los alimentos para mejorar su sabor, textura y digestibilidad. Algunas de las pre-elaboraciones más comunes incluyen: limpieza, pelado y corte: blanqueamiento (inmersión de los alimentos en agua hirviendo y luego en agua fría para detener la cocción), marinado (inmersión de los alimentos en una mezcla de especias, hierbas y líquidos para mejorar su sabor y textura), adobo (aplicación de una mezcla de condimentos a los alimentos, generalmente antes de asar o freír), salazón (aplicación de sal a los alimentos para su conservación o para realzar su sabor). Estas técnicas no solo mejoran las cualidades organolépticas de los alimentos sino que también pueden ser parte de su conservación.
- **Producto no conforme:** producto que no cumple con los requisitos de calidad e inocuidad establecidos por la normativa y que requieren de un manejo cuidadoso con el propósito de no generar una contaminación cruzada o detrimento de la calidad de otros alimentos.

Volver al
INICIO