

Sector: Gastronomía y Servicios de Alimentación

Código CIUO 08: 5120 - Cocineros y preparadores de comidas¹ / 9412 - Ayudantes de cocina

Subsector: Cocina y servicios gastronómicos

Fecha: junio 2026

Cocina básica

Perfil de ingreso

El curso está dirigido a personas interesadas en iniciarse laboralmente en el área gastronómica.

La persona aspirante a la formación deberá cumplir con lo siguiente:

- Ser mayor de 18 años.
- 6° de educación básica integral completa (primaria) o acreditación de saberes equivalentes.
- Disposición para seguir instrucciones, cumplir normas y trabajar en equipo.

No se requiere experiencia laboral previa.

Se prevén adaptaciones razonables para personas con discapacidad, asegurando accesibilidad, igualdad de oportunidades y un entorno formativo inclusivo.

Perfil de egreso

Al finalizar la formación, la persona egresada será capaz de:

- manipular alimentos según requerimientos del trabajo en la cocina, y de acuerdo con protocolos de higiene y seguridad alimentaria.
- aplicar técnicas básicas de corte, cocción y conservación de alimentos, asegurando calidad y eficiencia en la preparación, siguiendo instrucciones directas y bajo supervisión.

¹ Este curso se orienta a la inserción laboral como Ayudante de Cocina, ocupación comprendida dentro del grupo 5120 de la Clasificación Nacional de Ocupaciones (INE), en correspondencia con el grupo 9412 de la CIUO-08 internacional.

	• elaborar preparaciones sencillas y correctamente presentadas bajo supervisión, siguiendo recetas y consignas establecidas. • utilizar nociones elementales de servicio de sala y manejo de comandas, facilitando la articulación entre cocina y servicio. • desempeñarse como ayudante de cocina en contextos de cocina profesional de diferentes escalas.
Resultados de aprendizaje esperados por nivel	Nivel 1: Aplican mecánicamente un procedimiento para realizar una tarea específica desempeñándose con autonomía en un rango acotado de tareas simples, en contextos conocidos y con supervisión constante.
Competencias transversales	• Trabajo colaborativo Nivel 1 • Comunicación Nivel 1 • Orientación a objetivos Nivel 1 • Aprendizaje permanente Nivel 1
Duración total curso:	100 horas totales.

Módulo 1: Equipo, organización del trabajo y seguridad en la cocina



Duración del módulo: 10 horas teórico prácticas.

Unidad didáctica	Objetivo de aprendizaje	Criterio de desempeño y/o evaluación	Contenido
UD 1.1 Organización del trabajo en cocina	El/la participante será capaz de: - reconocer la organización básica del espacio de cocina y su funcionamiento. - organizar su puesto de trabajo según consignas impartidas. - interpretar comandas simples y apoyar el servicio, siguiendo protocolos establecidos.	- Reconoce roles y funciones dentro del equipo de cocina. - Identifica áreas de trabajo y flujos de cocina. - Identifica pautas de orden y limpieza del puesto de trabajo. - Reconoce comandas según formato utilizado. - Comunica pedidos al equipo según consignas. - Comprende tiempos y secuencia de servicio.	- Organización de la cocina. - Áreas, roles y flujos de trabajo. - Equipamiento básico. - Seguridad laboral. - Servicio básico y comandas. - Coordinación cocina–sala.

Módulo 1: Equipo, organización del trabajo y seguridad en la cocina



Duración del módulo: 10 horas teórico prácticas.

Unidad didáctica	Objetivo de aprendizaje	Criterio de desempeño y/o evaluación	Contenido
UD 1.2 Higiene y manipulación de alimentos	El/la participante será capaz de: aplicar normas básicas de higiene, manipulación y seguridad alimentaria en tareas de cocina, siguiendo protocolos impartidos.	• Mantiene el orden y la limpieza del área asignada de acuerdo con consignas del docente. • Aplica prácticas de higiene personal según normas de manipulación de alimentos. • Manipula alimentos evitando contaminación cruzada siguiendo criterios impartidos. • Conserva alimentos según indicaciones de temperatura y rotulación. • Aplica pautas específicas para preparaciones con restricciones alimentarias (ej. sin gluten), según criterios impartidos.	• Buenas Prácticas de Manufacturas (BPM) básicas. • Higiene personal y del puesto de trabajo. • Contaminación cruzada. • Seguridad alimentaria.

Módulo 2: Técnicas básicas de cocina para carnes y legumbres



Duración: 35 horas teórico prácticas.

Unidad didáctica	Objetivo de aprendizaje	Criterio de desempeño y/o evaluación	Contenido
UD 2.1 Técnicas básicas para carnes y pescados	El/la participante será capaz de: - reconocer los distintos tipos de carnes y pescados, asociando técnicas básicas de preparación y cocción adecuadas. - asistir en la preparación básica de carnes, siguiendo normas de higiene y técnicas impartidas. - asistir en la preparación de pescados de forma básica, siguiendo instrucciones impartidas y normas de seguridad alimentaria.	- Manipula carnes y pescados según normas de seguridad alimentaria. - Aplica cortes y usos básicos según consignas. - Aplica técnicas de cocción simples bajo supervisión. - Reconoce condiciones básicas de frescura del pescado. - Aplica técnicas simples de limpieza y preparación. - Controla punto de cocción y textura según criterios impartidos.	- Tipos de carnes: vacuna, ovina, porcina aviar. - Tipos de pescados: pescado blanco, azul y mariscos. - Carnes y pescados nacionales. - Reconocimiento de frescura. - Seguridad alimentaria y manipulación segura de carnes y pescados. - Separación de alimentos crudos y cocidos. - Higiene personal y del área de trabajo. - Técnicas simples de porcionado y preparación previa (trozado básico, desgrasado y limpieza, eviscerado y limpieza, deshuesado y limpieza, retiro de excedentes visibles).

Módulo 2: Técnicas básicas de cocina para carnes y legumbres



Duración: 35 horas teórico prácticas.

Unidad didáctica	Objetivo de aprendizaje	Criterio de desempeño y/o evaluación	Contenido
			• Técnicas básicas de cocción de carnes (hervido, horneado, salteado, plancha, parrilla). • Técnicas básicas de cocción de pescados (plancha, horno, hervido, fritura). • Control visual y táctil del punto de cocción. • Conservación, cadena de frío y vida útil de las carnes. • Conservación y almacenamiento del pescado. • Preparaciones de referencia: bife a la plancha, pollo al horno, estofado de carne; filete de pescado a la parrilla, pescado al horno, pescado frito.

Módulo 2: Técnicas básicas de cocina para carnes y legumbres



Duración: 35 horas teórico prácticas.

Unidad didáctica	Objetivo de aprendizaje	Criterio de desempeño y/o evaluación	Contenido
UD 2.2 Técnicas básicas para hortalizas, legumbres y proteínas vegetales	El/la participante será capaz de: • seleccionar, preparar y cocinar hortalizas, legumbres y proteínas vegetales simples • utilizar técnicas básicas de cocina, según procedimientos impartidos y manteniendo prácticas de higiene y seguridad alimentaria.	• Realiza tareas de limpieza, corte y cocción según indicaciones. • Aplica técnicas respetando características del producto. • Aprovecha partes comestibles según criterios impartidos. • Realiza remojo y cocción de legumbres según indicaciones. • Aplica preparaciones simples con proteínas vegetales. • Aplica alternativas vegetales en las preparaciones, considerando restricciones alimentarias.	• Tipos de hortalizas, legumbres y proteínas vegetales. • Conservación y usos culinarios. • Seguridad alimentaria y manipulación segura. • Técnicas básicas de selección y acondicionamiento de hortalizas (lavado, pelado, trozado simple). • Técnicas básicas de cocción de hortalizas (hervido, salteado, horneado, parrilla). • Técnicas básicas de preparación de legumbres (remojo, cocción en agua). • Tiempo de cocción y control de textura. • Introducción a técnicas simples de preparación de proteínas vegetales (hidratación, cocción básica). • Aprovechamiento integral.

Módulo 2: Técnicas básicas de cocina para carnes y legumbres



Duración: 35 horas teórico prácticas.

Unidad didáctica	Objetivo de aprendizaje	Criterio de desempeño y/o evaluación	Contenido
			• Preparaciones simples de acompañamientos vegetales. • Usos como alternativas a la proteína animal (opciones vegetarianas y veganas). • Preparaciones de referencia: verduras salteadas, al horno, ensaladas cocidas, lentejas guisadas, garbanzos estofados, tofu salteado o marinado, seitán a la plancha, guisos con proteína texturizada.

Módulo 3: Bases culinarias: fondos, ligazones y salsas



Duración: 20 horas teórico prácticas.

Unidad didáctica	Objetivo de aprendizaje	Criterio de desempeño y/o evaluación	Contenido
UD 3.1 Fondos, ligazones y salsas básicas	El/la participante será capaz de: - colaborar en la elaboración de fondos, caldos y salsas simples. - aplicar técnicas básicas de cocción, ligazón y emulsión según procedimientos impartidos y normas de higiene y seguridad alimentaria.	- Participa en la elaboración de fondos y caldos simples siguiendo instrucciones. - Aplica técnicas básicas de ligazón según indicaciones. - Elabora salsas simples a partir de preparaciones base. - Controla textura y consistencia según consignas. - Aplica normas de higiene y manipulación segura durante la preparación. - Reconoce usos culinarios básicos de las salsas en distintas preparaciones.	- Técnicas de elaboración de fondos y caldos simples. - Técnicas de cocción prolongada simple para extracción de sabor. - Uso culinario de fondos en preparaciones simples. - Introducción a técnicas de ligazón (almidones, reducción simple). - Harinas convencionales y féculas. - Alternativas básicas sin gluten y sin huevo según indicaciones. - Preparación de salsas base simples (ej. salsa blanca). - Variaciones simples de salsas base. - Emulsiones frías simples (ej. mayonesa). - Control de textura y consistencia.

Módulo 3: Bases culinarias: fondos, ligazones y salsas



Duración: 20 horas teórico prácticas.

Unidad didáctica	Objetivo de aprendizaje	Criterio de desempeño y/o evaluación	Contenido
			• Uso de salsas como acompañamiento de preparaciones básicas. • Higiene y separación de insumos.

Módulo 4: Técnicas básicas y aplicaciones de masas y pastas



Duración: 20 horas teórico prácticas.

Unidad didáctica	Objetivo de aprendizaje	Criterio de desempeño y/o evaluación	Contenido
UD 4.1 Elaboración y aplicaciones de masas y pastas básicas	El/la participante será capaz de preparar y aplicar masas y pastas simples en preparaciones saladas y dulces, siguiendo recetas, procedimientos impartidos y normas de higiene y seguridad alimentaria.	• Selecciona ingredientes según la receta proporcionada. • Prepara masas básicas siguiendo la secuencia de trabajo indicada. • Realiza técnicas simples de amasado, reposo y estirado. • Elabora pastas simples según indicaciones. • Aplica rellenos o acompañamientos según consignas. • Realiza cocciones al horno o en agua respetando tiempos indicados. • Aplica normas de higiene y prevención de contaminación cruzada.	• Concepto operativo de masas y pastas en cocina. • Función de los ingredientes en masas simples. • Técnicas básicas de elaboración de masas (mezclado, amasado, reposo, estirado). • Técnicas básicas de pastas simples (formado y cocción en agua). • Técnicas básicas de relleno y armado, según indicaciones. • Bases de tartas saladas. • Rellenos simples salados. • Preparaciones dulces simples a base de masa. • Uso de endulzantes alternativos al azúcar.

Módulo 4: Técnicas básicas y aplicaciones de masas y pastas



Duración: 20 horas teórico prácticas.

Unidad didáctica	Objetivo de aprendizaje	Criterio de desempeño y/o evaluación	Contenido
		• Presenta las preparaciones según pautas básicas de emplatado.	• Cocción al horno y control de cocción. • Adaptaciones básicas para restricciones alimentarias (opciones sin gluten o vegetales). • Pautas de emplatado básicas. • Aprovechamiento de materias primas locales y de estación. • Higiene y separación de insumos.

Módulo 5: Organización básica de la producción, costos y sostenibilidad en cocina



Duración: 10 horas teórico prácticas.

Unidad didáctica	Objetivo de aprendizaje	Criterio de desempeño y/o evaluación	Contenido
UD 5.1 Organización básica de la producción y costos	El/la participante será capaz de: reconocer nociones básicas de organización de la producción culinaria y costos simples, su relación con la planificación de preparaciones y el uso eficiente de materias primas.	• Interpreta recetas simples considerando cantidades y porciones. • Reconoce la relación entre ingredientes, rendimiento y número de raciones. • Identifica el concepto básico de costo de preparación. • Colabora en la organización de mise en place según consignas. • Identifica insumos y canales de abastecimiento en cocina profesional.	• Organización básica de la producción en cocina. • Mise en place y planificación simple de preparaciones. • Lectura de recetas simples. • Identificación de ingredientes, cantidades y secuencia de preparación. • Introducción al escandallo simple. • Relación entre ingredientes, cantidades y rendimiento. • Introducción al costo de preparación. • Organización básica de compras y abastecimiento. • Identificación de canales de abastecimiento en cocina profesional.

Módulo 5: Organización básica de la producción, costos y sostenibilidad en cocina



Duración: 10 horas teórico prácticas.

Unidad didáctica	Objetivo de aprendizaje	Criterio de desempeño y/o evaluación	Contenido
UD 5.2 Aprovechamiento de materias primas y sostenibilidad	El/la participante será capaz de: • aplicar criterios básicos de sostenibilidad en cocina. • aprovechar integralmente las materias primas. • reducir desperdicios en las tareas culinarias.	• Aplica criterios básicos de aprovechamiento de materias primas. • Identifica partes comestibles utilizables en preparaciones. • Clasifica residuos de cocina según consignas. • Utiliza materias primas de forma eficiente.	• Concepto de cocina sostenible. • Aprovechamiento integral de alimentos. • Uso culinario de recortes y excedentes. • Planificación simple para evitar desperdicios. • Reutilización segura de preparaciones base. • Gestión básica de residuos.

Módulo 6: Integración de técnicas básicas en preparaciones completas



Duración: 5 horas teórico prácticas.

Unidad didáctica	Objetivo de aprendizaje	Criterio de desempeño y/o evaluación	Contenido
UD 6.1 Preparaciones integradoras de cocina básica	El/la participante será capaz de colaborar en la elaboración de preparaciones simples que integren diversas técnicas básicas de cocina, aplicando procedimientos aprendidos durante el curso y siguiendo recetas y consignas impartidas.	• Interpreta recetas simples. • Organiza su puesto de trabajo y mise en place según consignas. • Aplica técnicas básicas aprendidas. • Colabora en la elaboración de preparaciones completas bajo supervisión. • Mantiene normas de higiene y seguridad alimentaria durante todo el proceso. • Presenta las preparaciones siguiendo pautas básicas de emplatado. • Participa en el trabajo en equipo durante el proceso de producción.	• Organización del trabajo y mise en place para preparaciones completas. • Integración de técnicas básicas de cocina. • Aplicación de criterios básicos de presentación. • Coordinación del trabajo en cocina. • Aplicación de normas de higiene y seguridad alimentaria. • Ejemplos de preparaciones integradoras: plato simple con proteína y guarnición vegetal; guiso o preparación de una sola olla; tarta salada completa; pasta simple con salsa básica; menú sencillo compuesto por dos elaboraciones.