

Sector: Gastronomía y Servicios de Alimentación

Código CIUO 08: 5120 - Cocineros

Subsector: Cocina y servicios gastronómicos

Fecha: junio 2026

Cocina para dietas especiales y restricciones alimentarias

Perfil de ingreso

El curso está dirigido a personas que cuenten con formación previa en Cocina básica aprobada o experiencia comprobable en tareas de cocina profesional.

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.
- Interés y aptitud para el trabajo manual, en entornos de cocina.
- Disposición para trabajar en equipo.

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 contará con las competencias necesarias para:

- identificar implicancias culinarias en distintos tipos de dietas especiales y restricciones alimentarias.
- aplicar procedimientos de inocuidad alimentaria en la elaboración de alimentos destinados a personas con restricciones.
- ejecutar técnicas culinarias específicas para la elaboración de preparaciones adaptadas a restricciones alimentarias.
- diseñar y elaborar propuestas gastronómicas integrales ajustadas a una restricción alimentaria determinada, fundamentando técnicamente las decisiones adoptadas.

Resultados de aprendizaje esperados por nivel	Nivel 2: Aplican soluciones a problemas simples en contextos conocidos y específicos de una tarea o actividad de acuerdo a parámetros establecidos, desempeñándose con autonomía en tareas y actividades específicas en contextos conocidos, con supervisión directa.
Competencias transversales	• Comunicación Nivel 2 • Orientación a objetivos Nivel 2 • Aprendizaje permanente Nivel 2
Duración total curso:	42 horas totales.

Módulo 1: Introducción a dietas especiales y restricciones alimentarias



Duración del módulo: 6 horas teórico prácticas.

Unidad didáctica	Objetivo de aprendizaje	Criterio de desempeño y/o evaluación	Contenido
UD 1.1 Introducción a dietas especiales y restricciones alimentarias	El/la participante será capaz de: - Identificar los principales tipos de dietas especiales y restricciones alimentarias. - Reconocer los componentes excluidos o limitados y su incidencia en la práctica culinaria. - Identificar cómo las restricciones alimentarias condicionan las técnicas y formulación de preparaciones.	- Reconoce los tipos de dietas especiales trabajadas en el curso. - Identifica los componentes excluidos o limitados en cada caso. - Identifica limitaciones técnicas y riesgos asociados a cada restricción alimentaria, según criterios impartidos. - Analiza una receta tradicional e identifica componentes críticos. - Explica la función de componentes críticos y posibilidades de sustitución con guía docente.	- Concepto de dieta especial y restricción alimentaria. - Dietas terapéuticas y elecciones alimentarias. - Celiaquía, diabetes, hipertensión, vegetarianismo y veganismo. - Componentes críticos: gluten, azúcares, sodio y productos de origen animal. - Análisis de recetas tradicionales e identificación de componentes críticos. - Reconocimiento de la función de componentes críticos y efectos de sustitución. - Incidencia de las restricciones en recetas tradicionales. - Limitaciones técnicas frecuentes.

Módulo 1: Introducción a dietas especiales y restricciones alimentarias



Duración del módulo: 6 horas teórico prácticas.

Unidad didáctica	Objetivo de aprendizaje	Criterio de desempeño y/o evaluación	Contenido
			• Riesgos asociados a errores de formulación.

Módulo 2: Inocuidad alimentaria aplicada a dietas especiales



Duración del módulo: 8 horas teórico prácticas.

Unidad didáctica	Objetivo de aprendizaje	Criterio de desempeño y/o evaluación	Contenido
UD 2.1 Principios de inocuidad en dietas especiales	El/la participante será capaz de identificar principios de inocuidad alimentaria en la manipulación de alimentos destinados a dietas especiales, conforme a protocolos establecidos.	- Reconoce procedimientos de higiene y manipulación de alimentos, según protocolos impartidos. - Identifica peligros físicos, químicos y microbiológicos asociados a la elaboración de alimentos para dietas especiales, según criterios establecidos.	- Inocuidad alimentaria. - Buenas prácticas de manipulación. - Higiene del puesto de trabajo y utensilios. - Peligros físicos, químicos y microbiológicos. - Trazabilidad.
UD 2.2 Prevención de contaminación cruzada	El/la participante será capaz de desarrollar procedimientos de prevención de contaminación cruzada en la elaboración de alimentos para dietas especiales, de acuerdo con la restricción considerada.	- Reconoce procedimientos de organización, limpieza y secuenciación del trabajo que previenen la contaminación cruzada. - Identifica protocolos específicos según la restricción alimentaria abordada.	- Contaminación cruzada. - Protocolos específicos para cocina sin gluten. - Organización del espacio de trabajo. - Almacenamiento diferenciado de insumos.

Módulo 3: Técnicas culinarias aplicadas a restricciones alimentarias



Duración: 22 horas teórico prácticas.

Unidad didáctica	Objetivo de aprendizaje	Criterio de desempeño y/o evaluación	Contenido
UD 3.1 Técnicas para restricciones por exclusión de componentes	El/la participante será capaz de ejecutar técnicas culinarias para la elaboración de preparaciones adaptadas a restricciones por exclusión de componentes, respetando criterios técnicos definidos.	• Ejecuta preparaciones culinarias aplicando técnicas y sustituciones que respetan los criterios técnicos establecidos para la exclusión de gluten, azúcares o sodio, conforme a recetas y procedimientos indicados. • Reconoce impacto y requerimiento de ajustes técnicos. • Justifica decisiones según ajustes técnicos trabajados en el curso.	• Cocina sin gluten: harinas y mezclas. • Cocina para diabetes: sustitución de azúcares. • Cocina para hipertensión: reducción y sustitución de sodio. • Análisis de receta base. • Identificación del componente excluido. • Análisis de función tecnológica. • Propuesta de sustitución. • Ajuste técnico (hidratación, cocción, textura). • Ejecución de receta adaptada. • Evaluación el resultado.

Módulo 3: Técnicas culinarias aplicadas a restricciones alimentarias



Duración: 22 horas teórico prácticas.

Unidad didáctica	Objetivo de aprendizaje	Criterio de desempeño y/o evaluación	Contenido
UD 3.2 Técnicas para dietas basadas en vegetales	El/la participante será capaz de ejecutar técnicas culinarias para la elaboración de preparaciones vegetarianas y veganas, aplicando sustituciones de productos de origen animal según criterios técnicos.	Ejecuta preparaciones vegetarianas y veganas utilizando sustituciones de productos de origen animal que mantienen la funcionalidad culinaria de la receta, de acuerdo con procedimientos establecidos.	• Principios de la cocina vegetariana y vegana. • Sustitución de proteínas animales. • Análisis comparativo de textura, volumen, sabor y estabilidad. • Elaboración de leches y preparaciones vegetales. • Técnicas de cocción y armado de platos.
UD 3.3 Articulación de preparaciones para dietas especiales	El/la participante será capaz de analizar y organizar un conjunto de preparaciones culinarias (entrada, plato principal y	Analiza conjuntos de preparaciones propuestos, identificando la coherencia entre técnicas, insumos y sustituciones utilizadas en función de una restricción alimentaria	• Concepto de preparaciones articuladas. • Criterios de coherencia técnica entre platos (insumos, técnicas, sustituciones).

Módulo 3: Técnicas culinarias aplicadas a restricciones alimentarias



Duración: 22 horas teórico prácticas.

Unidad didáctica	Objetivo de aprendizaje	Criterio de desempeño y/o evaluación	Contenido
	postre) adaptadas a una misma restricción alimentaria, considerando coherencia técnica, criterios de sustitución y condiciones de inocuidad.	determinada, respetando criterios técnicos trabajados en el módulo.	• Articulación de preparaciones bajo una misma restricción alimentaria. • Relación entre entrada, plato principal y postre. • Identificación de riesgos y cuidados específicos al combinar preparaciones. • Análisis de ejemplos de conjuntos de preparaciones adaptadas a distintas restricciones.

Módulo 4: Proyecto integrador



Duración: 6 horas teórico prácticas.

Unidad didáctica	Objetivo de aprendizaje	Criterio de desempeño y/o evaluación	Contenido
UD 4.1 Diseño de propuesta gastronómica para dietas especiales	El/la participante será capaz de diseñar y elaborar una propuesta gastronómica completa adaptada a una restricción alimentaria, fundamentando técnicamente las decisiones adoptadas.	Diseña y elabora una propuesta gastronómica completa que respeta la restricción alimentaria seleccionada, aplicando técnicas vistas en el curso y protocolos de inocuidad, y fundamenta técnicamente las decisiones adoptadas.	• Planificación de menús para dietas especiales. • Selección de insumos y técnicas según restricción. • Aplicación integrada de criterios de inocuidad. • Presentación y fundamentación técnica de la propuesta.