



E S C U E L A  
**ERGON**

**CURSO**

**AYUDANTE DE COCINA (PINCHE)**

**ERG014**

Escuela asociada a:



## DESTINATARIOS

---

El Curso de Ayudante de Cocina (Pinche) está especialmente dirigido a todas aquellas personas que quieran enfocar su carrera profesional hacia el ámbito de la gastronomía y la restauración, y en especial, que quieran formarse para formar parte del equipo de una cocina profesional. A lo largo de esta formación, el alumno estudiará y se capacitará para poder afrontar las principales tareas de un pinche o ayudante de cocina. Por ello, deberá aprender y conocer a la perfección el funcionamiento técnico de todas las herramientas, maquinaria y utillajes presentes en una cocina profesional. Por otro lado, también se deberá formar en cuanto a las medidas de seguridad, higiene y tratamiento relacionadas con la manipulación de los alimentos, el mantenimiento de los espacios de cocina o la conservación y regeneración de productos alimenticios.

## MODALIDAD

---

Puedes elegir entre:

- **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.
- **ONLINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

## DURACIÓN

---

La duración del curso es de 600 horas.

## IMPORTE

---

IMPORTE ORIGINAL: 1500€

IMPORTE ACTUAL: 375€

## CERTIFICACIÓN OBTENIDA

---

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “AYUDANTE DE COCINA (PINCHE)”, de la Escuela ERGON, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, AEC y AEEN, máximas instituciones españolas en formación y de calidad.

# CONTENIDO FORMATIVO

---

## PARTE 1. COCINA

### INTRODUCCIÓN

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA GASTRONOMÍA

1. Conceptos y definiciones
  - Alimento y alimentación
  - Dietética y nutrición
  - Gastronomía
  - Cocina
2. Historia de la gastronomía
  - Prehistoria
  - Grandes civilizaciones
  - Edad Media
  - Edad Moderna
  - Edad Contemporánea

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. COCINAS DEL MUNDO

1. Europa
  - Países mediterráneos
  - Europa central
  - Islas británicas
  - Países nórdicos
2. Asia
  - Asia oriental
  - Asia mediterránea
  - Asia central
3. América
  - Norteamérica
  - Centroamérica
  - Sudamérica
4. África
  - África occidental
  - África central
  - África del norte

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENFERMEDADES Y REACCIONES ADVERSAS A LOS ALIMENTOS

1. Enfermedades transmitidas por los alimentos
  - Toxiinfecciones alimentarias
    - Infecciones alimentarias
    - Intoxicaciones alimentarias
2. Alergias, intolerancias y sensibilidades alimentarias
  - Alergias alimentarias
    - Tipos de alérgenos
  - Intolerancias alimentarias
  - Sensibilidades alimentarias

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. CONTROL DE CALIDAD**

1. ¿Qué es la calidad?
2. Sistemas de control de calidad
  - Sistema APPCC
3. Documentos para el control de calidad

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRÁCTICAS ALIMENTARIAS SEGURAS**

1. Codex alimentarius
2. Peligros y riesgos alimentarios
  - Evaluación de riesgos
3. Seguridad alimentaria
  - Cadena alimentaria y plan de trazabilidad
4. Higiene
  - Higiene alimentaria
    - Manipulación de alimentos
  - Higiene personal
  - Higiene en las instalaciones
    - Procesos de limpieza
    - Limpieza de útiles, equipos y superficies

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. UTILLAJE DE COCINA**

1. ¿Qué es el utillaje de cocina?
2. Utensilios básicos
  - Útiles para el manejo y el servicio de las elaboraciones
  - Útiles de mezcla, batido, colado y extensión
  - Útiles para el corte
    - Set de cuchillos, tabla de corte y afilador
    - Tijeras
    - Rallador, pelador y mandolina
    - Otros útiles de corte y troceado
  - Útiles para la medición de peso, temperatura y tiempo
    - Balanza y báscula
    - Cuchara medidora
    - Medidor de líquidos
    - Termómetro y temporizador
  - Útiles para dar forma y decorar
  - Otros útiles básicos
3. Batería de cocina
  - Olla
    - Olla a presión
  - Cacerola
    - Cazo, pote y rondón
    - Cazuela de barro
  - Braseadora
  - Sartén
    - Paellera
    - Wok
  - Cubeta GN
4. Vajilla, cubertería y cristalería

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. ELECTRODOMÉSTICOS Y EQUIPOS**

1. Ubicación y selección de los equipos
2. Generadores de calor
  - Campana extractora
  - Fogones y placas
  - Horno
  - Microondas
  - Cocedero de vapor
  - Vaporera
  - Cocedero de pasta
  - Freidora
  - Baño maría
  - Roner
  - Plancha y parrilla
  - Salamandra
  - Marmita
  - Sartén abatible
  - Carro caliente, mesa caliente y calentaplatos
3. Generadores de frío
  - Cámara frigorífica y mesa refrigeradora
  - Congelador
  - Abatidor
  - Máquina de hielo
  - Heladera
4. Maquinaria auxiliar
  - Batidora
  - Thermomix
  - Túrmix y vaso americano
  - Picadora
  - Ralladora y moledora
  - Exprimidor y licuadora
  - Envasadora al vacío
  - Peladora de patatas
  - Cortadora
  - Máquina de pasta
  - Amasadora
  - Fermentadora
  - Deshidratador
  - Clarimax
  - Gastrovac
  - Impresora de alimentos
  - Refractómetro
  - Germinador
  - Cafetera

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. ESTABLECIMIENTOS DE RESTAURACIÓN**

1. Instalaciones
2. Distribución por zonas
  - Zonas anexas
    - Zona de entrada y recepción de materias primas
    - Zona de almacén y de conservación de los alimentos

- Zona de lavado
- Zona de residuos
- Espacios para el personal
- Cocina
  - Zona de preelaboraciones y zona de cocinado
  - Zona de pastelería
  - Zona de acabados
- Comedor

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. CONSERVACIÓN Y REGENERACIÓN DE ALIMENTOS**

1. Platos preelaborados
2. Conservación de los alimentos
  - Métodos de conservación
3. Regeneración de los alimentos
  - Métodos de regeneración
4. Gamas de alimentos

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS CULINARIAS**

1. ¿Qué son las técnicas culinarias?
2. Técnicas culinarias de cocción
  - Hervido
    - Líquido frío
    - Líquido caliente
  - Vapor
  - Asado
  - Fritura
  - Escalfado o pochado
  - Rehogado
  - Confitado
  - Blanqueado
  - Escaldado
  - Gratinado
  - Salteado
  - Glaseado
  - Estofado
  - Braseado
  - Vacío
  - Guisado
3. Técnicas culinarias avanzadas
  - Nitrógeno líquido
  - Liofilización
  - Esferificación
  - Gelificación
  - Espumas y aires
  - Deconstrucción

## **UNIDAD DIDÁCTICA 11. ELABORACIONES BÁSICAS**

1. ¿Qué es una elaboración culinaria básica?
2. Tipos de elaboraciones básicas
  - Fondos básicos

- Fondos blancos y oscuros
- Extractos o glasés
- Consomés
- Gelatinas
- Fondos complementarios
  - Ligazones
  - Marinadas
- Sopas y cremas
- Salsas y emulsiones
- Guarniciones

## **UNIDAD DIDÁCTICA 12. MATERIAS PRIMAS DE ORIGEN VEGETAL**

### **1. Vegetales**

- Hortalizas
  - Tipos de hortalizas
  - Limpieza y conservación
  - Tipos de corte
  - Consejos para su cocinado y consumo
- Legumbres
  - Tipos de legumbres
  - Limpieza y conservación
  - Consejos para su cocinado y consumo

### **2. Cereales y derivados**

- Tipos de cereales
- Limpieza y conservación
- Consejos para su cocinado y consumo

### **3. Frutas**

- Tipos de frutas
- Limpieza y conservación
- Consejos para su cocinado y consumo

### **4. Frutos secos**

- Tipos de frutos secos
- Limpieza y conservación
- Consejos para su cocinado y consumo

### **5. Hongos**

- Tipos de hongos
- Limpieza y conservación
- Consejos para su cocinado y consumo

## **UNIDAD DIDÁCTICA 13. MATERIAS PRIMAS DE ORIGEN ANIMAL**

### **1. Lácteos**

- Tipos de lácteos, conservación y consejos para su cocinado y consumo
  - Leche
  - Nata
  - Mantequilla y margarina
  - Yogur
  - Queso

### **2. Huevos**

- Tipos de huevos, limpieza y conservación
- Consejos para su cocinado y consumo

### **3. Carnes y aves**

- Tipos de carnes
  - Limpieza, cortes, conservación y aplicaciones
    - Carne de vacuno
    - Carne de porcino
    - Carne de ovino
    - Carne aviar
  - Consejos para su cocinado y consumo
4. Pescados
- Tipos de pescados
  - Limpieza, cortes y conservación
  - Consejos para su cocinado y consumo
5. Mariscos
- Tipos de mariscos
  - Limpieza y conservación
  - Consejos para su cocinado y consumo
6. Algas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 14. CONDIMENTOS Y ADITIVOS**

1. Condimentos y especias
- Tipos de condimentos y especias
    - Hierbas aromáticas
    - Especias
    - Brotes, germinados y flores
    - Aderezos y condimentos
  - Aditivos
    - Tipos de aditivos

## **UNIDAD DIDÁCTICA 15. PRODUCCIÓN EN COCINA**

1. Proceso de producción
2. Documentos de utilidad
- Receta
  - Ficha técnica
  - Ficha de rendimiento
  - Ficha de fabricación
  - Escandallo
3. *Mise en place*

## **UNIDAD DIDÁCTICA 16. SOSTENIBILIDAD EN LA COCINA**

1. Gastronomía sostenible
2. Cocina de aprovechamiento

## **SOLUCIONARIO**

## **BIBLIOGRAFÍA**



## **PARTE 2. ELABORACIONES BÁSICAS Y PLATOS ELEMENTALES CON HORTALIZAS, LEGUMBRES SECAS, PASTAS, ARROCES Y HUEVOS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. MAQUINARIA, BATERÍA, UTILLAJE Y HERRAMIENTAS UTILIZADOS EN LAS ELABORACIONES BÁSICAS Y PLATOS ELEMENTALES CON HORTALIZAS, LEGUMBRES SECAS, PASTAS, ARROCES Y HUEVOS**

3. Características de la maquinaria utilizada.
4. Batería de cocina.
5. Utillaje y herramientas.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. FONDOS, BASES Y PREPARACIONES BÁSICAS DE MÚLTIPLES APLICACIONES PARA HORTALIZAS, LEGUMBRES SECAS, PASTAS, ARROCES Y HUEVOS**

1. Composición y elaboración de los fondos elaborados con hortalizas. Factores a tener en cuenta en su elaboración. Utilización.
2. Otras preparaciones básicas elaboradas con hortalizas y su utilización (coulís, purés, cremas, veloutés, farsas, .)
3. Fondos y bases industriales elaboradas con hortalizas.
4. El sofrito y sus distintas formas de preparación según su posterior utilización.
5. Aplicación de las respectivas técnicas y procedimientos de ejecución y control para la obtención de fondos, salsas, mantequillas compuestas y otras preparaciones básicas.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. HORTALIZAS Y LEGUMBRES SECAS**

1. Hortalizas: definición. Distintas clasificaciones. Hortalizas de mayor consumo.
2. Utilización en cocina. Análisis organoléptico para conocer su estado de conservación de las especies más consumidas. Distintos cortes en función de su cocinado.
3. Legumbres. Principales legumbres secas. Categorías comerciales. Distintas clases de garbanzo, judía y lenteja. Otras leguminosas frescas y secas.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. PASTAS Y ARROCES**

1. Definición de pasta. Distintas clasificaciones. Formatos más comunes.
2. Condimentos, salsas, quesos y farsas para pasta.
3. Arroz: Definición. Clasificación en función del taño del grano. Categorías comerciales. Tipo de arroz y su preparación adecuada.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. HUEVOS**

1. Definición. Composición. Clasificación. Distintas formas para saber si está más o menos fresco. Utilización. Formas básicas de preparación. Salsas y guarniciones para acompañamiento de platos de huevos. Utilización de la clara y de la yema.
2. Ovoproductos y su utilización.
3. Huevos de otras aves utilizados alimentación.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS DE COCINADO DE HORTALIZAS**

1. Asar al horno, a la parrilla, a la plancha.
2. Freír en aceite
3. Saltear en aceite y en mantequilla.
4. Hervir y cocer al vapor.
5. Brasear.
6. Aplicación de las distintas técnicas de cocinado a cada una de las variedades.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS DE COCINADOS DE LEGUMBRES SECAS**

1. Operaciones previas a la cocción (limpieza y selección del grano, remojo, etc.)
2. Importancia del agua en la cocción de las legumbres.
3. Otros factores a tener en cuenta, según la variedad de legumbre.
4. Ventajas e inconvenientes de la olla a presión.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS DE COCINADOS DE PASTA Y ARROZ**

1. Cocción de pasta. Punto de cocción. Duración en función del tipo de pasta y formato.
2. Cocción de arroz. Distintos procedimientos. Punto de cocción. Idoneidad del tipo de arroz y método de cocción.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. PLATOS ELEMENTALES A BASE DE HORTALIZAS, LEGUMBRES, PASTAS, ARROCES Y HUEVOS**

1. Platos y guarniciones frías y calientes que se elaboran con hortalizas. Preparaciones y platos fríos elaborados con hortalizas. Salsas más indicadas para su acompañamiento.
2. Platos elementales de legumbres secas. Potajes, cremas y sopas de legumbres.
3. Platos elementales de pasta y de arroz más divulgados. Adecuación de pastas y salsas.
4. Platos elementales con huevos.
5. Preparaciones frías y ensaladas elementales a base de hortalizas, legumbres, pastas, arroz y huevos.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRESENTACIÓN Y DECORACIÓN DE PLATOS A BASE DE HORTALIZAS, LEGUMBRES, PASTAS, ARROCES Y HUEVOS**

1. Factores a tener en cuenta en la presentación y decoración de platos de hortalizas, legumbres, pasta y arroces. Montaje en fuente y en plato. Otros recipientes.
2. Adornos y acompañamientos más representativos en estos platos.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 11. REGENERACIÓN DE PLATOS PREPARADOS CON HORTALIZAS, LEGUMBRES, PASTAS, ARROCES Y HUEVOS**

1. Regeneración: Definición.
2. Clases de técnicas y procesos.
3. Identificación de equipos asociados.
4. Fases de los procesos, riesgos en la ejecución y control de resultados.
5. Realización de operaciones necesarias para la regeneración.
6. El sistema cook.chill y su fundamento.
7. Platos preparados: Definición. Distintas clases. Platos preparados con hortalizas, otros vegetales y setas.

## **PARTE 3. PREELABORACIÓN Y CONSERVACIÓN DE CARNES, AVES Y CAZA**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. MAQUINARIA Y EQUIPOS BÁSICOS DE COCINA UTILIZADOS EN LA PREELABORACIÓN DE CARNES, AVES, CAZA Y DESPOJOS**

1. Clasificación y descripción según características, funciones y aplicaciones.
2. Ubicación y distribución.
3. Aplicación de técnicas, procedimientos y modos de operación y control característicos.
4. Última generación de maquinaria, batería y utillaje de cocina.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ÁREA DE PREPARACIÓN DE LA ZONA PARA CARNES, AVES, CAZA Y DESPOJOS**

1. Ubicación
2. Instalaciones
3. Instalaciones frigoríficas
4. Herramientas y maquinaria utilizadas en la preelaboración de carnes, aves, caza y despojos.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. MATERIAS PRIMAS**

1. Carne: Concepto. Propiedades nutritivas. Factores que influyen en la calidad del animal. Factores organolépticos que indican su calidad y estado de conservación.
2. Principales especies: Ganado vacuno, porcino, ovino y caprino.
3. Carne de vacuno: distintas clases, según edad, sexo, alimentación y otros factores.
4. Características.
5. Carnes de ovino y caprino: distintas clases y sus características.
6. Carne de porcino. Características de la carne de cerdo blanco y del ibérico. El cochinillo. El jamón y otros productos derivados del cerdo.
7. Carnes con Denominación Específica, Indicación Geográfica u otra denominación.
8. Clasificación comercial: formas de comercialización. Principales cortes comerciales en las diferentes especies.
9. Aves de corral. Generalidades: principales especies y sus características.
10. Presentación comercial. El pollo, la gallina, el gallo, el capón y la pularda.
11. Características. Distintas clases de pollo, según su alimentación y crianza. El pato. El pato cebado, su despiece y el foie-gras. El pavo, la gallina de Guinea y otras aves.
12. Caza: Definición. Clasificación. Vedas. Comercialización. Características de la carne de caza. Principales especies y características de animales de caza de pelo y de pluma.
13. Despojo: definición. Clasificación. Utilización en la alimentación

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. REGENERACIÓN DE CARNES, AVES, CAZA Y DESPOJOS**

1. Definición.
2. Clases de técnicas y procesos.
3. Identificación de equipos asociados.
4. Fases de los procesos, riesgos en la ejecución y control de resultados.
5. Realización de operaciones necesarias para la regeneración.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PREELABORACIÓN DE CARNES, AVES, CAZA Y DESPOJOS**

1. Limpieza, deshuesado, corte y porcionado de carnes de distintas reses y aves.
2. Principales cortes resultantes del despiece de reses de vacuno, porcino y ovino: categoría comercial y su utilización gastronómica. Cortes resultantes
3. Distintos cortes obtenidos del despiece de la liebre y de las reses de caza mayor y su utilización en cocina.
4. Descuartizado, despiece y troceado de cordero, cabrito y cochinillo.
5. Otras operaciones propias de la preelaboración: bridado, mechado, picado, en brocheta, empanado, adobo, marinadas y demás.
6. Limpieza manipulación en crudo de las distintas víscera y despojos.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. CONSERVACIÓN DE CARNES, AVES, CAZA Y DESPOJOS**

1. Refrigeración: Instalaciones. Temperaturas. Tratamiento refrigeración. Envases adecuados. Control de temperaturas. Conservación de carnes, aves y piezas de caza fresca. Envases adecuados y su colocación en las cámaras frigoríficas.
2. La congelación: La ultra congelación y la conservación de los productos ultra congelados. La oxidación y otros defectos de los congelados. La correcta descongelación.
3. Otros tipos de conservación:
4. La conservación en cocina: Los escabeches y otras conservas.
5. Ejecución de operaciones necesarias para la conservación y presentación comercial de carnes, aves, caza y despojos, aplicando las respectivas técnicas y métodos adecuados.

## **PARTE 4. PREELABORACIÓN Y CONSERVACIÓN DE PESCADOS, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. MAQUINARIA Y EQUIPOS BÁSICOS DE COCINA UTILIZADOS EN LA PREELABORACIÓN DE PESCADOS, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS**

1. Clasificación y descripción según características, funciones y aplicaciones.
2. Ubicación y distribución.
3. Aplicación de técnicas, procedimientos y modos de operación y control característicos.
4. Última generación de maquinaria, batería y utillaje de cocina.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ÁREA DE PREPARACIÓN DE LA ZONA PARA PESCADOS, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS**

1. Ubicación más adecuada y características técnicas del local
2. Instalaciones frigoríficas y otras
3. Herramientas utilizadas en la preelaboración de pescados, crustáceos y moluscos.
4. Almacenamiento y conservación de pescados crustáceos y moluscos frescos y congelados.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. MATERIAS PRIMAS**

1. Pescados: Definición. Distintas clasificaciones.
2. Estacionalidad de los pescados, crustáceos y moluscos.
3. La acuicultura y sus principales productos.
4. Factores organolépticos indicativos de su calidad y estado de conservación.
5. Especies más apreciadas.
6. Distintos cortes en función de su cocinado.
7. Crustáceos: Definiciones. Distintas clases. Factores organolépticos indicativos de su calidad y estado de conservación. Especies más apreciadas.
8. Moluscos: Definiciones. Distintas clases. Factores organolépticos indicativos de su calidad y estado de conservación. Especies más apreciadas.
9. Despojos y productos derivados de los pescados, crustáceos y moluscos.
10. Las algas y su utilización.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. REGENERACIÓN DE PESCADOS CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS**

1. Definición.
2. Clases de técnicas y procesos.
3. Identificación de equipos asociados.
4. Fases de los procesos, riesgos en la ejecución y control de resultados.

5. Realización de operaciones necesarias para la regeneración.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PREELABORACIÓN DE PESCADOS CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS**

1. Limpieza de distintos pescados según la especie. Desespinado y distintos cortes.
2. Otras operaciones propias de la preelaboración: bridado, en brocheta, porcionado, picado, empanado, adobo y otras.
3. Limpieza y preparaciones en crudo de crustáceos y moluscos según la especie.
4. Otras operaciones propias de la preelaboración.
5. Para consumir en crudo: en vinagre, ceviche, pescados marinados, carpaccio, ostras, y de otras formas.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. CONSERVACIÓN DE PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS**

1. Refrigeración: Instalaciones. Temperaturas. Tratamiento del pescado, crustáceos y moluscos por refrigeración. Envases adecuados. Control de temperaturas.
2. La congelación: La ultra congelación y la conservación de los productos ultra congelados. La oxidación y otros defectos de los congelados. La correcta descongelación.
3. Otras conservas y semi-conservas marinas y la industria conservera:
4. La conservación en cocina: Los escabeches y otras conservas
5. Ejecución de operaciones necesarias para la conservación y presentación comercial de géneros y productos culinarios, aplicando las respectivas técnicas y métodos adecuados.