



FSE+. Fondo Social Europeo Plus



Talento Joven

CURSO OPERACIONES BÁSICAS DE COCINA



Duración: 120 horas
Comienzo: 25/09/2025
Presencial y gratuito

Cámara Motril



Talento Joven

➤ DURACIÓN

120 horas.

Lunes a viernes. 9:00-14:00

➤ METODOLOGÍA

Formación presencial

➤ PRECIO

Gratuito

➤ REQUISITOS FINALIZACIÓN

Asistencia: + 75%

Evaluación final: realizar un cuestionario.

➤ TITULACIÓN OBTENIDA

Diploma acreditativo

➤ OBJETIVO:

Dotar a los participantes de todos los conocimientos teórico - prácticos para desarrollar su profesión de ayudante de cocina.

Cámara de Comercio de Motril

C/ Catalanes, 4 bajo pice@camarademotril.es

18600 Motril www.camarademotril.es

958821160 / 958609136 / 638424540

Coworking Digital Motril Conecta

C/ Río Mundo, nº 1 local 6

18600 Motril (Granada) www.motrilconecta.es

958821160 / 958609136 / 638424540

PROGRAMA:

Formación troncal: HABILIDADES SOCIALES Y EMPLEABILIDAD

Duración: 60 horas (25/09/2025 al 10/10/2025)

CONTENIDO:

•Habilidades personales

- UD 1. Auto-conciencia emocional: reconocer las propias emociones
- UD 2. Auto-regulación: saber manejar las propias emociones
- UD 3. Auto-motivación: utilizar el potencial existente

UD 4. Empatía: saber ponerse en el lugar de las demás personas

•Habilidades sociales

- UD 5. Primeras habilidades sociales
- UD 6. Conductas sociales
- UD 7. Crear relaciones sociales

•Habilidades para la empleabilidad

- UD 8. Cómo organizar y planificar las metas profesionales
- UD 9. Marketing personal: cómo vender tu CV
- UD 10. Proceso de selección de personal

Formación específica: OPERACIONES BÁSICAS DE COCINA

Duración: 60 horas (14/10/2025 al 29/10/2025)

CONTENIDO:

UNIDAD 1: Introducción a la Cocina

- Organización y estructura de una cocina.
- Responsabilidades y roles del ayudante de cocina.
- Terminología culinaria básica.
- Utensilios y equipos básicos de cocina: identificación y uso.
- Normas básicas de higiene personal.

- Conservación y almacenamiento de alimentos.
- Trazabilidad alimentaria.

UNIDAD 2: Seguridad e Higiene Alimentaria

- Legislación vigente en materia de seguridad alimentaria.
- Peligros alimentarios: físicos, químicos y biológicos.
- Buenas prácticas de manipulación de alimentos.
- Limpieza y desinfección en la cocina.

UNIDAD 3: Técnicas de Cocina Básicas

- Cortes básicos de verduras.
- Elaboración y preparación de sopas.
- Preparación de salsas madre y derivadas.
- Aplicaciones culinarias de los huevos según su cocción.
- Técnicas de cocción: hervir, vapor, plancha.
- Elaboraciones con huevos, papa, pollo, carnes, pescados, arroz, pastas, rellenos: diferentes preparaciones.
- Técnicas de cocción: freír, hornear, estofar.
- Preparación de ensaladas y vinagretas.

Cámara de Comercio de Motril

C/ Catalanes, 4 bajo pice@camarademotril.es
18600 Motril www.camarademotril.es
958821160 / 958609136 / 638424540

Coworking Digital Motril Conecta

C/ Río Mundo, nº 1 local 6
18600 Motril (Granada) www.motrilconecta.es
958821160 / 958609136 / 638424540

- Introducción a la repostería básica: masas y cremas sencillas.
- Presentación básica de platos.

UNIDAD 4: Formación práctica en cocina

- Puesta en práctica de las técnicas aprendidas en los módulos anteriores.
- Elaboración de menús sencillos bajo supervisión.
- Organización del trabajo y gestión del tiempo en la cocina.
- Trabajo en equipo y comunicación en la cocina.

Impartición:

essêntia

psicología & bienestar



Impressive

Playa Granada | Golf



Cámara de Comercio de Motril
C/ Catalanes, 4 bajo pice@camarademotril.es
18600 Motril www.camarademotril.es
958821160 / 958609136 / 638424540

Coworking Digital Motril Conecta
C/ Rio Mundo, nº 1 local 6
18600 Motril (Granada) www.motrilconecta.es
958821160 / 958609136 / 638424540