

Cámara
Motril



FSE+, Fondo Social Europeo Plus



Talento Joven

CURSO OPERACIONES BÁSICAS DE COCINA

Presencial y gratuito



Duración: 120 horas
Comienzo: 30/04/2026
Presencial y gratuito



Talento Joven

➤ DURACIÓN

120 horas.

Inicio: 30/04/2026

Finalización: 02/06/2026

Lunes a viernes

➤ 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 (30/04/2026 al 15/05/2026) 9:00-15:00

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 (18/05/2026 al 02/06/2026) 15:00-20:00

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.

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.

- Conservación y almacenamiento de alimentos.

- Trazabilidad alimentaria.

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

