

## **TEMARIO COCINERO/A**

### **GRUPO III**

Tema 1. Concepto de cocina. Condiciones físico-ambientales que debe reunir el local de cocina. Programa de autocontrol. Control de aguas, limpieza y desinfección, mantenimiento, control de proveedores y trazabilidad.

Temas 2. Normas de higiene para la elaboración, distribución y comercio de comidas preparadas. Requisitos de las instalaciones. Concepto de comedor colectivo. Concepto y utilidad de comidas-testigo.

Tema 3. Tecnología de la cocina. Maquinaria: generadores de calor, (gas propano, gas ciudad, electricidad), otros generadores de calor, generadores de frío y pequeña maquinaria. Herramientas de cocina: concepto y clases.

Tema 4. Terminología culinaria: concepto y términos (abrillantar, acaramelar, adobar, aromatizar, brasear, cocer al vapor, empanar, etc.).

Tema 5. Concepto de conservación de géneros. Formas de conservación: medios físicos, químicos y biológicos.

Tema 6. Clasificación de las técnicas de cocinado. Procedimiento por vía húmeda. Cocción y frituras. Procedimientos por vía seca: asados.

Tema 7. Concepto de fondo. Fondos básicos y complementarios: concepto y tipos; Conservación de fondos.

Tema 8. Verduras y hortalizas: concepto, clasificación y técnicas de cocinado. Arroz y patatas: concepto, características, cualidades y técnicas de cocinado. Legumbres: concepto, propiedades, pre elaboración y cocinado.

Tema 9. Grasas y Aceites: conceptos, tipos y conservación. Pastas: concepto, tipos, clasificación según su forma, y conservación. Lácteos: concepto, composición, conservación, aplicación en cocina y derivados.

Tema 10. Huevos: composición, valoración y conservación. Aplicaciones generales. Métodos básicos de cocinado.

Tema 11. Condimentos: concepto. Origen vegetal: especias y hierbas aromáticas. Origen mineral: sal. Condimentos varios: aguardientes, licores, vinagres, azúcar y otros.

Tema 12. Pescados: concepto, clasificación, grado de frescor, propiedades nutritivas y métodos básicos de cocinado.

Tema 13. Carnes: concepto, calidad, rendimiento, clasificación según las propiedades nutritivas, y métodos básicos de cocinado.

Tema 14. confección de menús. Elementos básicos para una alimentación equilibrada. Menús saludables.

Tema 15. Inventario y control de existencias: manual y/o informático.

Tema 16. Recepción, almacenamiento, tratamiento, conocimiento y control de las distintas mercancías: alimentos (perecederos, congelados, conservas,); limpieza (utillaje y productos); material de oficina, lencería y menaje, y otros (talleres).

Tema 17. Rotación y caducidad de artículos. Plan de control de desperdicios.

Tema 18. Normas sobre manipulación de alimentos. Buenas Prácticas de Manipulación. Concepto de análisis de peligros. Alergias e intolerancias. Contaminaciones cruzadas.

Tema 19. Normas sobre conservación de alimentos.

Tema 20. Conocimiento del "escandallo" (consumo por persona). Distribución racional de cantidades. Consumos diarios.

Tema 21. Prevención de riesgos laborales en tareas de cocina. Riesgos específicos y su prevención en la manipulación manual de cargas, uso de utensilios y útiles de cocina. Riesgos y su prevención en trabajos en cámaras frigoríficas o de congelación.

Tema 22. La igualdad efectiva de mujeres y hombres en el ámbito de las Administraciones Públicas. Políticas públicas de igualdad.