I.- Datos Generales

Código:	Título:
NUTUR003.01	Preparación de alimentos

Propósito de la Norma Técnica de Competencia Laboral:

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que preparan alimentos y cuyas competencias incluyen el disponer la materia prima, equipo y utensilios de cocina, coordinar la pre-elaboración de alimentos, elaborar platillos y dar terminado al platillo.
Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en NTCL.
La presente actualiza a la NTCL CTUR0007.03 Preparación de alimentos, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 10 de mayo del 2002.

Comité de Normalización de Competencia Laboral que la desarrolló:

Turismo

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:	Fecha de publicación en el D.O.F:
23/08/2007	14/12/2007

Nivel de competencia:

Dos

Desempeña actividades programadas que, en su mayoría, son rutinarias y predecibles.
Depende de las instrucciones de un superior.
Se coordina con compañeros de trabajo del mismo nivel jerárquico.

Ocupaciones relacionadas con esta NTCL de acuerdo con el Sistema de Información del Catálogo Nacional de Ocupaciones (SICNO):

Módulo Ocupacional	Clave del Módulo
Cocineros	0722-04

Ocupaciones:	Código:
Cocineros	0722-04-02
Cocinero (Restaurante)	0722-04-03
Cocinero (Comedor Industrial)	0722-04-04
Cocinero de Barco	0722-04-05

Clasificación según el Sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN):

Sector:
72 Servicios de alojamiento temporal y de preparación de alimentos y bebidas

Subsector:
722 Servicios de preparación de alimentos y bebidas

Rama:
7221 Restaurantes con servicio de meseros

Subrama:
72211 Restaurantes con servicio de meseros

Clase:
722111 Restaurantes-bar con servicio de meseros
722112 Restaurantes sin bar y con servicio de meseros

Sector:
81 Otros servicios excepto actividades de gobierno

Subsector:
814 Hogares con empleados domésticos

Rama:
8141 Hogares con empleados domésticos

Subrama:
81411 Hogares con empleados domésticos

Clase:
814110 Hogares con empleados domésticos

La presente Norma Técnica de Competencia Laboral, una vez publicada en el Diario Oficial de la Federación se integrará a la Base Nacional de Normas Técnicas de Competencia Laboral que opera el CONOCER a fin de facilitar su uso y consulta gratuita.

Se abroga la Norma Técnica de Competencia Laboral: “CTUR0007.03 Preparación de alimentos”, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 10 de mayo del 2002.

Los asuntos de evaluación y certificación de competencia laboral que se encuentren en trámite al publicarse en el Diario Oficial de la Federación la presente Norma Técnica de Competencia Laboral, se resolverán, conforme a la Norma Técnica de Competencia Laboral “CTUR0007.03 Preparación de alimentos”, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 10 de mayo del 2002.

II.- Perfil de la NTCL

Unidad 1 de 1

Preparación de alimentos

Elemento 1 de 4

- Disponer la materia prima, equipo y utensilios de cocina

Elemento 2 de 4

- Coordinar la pre-elaboración de alimentos

Elemento 3 de 4

- Elaborar platillos

Elemento 4 de 4

- Dar el terminado al platillo

III.-Estándares de la competencia laboral de la Unidad:

Código:	**Unidad:**
NUTUR003.01	Preparación de alimentos

Elementos que conforman la Unidad:

Referencia	Código	Título
1 de 4	E0099	Disponer la materia prima, equipo y utensilios de cocina

Criterios de Evaluación:

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:
DESEMPEÑOS

1. Verifica el funcionamiento y estado del equipo de cocina:

* Antes de iniciar labores;
* Confirmando que funcione, y;
* Asegurándose de que esté limpio.

2. Limpia el área de trabajo:

* Lavando con agua y jabón la mesa de trabajo;
* Secando la mesa de trabajo con toallas desechables/ trapos de cocina;
* Aplicando solución desinfectante a la mesa de trabajo, y;
* Antes y después de la jornada de trabajo.

3. Lava los utensilios de cocina:

* Tallándolos con fibra y jabón al chorro de agua;
* Enjuagándolos con agua limpia;
* Colocándolos en una solución desinfectante después de lavarlos y al final de cada jornada;
* En cada cambio de producto alimenticio y cuando se vayan a emplear en diferentes alimentos, y;
* Al inicio y fin de cada jornada de trabajo.

4. Limpia el equipo de cocina:

* Apagándolo antes de iniciar su limpieza;
* Retirando los alimentos que se encuentren dentro del equipo;
* Lavando las superficies del equipo con agua y jabón;
* Aplicando una solución desinfectante;
* Cambiando los contenedores del equipo cuando están sucios/ caducos, y;
* Verificando que la temperatura del equipo de cocina sea la que le corresponde por su tipo.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. La materia prima fresca de origen animal y vegetal dispuesta para la elaboración del platillo:

* Corresponde a lo especificado en la orden de servicio y en la receta estándar;
* Presenta las características físicas de color, textura, madurez, olor y temperatura correspondientes al platillo a elaborar, y;
* Está separada por grupos de alimentos afines.

2. La materia prima envasada y empaquetada dispuesta para la elaboración del platillo:

* Corresponde a lo especificado en la orden de servicio y en la receta estándar;
* Está libre de agujeros, rasgaduras, abombamientos, abolladuras y corrosión, y;
* Presenta fecha de consumo vigente.

3. Los utensilios de cocina dispuestos para la elaboración del platillo:

* Están limpios y desinfectados con alguna solución para tal fin;
* Corresponden al platillo a elaborar y al tipo de alimento a manipular, y;
* Están en condiciones de uso y dentro de una solución desinfectante antes de usarlos.

4. La materia prima almacenada:

* Está acomodada en el lugar destinado para cada producto y por grupos alimenticios afines;
* Presenta la materia prima próxima a caducar al frente y la materia prima entrante detrás de ésta, y;
* Está en recipientes cubiertos y etiquetados con la fecha de entrada, caducidad y nombre del producto.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

RESPUESTAS ANTE SITUACIONES EMERGENTES

SITUACIÓN EMERGENTE

1. Cortadura con utensilios/ equipo de cocina/ productos enlatados durante la disposición de los mismos

RESPUESTAS ESPERADAS

*Retirarse del área de cocina, higienizar el área de cocina contaminada, reportar la situación a la persona responsable, desechar la materia prima contaminada y lavar y desinfectar los utensilios contaminados

ACTITUDES / HÁBITOS / VALORES

1. Limpieza:	La manera en que su presentación personal cumple con lo establecido en los puntos 5.9.1 5.9.5, 5.9.6, 5.9.7 y 5.9.8 de la NOM-093-SSA1-1994.
2. Iniciativa:	La manera en que busca opciones con otros compañeros de trabajo para contar con los utensilios, equipos y materia prima necesarios para la preparación de los alimentos.
3. Responsabilidad:	La manera en que reporta al encargado sobre los faltantes de materia prima, platillos, utensilios y equipo de cocina y las fallas técnicas de los equipos.

GLOSARIO

1. Equipo de cocina:	Aparatos tales como: licuadora, procesador, salamandra, rebanadora, freidora, hornos, extractores, mesa de trabajo, estufa, plancha, microondas, tostador, baño maría.
2. Materia prima:	Productos que se van a utilizar para elaborar platillos tales como: verduras, carnes rojas y blancas, lácteos, frutas, embutidos, aves, pescados, mariscos, abarrotes, insectos, vinos y licores.
3. Utensilios de cocina:	Herramientas tales como: cuchillos, cucharas, pelador de verdura, espumaderas, charolas, cacerolas, sartenes, tablas para cortar, colador, cortadores, insertos.
4. Orden de servicio:	Comanda o menú que refiere a los tipos de platillos ordenados por el cliente.

5.	Puntos 5.9.1 5.9.5, 5.9.6, 5.9.7 y 5.9.8 de la NOM-093-SSA1-1994:	"5.9.1 El personal del área de preparación de alimentos debe utilizar bata, delantal, red, turbante y cofia o gorra de colores claros, que cubra completamente el cabello; sin manchas o suciedad visible y en buen estado. 5.9.5 La presentación de todo el personal debe ser pulcra: bañado, afeitado, con el pelo corto y cubierto totalmente, así como con ropa limpia. 5.9.6 Las uñas deben estar limpias, recortadas y sin esmalte 5.9.7 No se permite el uso de joyería en manos, cuello y orejas. 5.9.8No debe trabajar personal que padezca alguna enfermedad transmisible, heridas, abscesos; así mismo toda persona afectada por alguna enfermedad respiratoria, gastrointestinal o parasitosis, sólo puede reintegrarse al trabajo cuando se encuentre totalmente sana."

Referencia	Código	Título
2 de 4	E0100	Coordinar la pre-elaboración de alimentos

Criterios de Evaluación:

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Higieniza las frutas y verduras:

* Lavando con agua y jabón pieza por pieza y en manojos pequeños;
* Cepillando las raíces;
* Enjuagándolas con agua limpia;
* Revisando que no queden residuos de jabón;
* Colocándolas en una solución desinfectante de 10 a 15 minutos, y;
* Verificando que quede libre de alguna plaga.

2. Pela frutas y verduras:

* Con el utensilio de cocina correspondiente, y;
* Verificando que se retire toda la piel/ fibra.

3. Corta frutas y verduras:

* Con el utensilio de cocina correspondiente;
* Realizando los cortes de acuerdo con la presentación del alimento a elaborar, y;

* Desechando las partes dañadas de la fruta y verdura

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. La materia prima pre-cocida:

* Cuenta con textura firme y al dente;
* Presenta color más intenso que cuando estaba cruda;
* Está almacenada en porciones determinadas por el establecimiento y de acuerdo a las cantidades requeridas para la elaboración de los alimentos, y;
* Tiene fecha de elaboración y caducidad.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Tipos, términos de cocción y cortes básicos de carnes	Conocimiento
2. Procedimiento para congelar verduras pre-cocidas	Comprensión
3. Características que debe presentar la materia prima descongelada	Comprensión
4. Definición de los cortes de verduras: brunoise, juliana, macedonia, torneado	Conocimiento
5. Procedimiento para hidratar chiles	Comprensión
6. Procedimiento para pre- cocer pastas	Comprensión
7. Procedimiento para descongelar carnes rojas	Comprensión

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

RESPUESTAS ANTE SITUACIONES EMERGENTES

SITUACIÓN EMERGENTE

1. Quemadura con equipo de cocina

RESPUESTAS ESPERADAS

* Retirarse del área de cocina y reportar la situación a la persona responsable

SITUACIÓN EMERGENTE

2. Caerse durante la pre-elaboración de alimentos

RESPUESTAS ESPERADAS

* No moverse, mantener la calma, esperar auxilio y reportar la situación a la persona responsable

PRÁCTICAS INADMISIBLES DURANTE EL DESEMPEÑO LABORAL

1. Jugar con utensilios o equipo de cocina durante la pre-elaboración de alimentos

ACTITUDES / HÁBITOS / VALORES

1.	Limpieza:	La manera en que se lava las manos de acuerdo con lo establecido en los puntos 5.9.2, 5.9.2.1, 5.9.2.2, 5.9.2.3 y 5.9.3 de la NOM-093-SSA1-1994.
2.	Orden:	La manera en que mantiene separadas y organizadas las materias primas por grupo alimenticio en el área de trabajo.
3.	Responsabilidad:	La manera en que separa la basura orgánica e inorgánica generada durante la pre elaboración de alimentos.

GLOSARIO

1.	Al dente:	Término medio de cocción de algún alimento.
2.	Puntos 5.9.2, 5.9.2.1, 5.9.2.2, 5.9.2.3 y 5.9.3 de la NOM-093-SSA1-1994:	“5.9.2 Todo el personal debe lavarse las manos hasta la altura de los codos con agua y jabón antes de iniciar labores y después de interrumpirlas siguiendo el procedimiento señalado a continuación: 5.9.2.1 Frotar vigorosamente ambas superficies de las manos y brazos, durante 20 segundos como mínimo. 5.9.2.2 Enjuagar muy bien con agua limpia, y 5.9.2.3 Poner particular atención a las áreas por debajo de las uñas y entre los dedos utilizando cepillo para su lavado. 5.9.3 Debe lavarse las manos con agua, jabón y desinfectante, secarse con toallas desechables o aire caliente, antes de: comenzar labores, manipular vajilla limpia y alimentos crudos, cocidos o desinfectados; después de: ausentarse del área de trabajo, manipular basura, sonarse la nariz o toser, rascarse, saludar de mano, ir al baño, manipular dinero o alimentos crudos y tocar las perillas o puertas de equipo sucio.”

Referencia	Código	Título
3 de 4	E0101	Elaborar platillos

Criterios de Evaluación:

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Prepara la sopa caliente:

* De acuerdo con el procedimiento y tiempo de preparación indicado en la receta estándar;

* Utilizando los ingredientes especificados en la receta estándar y en la orden de servicio;
* Sofriendo las verduras;
* Re-ahogando los ingredientes;
* Revisando que llegue al punto de ebullición, y;
* Usando los utensilios y equipo de cocina según el tipo de alimento a manipular.

2. Prepara el plato fuerte caliente:

* De acuerdo con el procedimiento y tiempo de preparación indicado en la receta estándar;
* Utilizando los ingredientes especificados en la receta estándar y en la orden de servicio;
* Sellando la carne;
* Horneando la carne;
* Parrillando la carne y las verduras;
* Planchando la carne;
* Guisando las guarniciones, y;
* Utilizando los utensilios y equipo de cocina según el tipo de alimento a manipular.

3. Prepara la ensalada compuesta:

* De acuerdo con el procedimiento y tiempo de preparación indicado en la receta estándar y a la orden de servicio;
* Revisando que las frutas y verduras estén frescas, limpias y que no hayan sufrido cambios organolépticos;
* Verificando que las frutas y verduras estén cortadas conforme a lo solicitado en la receta estándar;
* Utilizando los ingredientes especificados en la receta estándar y en la orden de servicio;
* Escalfando las verduras;
* Blanqueando las verduras;
* Aderezándola, y;
* Usando el equipo y los utensilios de cocina según el tipo de alimento a manipular.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. La sopa caliente preparada:

* Contiene los ingredientes y guarnición indicados en la receta estándar y en la orden de servicio;
* Cuenta con apariencia fresca;
* Presenta temperatura en el rango de 60° / 70°C y todos sus ingredientes están cocidos, y;
* Presenta consistencia y firmeza en las verduras y demás ingredientes, conservando su color original.

2. El plato fuerte caliente preparado:

* Contiene los ingredientes y guarnición indicados en la receta estándar y en la orden de servicio;
* Cuenta con apariencia fresca;
* Presenta temperatura en el rango de 60° / 70°C y todos sus ingredientes están cocidos, y;
* Presenta consistencia y firmeza en la carne, misma que está jugosa y su término es uniforme.

3. La ensalada compuesta preparada:

* Presenta las características especificadas en la orden de servicio;
* Contiene los ingredientes, guarnición y aderezo indicados en la receta estándar y en la orden de servicio;
* Cuenta con apariencia fresca;
* Incluye ingredientes crudos y cocidos, y;
* Está crujiente; presenta las verduras cocidas con un color más intenso que el original, con consistencia firme, sin piel / fibra y sin sobre-cocimiento.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Temperaturas establecidas para conservar las carnes rojas y blancas, lácteos, pescados y mariscos	Comprensión
2. Temperatura a la que se deben mantener los platillos preparados fríos y calientes	Comprensión
3. Tiempo y temperatura a los que se considera que un platillo está en zona de peligro	Comprensión
4. Definición de las siguientes técnicas culinarias: vapor, rostizado, freído profundo, estofado, braseado, y gratinado.	Comprensión

5.	Definición de los siguientes términos culinarios: acitronar, baño maría, batir, bouquet garnic, clarificar, deshuesar, ligar, marinar, macerar, mechar, picar, rayar, rebozar, reducir, rellenar, salsear y sancochar	Conocimiento

PRÁCTICAS INADMISIBLES DURANTE EL DESEMPEÑO LABORAL

1. Utilizar materia prima en estado de descomposición para preparar platillos

ACTITUDES / HÁBITOS / VALORES

1.	Limpieza:	La manera en que mantiene aseada su área de trabajo; usa y lava los utensilios y equipo de cocina durante la elaboración del platillo de acuerdo con lo establecido en los puntos 5.4.1, 5.4.2, 5.4.5, 5.4.6, 5.4.7 y 5.4.8 de la NOM-093-SSA1-1994.

GLOSARIO

1.	Guarnición:	Complementos de los platillos.
2.	Guarnitura:	Elementos para la decoración de los platillos.
3.	Organoléptico:	Propiedades originales de la materia prima fresca de origen animal y vegetal.
4.	Blanqueado:	Poner verduras o carnes en agua hirviendo unos minutos sin llegar a cocer.
5.	Desgrasar	Quitar la grasa sobrante en una preparación.
6.	Ebullición:	Cocer o cocinar en su justo punto de hervor.
7.	Escalfado:	Técnica culinaria que consiste en sumergir alguna materia prima en agua hirviendo, aceite o exposición al fuego durante un tiempo determinado para reducir su volumen o facilitar su pelado.
8.	Sofreir:	Cocinar una materia prima parcialmente sumergiéndola en una grasa, generalmente aceite o mantequilla.
9.	Guisado:	Técnica culinaria que implica cocinar materia prima en salsa, agua o consomé.
10.	Horneado:	Exponer alimentos a diversas temperaturas en un horno.
11.	Parrillar:	Exponer alimentos a una temperatura determinada en el grill regulando el término deseado de cocción.
12.	Planchar:	Técnica culinaria que implica cocinar un alimento en una base metálica de acero con o sin grasa.

13.	Sellado:	Técnica culinaria que involucra cocer la carne y verduras superficialmente evitando que se desjugue el alimento.
14.	Reahogado:	Exponer los alimentos precocidos unos minutos en agua hirviendo antes de servirlos para alcanzar la temperatura específica del platillo.
15.	Puntos 5.4.1, 5.4.2, 5.4.5, 5.4.6, 5.4.7 y 5.4.8 de la NOM-093-SSA1-1994:	"5.4.1 Las tablas y utensilios cortantes tales como: hachas, cuchillos, sacabocados y mondadores, así como cucharas, palas, cucharones, etc., que se empleen para efectuar la manipulación de alimentos, deben ser diferentes para los crudos y para los cocidos. 5.4.2 Todos los utensilios de cocina antes de ser empleados en la preparación de alimentos deben desincrustarse, lavarse y posteriormente desinfectarse con yodo o cloro o mediante inmersión de agua caliente a una temperatura de 75 a 82°C por lo menos durante medio minuto, cada vez que se utilicen con alimentos diferentes. Además se deben almacenar en un área específica. El uso de los desinfectantes se debe hacer de acuerdo a las instrucciones del fabricante. 5.4.5 Las partes de licuadoras, rebanadora, sierra, mezcladora, molino, peladora, procesadora, batidoras, abrelatas, extractores de jugos y similares que estén en contacto con los alimentos, deben lavarse o limpiarse según el caso después de cada uso. Lavarse, desincrustarse y desinfectarse después de cada jornada y mantenerse en buen estado. 5.4.6 Las mesas de trabajo deben lavarse y desinfectarse después de utilizarse con alimentos diferentes. Los carros de servicio deben lavarse al final de la jornada y mantenerse limpios mientras se utilicen durante el servicio. 5.4.7 Después de lavar y desinfectar el equipo y utensilios de las superficies de contacto con los alimentos no deben secarse con trapos o jergas sino dejarse secar al aire ambiente. 5.4.8 Se deben utilizar jergas y trapos exclusivos para la limpieza de mesas y superficies de trabajo. Éstos se deben mantener limpios, lavarse y desinfectarse después de cada uso. Se deben utilizar diferentes trapos para el área de preparación de alimentos crudos y para el área de alimentos preparados."
16.	Zona de peligro:	Rango en el que se considera que un platillo inicia su proceso de descomposición.

Referencia	Código	Título
4 de 4	E0102	Dar el terminado al platillo

Criterios de Evaluación:

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Verifica el sabor del alimento preparado:

* Antes de servirlo;
* Comprobando que no presenta exceso de sal, grasa, que no está quemado y que conserva sus propiedades, y;
* Con los utensilios designados para tal fin.

2. Sirve los alimentos preparados:

* Utilizando la loza específica para cada alimento;
* Acercando la loza al alimento;
* Usando el utensilio de cocina correspondiente al alimento, y;
* Acomodando los alimentos de acuerdo a la presentación determinada por el establecimiento.

3. Verifica la presentación del alimento preparado:

* Revisando que presente la temperatura y guarnición de acuerdo con la receta estándar y a la orden de servicio, y;
* Asegurándose de que no haya escurrimientos en la loza y demás alimentos.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. La loza para servir el alimento verificada:

* Presenta la temperatura acorde al alimento a servir, y;
* Está en condiciones de uso y limpia.

2. La sopa caliente montada:

* Presenta una temperatura en el rango 75° / 80 °C;
* Presenta las características determinadas en la receta estándar;
* Corresponde a lo especificado en la orden de servicio;
* Cuenta con la presentación definida por el establecimiento;
* Está libre de manchas, gotas y huellas digitales en el contorno de la loza, e;
* Incluye las cantidades determinadas en la receta estándar sin desbordar el plato.

3. La ensalada compuesta montada:

* Presenta las características determinadas en la receta estándar;
* Contiene el aderezo especificado en la orden de servicio;
* Corresponde a lo especificado en la orden de servicio;
* Cuenta con la presentación definida por el establecimiento;
* Está libre de manchas, gotas y huellas digitales en el contorno de la loza, e;
* Incluye las cantidades determinadas en la receta estándar sin desbordar el plato.

4. El plato fuerte caliente montado:

* Presenta las características determinadas en la receta estándar;
* Corresponde a lo especificado en la orden de servicio;
* Cuenta con la presentación definida por el establecimiento;
* Está libre de manchas, gotas, huellas digitales en el contorno de la loza, e;
* Incluye las cantidades determinadas en la receta estándar sin desbordar el plato.

ACTITUDES / HÁBITOS / VALORES

1. Responsabilidad:	La manera en que presenta el platillo montado en el tiempo determinado por el establecimiento y de acuerdo a su tiempo de preparación.
2. Limpieza:	La manera en que prueba los alimentos preparados de acuerdo con lo establecido en el punto 5.9.9 de la NOM-093-SSA1-1994.

GLOSARIO

1. Punto 5.9.9 de la NOM-093-SSA1-1994:	“5.9.9 No se permite comer, fumar o beber en el área de preparación de alimentos; a excepción de cuando se proceda a probar el sazón de los alimentos preparados, utilizando para este fin, platos y cubiertos específicos.”

Anexo 1

Plazo para la Actualización del Estándar de Competencia	Vigencia de la Certificación en el Estándar de Competencia
14 de Diciembre de 2010	**3 años**