## I.- Datos Generales

| Código | Título |
|---|---|
| EC0334 | Preparación de alimentos para la población sujeta de asistencia social |

### Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñan como responsables directas de la preparación de alimentos en programas, establecimientos e instituciones de asistencia social pública o privada; cuyas competencias incluyen preparar alimentos aplicando prácticas de higiene, considerando los grupos de alimentos y las características de la población sujeta de asistencia social que se atiende.

Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en EC.

El presente EC se refiere únicamente a funciones para cuya realización no se requiere por disposición legal, la posesión de un título profesional. Por lo que para certificarse en este EC no deberá ser requisito el poseer dicho documento académico.

### Descripción general del Estándar de Competencia

Este Estándar de Competencia describe el desempeño de una persona responsable directa de la preparación de alimentos, en la aplicación de prácticas higiénicas, la consideración de los grupos de alimentos de acuerdo a las características de la población sujeta de asistencia social que atiende, procurando la limpieza del área de trabajo, de los equipos y utensilios de comida, así como el manejo adecuado de los menús utilizando alimentos de los tres grupos.

El presente Estándar de Competencia se fundamenta en criterios rectores de legalidad, competitividad, libre acceso, respeto, trabajo digno y responsabilidad social.

**Nivel en el Sistema Nacional de Competencias:** 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.

**Comité de Gestión por Competencias que lo desarrolló**
Asistencia Social

| Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER: | Fecha de publicación en el D.O.F: |
|---|---|
| 06 de marzo de 2013 | 24 de mayo de 2013 |
| **Periodo de revisión/actualización del EC:** | **Tiempo de Vigencia del Certificado de competencia en este EC:** |
| 4 años | 4 años |

**Ocupaciones relacionadas con este EC de acuerdo con el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones (SINCO)**

**Grupo unitario**
Cocineros
Cocineros domésticos
Cuidadores de niños, personas con discapacidad y ancianos en establecimientos

**Ocupaciones asociadas**
Cocinero y parrillero en establecimientos
Cocinera de hospital
Cocinera en casa particular
Cuidadora de niños en albergue
Cuidador de ancianos en asilo

**Ocupaciones no contenidas en el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones y reconocidas en el Sector para este EC**
Miembros de Comités de desayunos escolares y comedores comunitarios
Cocineros y cocineras de Centros Asistenciales públicos, privados y albergues
Responsables de Estancias Infantiles
Promotores y promotoras sociales / educativos (as)
Padres, madres y cuidadores de personas sujetas de asistencia social

**Clasificación según el sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIA**

**Sector:**
62 Servicios de salud y de asistencia social

**Subsector:**
623 Residencias de asistencia social y para el cuidado de la salud
624 Otros servicios de asistencia social

**Rama:**
6233 Asilos y otras residencias para el cuidado de ancianos
6239 Orfanatos y otras residencias de asistencia social
6242 Servicios comunitarios de alimentación, refugio y emergencia
6244 Guarderías

**Subrama:**
62331 Asilos y otras residencias para el cuidado de ancianos
62399 Orfanatos y otras residencias de asistencia social
62421 Servicios de alimentación comunitarios
62441 Guarderías

**Clase:**
623311Asilos y otras residencias privadas para el cuidado de ancianos
623312Asilos y otras residencias públicas para el cuidado de ancianos
623991 Orfanatos y otras residencias de asistencia social del sector privado
623992 Orfanatos y otras residencias de asistencia social del sector público
624211 Servicios de alimentación comunitarios prestados por el sector privado
624212 Servicios de alimentación comunitarios prestados por el sector público

624411 Guarderías del sector privado

624412 Guarderías del sector público

El presente Estándar de Competencia, una vez publicado en el Diario Oficial de la Federación, se integrará en el Registro Nacional de Estándares de Competencia que opera el CONOCER a fin de facilitar su uso y consulta gratuita.

**Empresas e Instituciones participantes en el desarrollo del EC**

- Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF)
- Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas (CDI)
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM)
- Consejo Nacional de Fomento Educativo (CONAFE)
- Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán
- Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de Hidalgo
- Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de Querétaro
- Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de Yucatán
- Sistema Municipal para el Desarrollo Integral de la Familia Peñamiller, Querétaro
- Fundación de Obras Sociales de San Vicente I.A.P. (FOSSVI)
- Universidad Veracruzana (UV), Facultad de Nutrición. Campus Xalapa.
- Programa de Estancias Infantiles para apoyar a madres trabajadoras de la Secretaria de Desarrollo Social (SEDESOL) y el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF)

**Relación con otros estándares de competencia**

Estándares equivalentes

- EC0127 Preparación de alimentos

Estándares relacionados

- EC0081 Manejo higiénico de alimentos

**Aspectos relevantes de la evaluación**

| | |
|---|---|
| Detalles de la práctica: | • La prestación del servicio de preparación de alimentos para población sujeta de asistencia social, puede llevarse a cabo en: comunidades rurales e indígenas, centros comunitarios, comedores comunitarios, estancias infantiles, centros de desarrollo infantil y guarderías, centros asistenciales, así como en los hogares de padres, madres y cuidadores de personas sujetas de asistencia social. |
| Apoyos/Requerimientos: | • Cofia/red/similar, Mandil/bata/similar, cepillo para lavado de uñas, materias primas y alimentos.<br>• Instalaciones que cuenten con una estación para lavado de manos con los insumos necesarios (jabón/detergente, agua, tollas desechables/similiar); estufa/similar; refrigerador; utensilios y equipo de cocina; material de limpieza (jabón, escobetillas/estropajo/ zacate, trapos, desinfectante,).<br>• Cámara/similar, que permita tomar la foto de los productos evaluados. |

**Duración estimada de la evaluación**

- 2 horas en gabinete y 6 horas en campo, totalizando 8 horas

**Referencias de Información**

• A, F. R., Eichner Rabchiskey, B., & Viveros, M. (1999). Diccionario de términos de nutrición. Auroch.
• Brown, J. (2007). Nutrición en las Diferentes Etapas de la Vida. México: Mc Grraw Hill.
• Casanueva, E., Kaufer Horwitz, M., & Pérez Lizaur, A. (2001). Nutriología Médica. Editorial Médica Panamericana.
• FAO. (2003). Manual para la preparación y venta de frutas y hortalizas.
• García Fajardo, I. (2008). Alimentos seguros, Guía básica sobre seguridad alimentaria. España: Editorial Diaz de Santos.
• Ley de Asistencia Social. (02 de Septiembre de 2004). México: Diario Oficial de la Federación (DOF).
• Manual de buenas prácticas de higiene y sanidad emitido por la Secretaría de Salud
• Nestlé Food Services. (1996). Una base sólida para la cocina profesional. Suiza: Nestlé Food Services.
• NOM-043-SSA2-2005. (23 de Enero de 2006). Norma Oficial Mexicana. Servicios básicos de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar una orientación. México: Diario Oficial de la Federación (DOF).
• NOM-127-SSA1-1994. (22 de Noviembre de 2000). Salud Ambiental, agua para uso y consumo humano-límites permisibles de calidad y tratamientos a que se debe someter el agua para su potabilización. México: Diario Oficial de la Federación.
• NOM-167-SSA1-1997. (17 de Noviembre de 1999). Norma Oficial Mexicana. Norma Oficial Mexicana para la prestación de servicios de asistencia social para menores y adultos mayores. México: Diario Oficial de la Federación (DOF).
• NOM-251-SSA1-2009. (01 de Marzo de 2010). Norma Oficial Mexicana. Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. México: Diario Oficial de la Federación (DOF).
• NOM-169-SSA1-1998 (19 de Noviembre de 1999). Norma Oficial Mexicana. Para la asistencia social alimentaria a grupos de riesgo. México: Diario Oficial de la Federación (DOF).
• Pérez Fierros, A. (2007). Química Culinaria 1. México: Colegio Superior de Gastronomía.
• Pérez Lizaur, A., & Laborde Marván, L. (2005). Manual de Dietas Normales y Terapéuticas. México: Ediciones Científicas La Prensa Médica Mexicana S.A. de C.V.
• Pérez Lizaur, A., Palacios González, B., & Castro Becerra, A. (2008). Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. México: Fomento de Nutrición y Salud.
• Real Academia Española (2010). Diccionario de Lengua Española, Vigésimo Quinta Edición
• Rodriguez H, B. (2001). Cuadernos de Nutrición. Orientación Alimentaria. México: Fomento de Nutrición y Salud A.C:
• Salud, Secretaría de. (1999). Manual de Buenas Prácticas y Sanidad. México: Subsecretaría de Regulación y Fomento Sanitario.
• Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia. (2002). Cocina Mexicana. México.
• Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia. (2012). Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria.
• Thompson, J., Manore, M., & Vaughan, L. (2008). Nutrición. Madrid: Pearson Educación S.A.

## II.- Perfil del Estándar de Competencia

**Estándar de Competencia**

Preparación de alimentos para la población sujeta de asistencia social

**Elemento 1 de 2**

Aplicar prácticas de higiene antes, durante y al finalizar la preparación de alimentos.

**Elemento 2 de 2**

Preparar los alimentos a la población sujeta de asistencia social.

## III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

| Referencia | Código | Título |
|---|---|---|
| 1 de 2 | E1127 | Aplicar prácticas de higiene antes, durante y al finalizar la preparación de alimentos. |

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Se lava las manos:
- Al inicio de las labores, al regresar de cada ausencia y en cualquier momento cuando las manos puedan estar sucias o contaminadas,
- Tallando con agua y jabón/detergente, frotando vigorosamente la superficie de las manos y entre los dedos; si utiliza ropa con mangas cortas lava hasta la altura de los codos al inicio y al final de la preparación de alimentos,
- Frotando las uñas con cepillo destinado únicamente para tal fin al inicio de la preparación de los alimentos,
- Enjuagando con agua limpia, cuidando que no queden restos de jabón/detergente, y
- Secando las manos con toallas desechables / dispositivos de secado con aire caliente / al aire libre.

2. Verifica las condiciones físicas y de operación del área de trabajo:
- Revisando que los equipos, utensilios de cocina y superficies donde se preparan los alimentos, se encuentren limpios, libres de plaga / evidencia de actividad de plaga, y si se detecta limpiar y desinfectar antes de su uso, y
- Revisando que durante la preparación de alimentos los botes/contenedores/bolsas, donde se resguardan los residuos, se encuentren cerrados y alejados del área de preparación.

3. Verifica las condiciones de la materia prima, alimentos y bebidas:
- Durante la preparación de alimentos, y
- Desechando materia prima, alimentos y bebidas que no cumplan con las característic aceptación.

4. Maneja la materia prima:
- Lavando antes de su uso,
- Lavando por separado carnes, frutas y verduras, huevo, productos de la pesca y vísc fin de evitar contaminación cruzada, y
- Eliminando las partes/piezas no comestibles,

5. Aplica las siguientes metodologías de lavado y desinfección a la materia prima a utilizar:
- Tallando las frutas y verduras con solución jabonosa, sin dañar, pieza por pieza/en manojos pequeños/hoja por hoja y enjuagando con agua potable hasta eliminar residuos de solución jabonosa y aplicando producto desinfectante de acuerdo a las instrucciones de uso del mismo,
- Limpiando y enjuagando granos y semillas hasta eliminar materias extrañas,
- Lavando interna y externamente las carnes/aves/productos de la pesca/vísceras frescas con agua potable hasta retirar la suciedad,
- Lavando el huevo con agua potable hasta eliminar materia extraña, y

- Lavando con agua y jabón latas, frascos y envases.

6. Lava los utensilios de cocina:
   - En cada cambio de producto alimenticio, cuando se vayan a emplear en diferentes alimentos y al final de la preparación de los alimentos,
   - Tallando las superficies hasta retirar la suciedad adherida/incrustada, con el utensilio y producto de limpieza de acuerdo a las instrucciones del mismo, y en apego a las políticas del lugar de trabajo,
   - Enjuagando con agua limpia,
   - Desinfectando los utensilios al final de la jornada, con un producto desinfectante de acuerdo a las instrucciones del mismo, y en apego a las políticas del lugar de trabajo, y
   - Escurriendo en el lugar establecido para ello, en apego a las políticas del lugar de trabajo.

7. Lava el equipo de cocina:
   - Al final de la preparación y en cada cambio de alimentos,
   - Apagando antes de iniciar su limpieza,
   - Desmontando las partes desarmables del equipo que así lo requieran, sin dañarlas,
   - Retirando los residuos que se encuentren dentro del equipo,
   - Lavando las superficies del equipo con agua y jabón,
   - Desinfectando equipos de contacto con alimentos, al final de la jornada, con un producto desinfectante de acuerdo a las instrucciones del mismo, y en apego a las políticas del lugar de trabajo, y
   - Escurriendo en el lugar establecido para ello, en apego a las políticas del lugar de trabajo.

8. Lava el área de trabajo:
   - Al final de la preparación de alimentos,
   - Tallando las superficies hasta retirar la suciedad adherida/incrustada, con el utensilio y producto de limpieza que apliquen de acuerdo a las instrucciones del mismo, y en apego a las políticas del lugar de trabajo,
   - Secando las superficies de trabajo con toallas desechables/ trapos de cocina,
   - Desinfectando las superficies de trabajo, al final de la jornada, con un producto desinfectante, de acuerdo a las instrucciones del mismo, y en apego a las políticas del lugar de trabajo, y
   - Guardando los alimentos, equipos y utensilios de cocina separados/alejados de sustancias de limpieza y tóxicas.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. La materia prima y alimentos conservados:
   - Están guardados de acuerdo a su grado ez / fecha de caducidad,
   - Se mantienen en refrigeración / lugar seco y fresco,
   - Están fuera de contacto con el suelo, y
   - Están protegidos en envases / cubiertas / recipientes / bolsas cerradas.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

| CONOCIMIENTOS | NIVEL |
|---|---|
| 1. Técnicas de potabilización de agua | Aplicación |

| CONOCIMIENTOS | NIVEL |
|---|---|
| 2. Separación de residuos | Aplicación |
| 3. Enfermedades transmitidas por alimentos (ETAS) | Aplicación |

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

| | |
|---|---|
| 1. Limpieza: | La manera en que se presenta aseado, usa mandil o similar, la ropa y calzado que va a utilizar durante la preparación de alimentos está limpia, el cabello recogido y cubierto totalmente con la cofia, sin joyería, con uñas recortadas y sin esmalte; evita limpiarse la nariz sobre/frente a los alimentos, y se cubre con la parte interna del codo la nariz y boca al toser/estornudar alejándose de los alimentos al hacerlo. |
| 2. Responsabilidad: | La manera en que se presenta en un estado de salud adecuado para la preparación de alimentos, evitando acudir con tos, secreción nasal, diarrea, vómito, fiebre, ictericia o lesiones en áreas corporales que tienen contacto con los alimentos. |
| 3. Orden: | La manera en que guarda objetos personales fuera del área de preparación de alimentos y evita que en el área de trabajo se encuentren animales. |

GLOSARIO

| | |
|---|---|
| 1. Alimento: | Son órganos, tejidos o secreciones que contienen cantidades apreciables de nutrimentos biodisponibles, cuyo consumo en cantidades y formas habituales es inocuo y atractivo a los sentidos. |
| 2. Alimentos preparados: | Son los que se someten a un procedimiento mecánico como picado, mezclado, entre otros; físico-químico como calor húmedo o seco, de fritura, enfriamiento o congelación para su consumo. |
| 3. Área de trabajo: | Sitio donde se realizan las operaciones para la transformación de materias primas e insumos para la obtención de los productos terminados. |
| 4. Centros Asistenciales: | Instalaciones de los sectores público, social o privado que brindan atención a población sujeta de asistencia social. |
| 5. Contaminación: | Presencia de materia extraña, sustancias tóxicas o microorganismos, en cantidades que rebasen los límites permisibles establecidos por la Secretaría de Salud o en cantidades tales que representen un riesgo a la salud. |
| 6. Contaminación cruzada: | Es la transmisión de materia extraña, sustancias toxicas o microorganismos procedentes de una etapa de preparación alimentos a otra, a través de equipo y utensilios de cocina, trapos, jergas, manos sin previo lavado y desinfección. |

| | |
|---|---|
| 7. Desinfección: | La reducción del número de microorganismos presentes, por medio de agentes químicos y/o métodos físicos, a un nivel que no comprometa la inocuidad o la aptitud del alimento, bebida o suplemento alimenticio. |
| 8. Equipos Desarmables: | Equipos que cuentan con partes desmontables como licuadoras, extractores, batidoras, molinos y exprimidores entre otros. |
| 9. Grado de madurez: | Es el punto adecuado de consumo que se alcanza luego de ciertos cambios en el color, textura y sabor de frutas y verduras. |
| 10. Ictericia: | Coloración amarillenta de la piel, mucosas y algunos líquidos corporales, debido a la acumulación de pigmentos biliares en la sangre, derivado de daño/mal funcionamiento del hígado. |
| 11. Lavar: | Quitar las impurezas y asear con agua y jabón u otro líquido apropiado. |
| 12. Materia prima: | Todos los insumos que se emplean para elaboración de platillos. |
| 13. Plaga: | Plantas, hongos y fauna nociva que pueden convertirse en transmisores potenciales de enfermedades infecto contagiosas o causantes de daños a instalaciones, equipo o productos en las diferentes etapas de preparación. |
| 14. Población Sujeta de Asistencia Social | Tienen derecho a la asistencia social los individuos y familias que por sus condiciones físicas, mentales, jurídicas, o sociales, requieran de servicios especializados para su protección y su plena integración al bienestar.<br>**I.** Todas las niñas, niños y adolescentes, en especial aquellos que se encuentren en situación de riesgo o afectados por:<br>**a)** Desnutrición;<br>**b)** Deficiencias en su desarrollo físico o mental, o cuando éste sea afectado por condiciones familiares adversas;<br>**c)** Maltrato o abuso;<br>**d)** Abandono, ausencia o irresponsabilidad de progenitores en el cumplimiento y garantía de sus derechos;<br>**e)** Ser víctimas de cualquier tipo de explotación;<br>**f)** Vivir en la calle;<br>**g)** Ser víctimas del tráfico de personas, la pornografía y el comercio sexual;<br>**h)** Trabajar en condiciones que afecten su desarrollo e integridad física y mental;<br>**i)** Infractores y víctimas del delito;<br>**j)** Ser hijos de padres que padezcan enfermedades terminales o en condiciones de extrema pobreza;<br>**k)** Ser migrantes y repatriados, y<br>**l)** Ser víctimas de conflictos armados y de persecución étnica o religiosa.<br>Para los efectos de esta Ley son niñas y niños las personas hasta 12 años incompletos, y adolescentes los que tienen entre 12 años |

cumplidos y 18 años incumplidos, tal como lo establece el Artículo 2 de la Ley para la Protección de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes.
**II.** Las mujeres:
**a)** En estado de gestación o lactancia y las madres adolescentes;
**b)** En situación de maltrato o abandono, y
**c)** En situación de explotación, incluyendo la sexual.
**III.** Indígenas migrantes, desplazados o en situación vulnerable;
**IV.** Migrantes;
**V.** Adultos mayores en desamparo, incapacidad, marginación o sujetos a maltrato;
**VI.** Personas con algún tipo de discapacidad o necesidades especiales;
**VII.** Dependientes de personas privadas de su libertad, de enfermos terminales, de alcohólicos o de fármaco dependientes;
**VIII.** Víctimas de la comisión de delitos;
**IX.** Indigentes;
**X.** Alcohólicos y fármaco dependientes;
**XI.** Coadyuvar en asistencia a las personas afectadas por desastres naturales.

15. Residuos: Basura, desechos o desperdicios de la materia prima/producto en proceso/ cuyo propietario o poseedor desecha.

| Referencia | Código | Título |
|---|---|---|
| 2 de 2 | E1128 | Preparar los alimentos a la población sujeta de asi social. |

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Prepara los alimentos:
   - Utilizando agua purificada/hervida/ de filtro,
   - Usando tablas, utensilios de cocina, trapos/jergas limpios en cada cambio de alim evitando contaminación cruzada,
   - Atendiendo la disponibilidad de materias primas, usos, costumbres y proporcionando alimentos de acuerdo a las características de la población sujeta de asistencia social,
   - Dando la consistencia a los alimentos de acuerdo a las características de la población de asistencia social,
   - Evitando que los alimentos preparados permanezcan más de 30 minutos a temperatura ambiente antes de proporcionarlos para su consumo, y
   - Utilizando una cuchara limpia cada vez que se pruebe la sazón de los alimentos.

2. Aplica técnicas de preparación de alimentos:
   - Cumpliendo con los pasos y características de la técnica que emplea en la preparación de los alimentos y bebidas establecidos en su menú.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

| CONOCIMIENTOS | NIVEL |
|---|---|
| 1. Grupos de Alimentos:<br>a. NOM-043 Apéndice normativo A | Conocimiento |
| 2. Características para integrar un Menú Saludable | Aplicación |
| 3. Técnicas de preparación de alimentos | Aplicación |
| 4. Medidas básicas de seguridad en el área de preparación de alimentos | Comprensión |

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

RESPUESTAS ANTE SITUACIONES EMERGENTES

SITUACION EMERGENTE
1. Cortadura con equipo de cocina/ utensilios / productos enlatados durante la preparación de alimentos.

RESPUESTAS ESPERADAS

1. Retirarse del área de preparación de alimentos, cubrirse el área afectada, higienizar el área contaminada, reportar la situación a la persona responsable, desechar la materia prima / alimentos contaminados, lavar y desinfectar los utensilios.

SITUACION EMERGENTE
2. Quemadura con equipo de cocina.

RESPUESTAS ESPERADAS

2. Retirarse del área de preparación de alimentos y reportar el incidente.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

| | |
|---|---|
| 1. Orden: | La manera en que respeta las prioridades y secuencias de los procedimientos y métodos para preparar los alimentos. |
| 2. Responsabilidad: | La manera en que durante la preparación de alimentos evita escupir / mascar chicle / jugar con utensilios o equipo de cocina. |

GLOSARIO

| | |
|---|---|
| 1. Asar | Método de cocción que consiste en someter a fuego los alimentos hasta obtener su cocción en la parilla, en un asador, comal o en un horno. |
| 2. Cocción | Cocer, hervir o someter un alimento al calor o alguna energía hasta lograr su cocimiento y punto deseado. |
| 3. Complemento alimenticio: | Los productos alimenticios cuyo fin es complementar la dieta normal y que consisten en fuentes concentradas de nutrimentos o de otras sustancias que tengan un efecto nutricional. Se catalogan como fórmula láctea de continuación, alimentos a base de cereales y alimentos envasados para lactantes, niños de corta edad, mujeres embarazadas, en periodo de lactancia y adultos mayores. |
| 4. Chamuscar | Quemar algo superficialmente. |

| | |
|---|---|
| 5. Disolver: | Mezclar de forma homogénea un sólido o un líquido en otro líquido, llamado disolvente. |
| 6. Freír: | Método de cocción de un alimento en grasa o aceite comestible caliente. |
| 7. Grupos de Alimentos | Para fines de Orientación Alimentaria se identifican tres grupos.<br>1. Verduras y Frutas<br>1.1 Ejemplo de verduras: acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, huauzontles, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, jitomate, hongos, betabel, chile poblano, zanahoria, aguacate, pepino, lechuga entre otras.<br>1.2 Ejemplo de frutas: guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera, manzana, fresa, chicozapote, mango, mamey, chabacano, uvas, entre otras.<br>2. Cereales y tubérculos<br>2.1 Ejemplo de cereales: maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz y sus productos derivados como: tortillas y productos de nixtamal, cereales industrializados, pan y panes integrales, galletas y pastas.<br>2.2 Ejemplo de tubérculos: papa, camote y yuca.<br>3. Leguminosas y alimentos de origen animal<br>3.1 Ejemplo de leguminosas: frijol, haba, lenteja, garbanzo, arveja, alubia y soya.<br>3.2 Ejemplo de alimentos de origen animal: leche, queso, yogurt, huevo, pescado, mariscos, pollo, carnes rojas y vísceras. |
| 8. Hervir: | Método de cocción de un alimento empleando un líquido que alcanza el punto de ebullición.<br>Se recomienda que para evitar la pérdida de vitaminas se hiervan las verduras y frutas en trozos grandes. |
| 9. Hidratar: | Reestablecer el grado de humedad de un alimento. |
| 10. Menú: | Conjunto de platillos que integran un tiempo de comida. |
| 11. Preparación de alimentos: | Aplicación de diversas técnicas culinarias que permiten transformar materias primas y alimentos en platillos. |
| 12. Sofreír: | Método de cocción de un alimento en poco aceite y a fuego moderado hasta que dore ligeramente. |
| 13. Técnicas de preparación: | Procedimientos culinarios que se utilizan para la elaboración de platillos tales como hervir, asar, sofreír, hornear y freír entre otras. |