ESEFOR
ESCUELA EUROPEA DE FORMACIÓN



Cocina

Cocina

Duración: 80 horas

Precio: euros

Modalidad: e-learning

Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un acceso a una plataforma de teleformación de última generación con un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

© ESEFOR 2026

Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.

Titulación:

Al finalizar el curso obtendrás un certificado de realización y aprovechamiento del curso según el siguiente modelo:

© ESEFOR 2026



Prequisitos previos:

No hay requisitos previos ni profesionales ni formativos

Salidas profesionales:

Esta formación está encaminada a obtener una mejor cualificación y competencia profesional.

Programa del curso:

TEMA 1. INTRODUCCIÓN A LA COCINA
1.1. HISTORIA (INTRODUCCIÓN)
1.2. LA COCINA MODERNA
1.3. A PROPÓSITO DE LA PROFESIÓN DE COCINERO

TEMA 2. EL CIRCUITO DE LOS GÉNEROS EN UN ESTABLECIMIENTO HOSTELERO. DEFINICIÓN
2.1. HOSTELERÍA
2.2. LA COMPRA
2.3. LAS OPERACIONES PRELIMINARES
2.4. MÉTODOS DE COCCIÓN

© ESEFOR 2026

2.5. LA CONDIMENTACIÓN (SAZONAMIENTO, AROMAS CONDIMENTOS)
2.6. LA PRESENTACIÓN

TEMA 3. VOCABULARIO
3.1. TÉRMINOS DE COCINA
3.2. VOCABULARIO DE ESPECIAS
3.3. SAZONAMIENTO, AROMAS Y CONDIMENTOS

TEMA 4. LAS ENSALADAS
4.1. LAS ENSALADAS: INTRODUCCIÓN
4.2. FACTORES A CONSIDERAR A LA HORA DE CONFECCIONAR ENSALADAS
4.3. EL CONDIMENTO EN LAS ENSALADAS
4.4. LOS ALIÑOS
4.5. ENSALADAS SIMPLES, COMPUESTAS Y TEMPLADAS

TEMA 5. LOS HUEVOS Y TORTILLAS
5.1. LOS HUEVOS: INTRODUCCIÓN
5.2. ALGUNAS PREPARACIONES DE HUEVOS
5.3. TORTILLAS

TEMA 6. LAS SOPAS
6.1. LAS SOPAS: INTRODUCCIÓN
6.2. CLASIFICACIÓN
6.3. LAS CREMAS: INTRODUCCIÓN
6.4. EL CONSOMÉ
6.5. POTAJES: LEGUMBRE SECAS
6.6. ELABORACIÓN DE SOPAS

TEMA 7. PASTAS Y PIZZAS
7.1. LA PASTA: INTRODUCCIÓN
7.2. COCCIÓN DE LA PASTA
7.3. EL QUESO Y LA PASTA
7.4. LAS PASTAS Y SUS SALSAS MÁS HABITUALES
7.5. LAS PIZZAS

TEMA 8. EL ARROZ
8.1. EL ARROZ: INTRODUCCIÓN

TEMA 9. VERDURAS Y HORTALIZAS
9.1. VERDURAS Y HORTALIZAS: INTRODUCCIÓN

TEMA 10. LAS SALSAS
10.1. LOS FONDOS. LAS SALSAS. INTRODUCCIÓN
10.2. LOS FONDOS DE COCINA
10.3. GELATINAS NATURALES: AVE, TERNERA, BUEY, VACA, CAZA
10.4. JUGOS Y DESGLASADOS. UTILIZACIÓN Y REALIZACIÓN
10.5. TRABAZONES. ANÁLISIS Y PRINCIPIOS DE LAS TRABAZONES Y LAS SALSAS
10.6. LAS GRANDES SALSAS O SALSAS BASE
10.7. OTRAS SALSAS BÁSICAS: PEQUEÑAS SALSAS BÁSICAS
10.8. MANTEQUILLAS
ÍNDICE GENERAL COCINA
BLOQUE II

TEMA 11. PESCADOS
11.1. LOS PESCADOS: INTRODUCCIÓN
11.2. CLASIFICACIÓN DE LOS PESCADOS
11. 3.LIMPIEZA (OPERACIONES PRELIMINARES DE LOS PESCADOS)

© ESEFOR 2026

11.4. PESCADOS: DIFERENTES SISTEMAS DE COCCIÓN
11.5. SALSAS MÁS UTILIZADAS
11.6. ELABORACIÓN DE PESCADOS EN BASE A: ESPECIE RACIONAMIENTO, MÉTODO DE COCCIÓN, SALSA DE ACOMPAÑAMIENTO, GUARNICIÓN, PRESENTACIÓN

TEMA 12. LOS MARISCOS
12.1. LOS MARISCOS: INTRODUCCIÓN
12.2. CLASIFICACIÓN DE LOS MARISCOS
12.3. DIFERENTES SISTEMAS DE COCCIÓN
12.4. SALSAS MÁS UTILIZADAS
12.5. ELABORACIÓN DE MARISCOS EN BASE A: ESPECIE (TIPO DE MARISCO), RACIONAMIENTO (CORTE), MÉTODO DE COCCIÓN, SALSA DE ACOMPAÑAMIENTO, GUARNICIÓN, PRESENTACIÓN

TEMA 13. LAS CARNES
13.1. LAS CARNES DE MATADERO: INTRODUCCIÓN
13.2. CLASIFICACIÓN DE LAS CARNES
13.3. SACRIFICIO Y CONSERVACIÓN DE LAS CARNES
13.4. LA CARNE EN LA COCINA
13.5. SALSAS MÁS UTILIZADAS
13.6. ELABORACIÓN DE CARNES EN BASE A: ESPECIE RACIONAMIENTO, FORMA DE COCCIÓN, SALSA DE ACOMPAÑAMIENTO, GUARNICIÓN Y PRESENTACIÓN

TEMA 14. AVES
14.1. LAS AVES DE CORRAL: INTRODUCCIÓN
14.2. CLASIFICACIÓN DE LAS AVES DE CORRAL
14.3. OPERACIONES PRELIMINARES ANTERIORES A LA COCCIÓN
14.4. DIFERENTES MÉTODOS DE COCINADO
14.5. ELABORACIÓN DE PLATOS A BASE DE AVES SEGÚN: ESPECIE, RACIONAMIENTO, MÉTODO DE COCCIÓN, SALSA DE ACOMPAÑAMIENTO, GUARNICIÓN PRESENTACIÓN

TEMA 15. CAZA
15.1. LA CAZA: INTRODUCCIÓN
15.2. CLASIFICACIÓN
15.3. DIFERENTES SISTEMAS DE COCINADO
15.4. SALSAS MÁS UTILIZADAS EN LAS PREPARACIONES A BASE DE CAZA
15.5. ELABORACIÓN DE CAZA EN BASE A: ESPECIE, RACIONAMIENTO, FORMA DE COCCIÓN, GUARNICIÓN, SALSA DE ACOMPAÑAMIENTO, PRESENTACIÓN

TEMA 16. EL QUESO
16.1. EL QUESO: INTRODUCCIÓN
16.2. ELABORACIÓN DEL QUESO
16.3. CLASIFICACIÓN DE LOS QUESOS
16.4. DISTINTAS VARIEDADES DE QUESOS Y SUS CARACTERÍSTICAS

TEMA 17. REPOSTERÍA
17.1. HOJALDRE
17.2. PASTA BRISA Y MASAS PARA PASTAS DE TÉ
17.3. MASAS BATIDAS
17.4. MASAS ESCALDADAS
17.5. MAZAPÁN
17.6. CRÊPES
17.7. BAÑOS Y CREMAS
17.8. MERENGUE
17.9. FLANES Y NATILLAS
17.10. MOUSSES
17.11. TARTAS

© ESEFOR 2026

© ESEFOR 2026