

**I.- Datos Generales**

<b>Código</b>	<b>Título</b>
EC1084	Preparación de gastronomía mexicana popular y tradicional

**Propósito del Estándar de Competencia**

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñan como cocineras/cocineros tradicionales que han aprendido de manera oral y consuetudinaria este oficio de acuerdo a las prácticas ancestrales de su comunidad, y/o personas que trabajan en la cocina de un establecimiento de alimentos y bebidas que ofrece cocina tradicional mexicana.

Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en Estándares de Competencia (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**

El presente Estándar de Competencia está dirigido a las personas que deban contar con conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes necesarias para la elaboración de alimentos en función de los criterios técnicos que han hecho de la cocina tradicional mexicana, patrimonio cultural inmaterial.

El presente EC 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**

Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana

**Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:**

2 de agosto de 2018

**Fecha de publicación en el Diario Oficial de la Federación:**

25 de septiembre de 2018

**Periodo sugerido de revisión /actualización del EC:**  
2 años

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

9411 Ayudantes en la preparación de alimentos

**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:**

7223 Servicios de preparación de alimentos por encargo.

**Subrama:**

72232 Servicios de preparación de alimentos para ocasiones especiales.

**Clase:**

722511 Restaurantes con servicio de preparación de alimentos a la carta o de comida corrida.

El presente EC, 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.

**Organizaciones participantes en el desarrollo del Estándar de Competencia**

Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana

**Aspectos relevantes de la evaluación**

Detalles de la práctica:

- Para demostrar la competencia en este EC, se recomienda que se lleve a cabo en el lugar de trabajo y durante su jornada laboral; sin embargo, pudiera realizarse de forma simulada si el área de evaluación cuenta con los materiales, insumos, e infraestructura, para llevar a cabo el desarrollo de todos los criterios de evaluación referidos en el EC.

**Duración estimada de la evaluación**

30 minutos en gabinete y 3 horas en campo, totalizando 3 horas con 30 minutos.



## Referencias de Información

### II.- Perfil del Estándar de Competencia

#### **Estándar de Competencia**

---

Preparación de gastronomía mexicana popular tradicional

#### **Elemento 1 de 3**

---

Abastecer los insumos comestibles para la preparación de los alimentos

#### **Elemento 2 de 3**

---

Preparar los espacios de cocina, instrumentos y herramientas durante el proceso

#### **Elemento 3 de 3**

---

Preparar los alimentos

**Referencia****Código****Título**

1 de 3

Abastecer los insumos comestibles para la preparación de los alimentos

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

**DESEMPEÑOS**

1. Obtiene insumos para la preparación de alimentos:

- Aprovechando la temporalidad de los insumos,
- Realizando alguna técnica de conservación tradicional de los insumos para su aprovechamiento a futuro,
- Utilizando la cantidad necesaria para ser preparada,
- Obteniendo los insumos en su huerto/milpa/el mercado local/regional, y
- Desarrollando procesos tradicionales de preparación prescindiendo del uso de sustitutos, industriales como: Sustituto de caldo de pollo/jarabes/salsas envasadas/purés entre otros.

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

**CONOCIMIENTOS**

1. Temporalidad de los insumos.
2. Técnicas de conservación de los insumos.

**NIVEL**Conocimiento  
Conocimiento**ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES:**

1. Responsabilidad: La manera en que los insumos comestibles para la preparación de los alimentos, que se encuentren en buenas condiciones, que no sean tóxicos, así como contribuir con la preservación fauna y flora en veda/peligro de extinción.

**GLOSARIO:**

1. Conservación: Técnicas para mantener los alimentos en buen estado para su consumo.
2. Recaudos: Es la preparación básica de especias, ajo y cebolla para realizar un platillo en específico.

**Referencia****Código****Título**

2 de 3

Preparar los espacios de cocina, instrumentos y herramientas durante el proceso

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

**DESEMPEÑOS**

1. Prepara el espacio en la cocina y de higiene personal para la preparación de alimentos:
  - Lavándose las manos,
  - Recogiéndose el cabello,
  - Limpiando la mesa/área donde elaborará los alimentos,
  - Seleccionando los enseres/utensilios, de acuerdo con el tipo y cantidad de alimentos a preparar,
  - Lavando los enseres/utensilios dejándolos libres de polvo/cochambre/residuos de alimentos,
  - Considerando los criterios tradicionales de enfriamiento de los utensilios/enseres, y
  - Utilizando técnicas tradicionales de limpieza de cada uno de ellos: piedra/barro/madera.
2. Cura los enseres/utensilios para la preparación de alimentos:
  - Utilizando técnicas tradicionales/locales específicas según el material y uso del instrumento: piedra/barro/madera/entre otros, y
  - Revisando que los enseres/utensilios estén libres de oxidaciones, grietas, roturas, entre otros daños.
3. Prepara el fogón/estufa para la elaboración de los alimentos:
  - Eligiendo el lugar adecuado,
  - Seleccionando el combustible de la fuente de calor requerida evitando que sea de un material tóxico, y
  - Manejando la temperatura de acuerdo a cada preparación.

**ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES**

1. Responsabilidad: La manera en que enciende la fuente de calor para la preparación de alimentos evitando un accidente durante este proceso.

**GLOSARIO**

1. Curar: Acondicionar los utensilios de acuerdo a las técnicas tradicionales de su región.
2. Fuente de calor: Tipo de combustible para la cocción de los alimentos.

**Referencia****Código****Título**

3 de 3

Preparar los alimentos

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

**DESEMPEÑOS**

1. Prepara los insumos de los alimentos:

- Seleccionando los ingredientes de acuerdo con el alimento a preparar,
- Calculando las porciones de acuerdo con el alimento a preparar, y
- Guisando los insumos de acuerdo con los tiempos y alimentos a preparar.

2. Prepara el Nixtamal:

- Seleccionando el tipo maíz/grano entero del mismo tipo de acuerdo a la preparación,
- Limpiando el maíz/grano entero hasta dejarlo libre de basura, polvo, tierra, entre otros,
- Colocando agua a hervir en una olla de acuerdo con la cantidad de maíz/grano entero a preparar,
- Incorporando el maíz al agua hirviendo,
- Agregando el material alcalino necesario de acuerdo a la preparación de la región/localidad,
- Mencionando el tiempo de cocción de acuerdo al maíz/preparación de la región,
- Dejando reposar el maíz fuera de la fuente de la fuente de calor,
- Enjuagando el maíz con abundante agua hasta que esté libre del material alcalino,
- Revisando que el grano/maíz se desprenda del hollejo, y
- Verificando que el maíz/grano entero esté listo para la preparación a realizar.

3. Elabora platillos básicos de la gastronomía tradicional y popular mexicana de acuerdo a su región/comunidad:

- Seleccionando los ingredientes de acuerdo con la preparación, y
- Utilizando las técnicas/utensilios tradicionales para la preparación.

4. Elabora atole de acuerdo a su región/localidad:

- Seleccionando la masa/ingrediente de acuerdo a la preparación,
- Utilizando un recipiente de barro/acero/aluminio/peltre para verter el líquido,
- Integrando los ingredientes de sabor dulce/salado/agrio,
- Moviendo despacio para que la mezcla no se pegue, y
- Manteniendo el fuego con una flama/llama ligera.

5. Elabora una salsa de acuerdo a su región/localidad:

- Seleccionando los ingredientes de acuerdo a la preparación, y
- Utilizando las técnicas y utensilios de su región/localidad.

6. Elabora tamales tradicionales:

- Seleccionando el procedimiento de preparación de acuerdo con la región/comunidad,
- Seleccionando los ingredientes de acuerdo al procedimiento establecido de la región/comunidad,
- Explicando el procedimiento establecido para la preparación de la región/comunidad, y



- Envolviendo el tamal de acuerdo con el procedimiento establecido para la preparación en la región/comunidad.

La persona es competente cuando demuestra los siguientes

**PRODUCTOS:**

1. El Nixtamal preparado:
  - Tiene la consistencia acorde a la preparación a realizar, y
  - Está libre de residuos.
2. El platillo básico de la gastronomía tradicional y popular mexicana elaborado:
  - De acuerdo a su región/comunidad, y
  - Contiene los ingredientes de la preparación.
3. El atole de acuerdo a su región/localidad preparado:
  - Contiene la masa/ingrediente seleccionado para la preparación,
  - Tiene una consistencia de acuerdo a la preparación,
  - Está libre de grumos, y
  - Está con la cocción en punto.
4. Los tamales tradicionales preparados:
  - Están cocidos de acuerdo a la técnica utilizada, y
  - Contienen la textura correspondiente a la masa/harina seleccionada.
5. La salsa preparada:
  - Contiene una textura uniforme, y
  - Contiene algún tipo de chile de acuerdo a su elaboración.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

**CONOCIMIENTOS**

1. Platillos a base de maíz, chile, frijol y calabaza.
2. Bebidas frías/calientes tradicionales.
3. Salsa de acompañamiento/fiesta.

**NIVEL**

Conocimiento  
Conocimiento  
Conocimiento

**ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES**

1. Cooperación: La manera en que se reparte las tareas de preparación de alimentos con sus compañeros durante toda la preparación.
2. Limpieza: La manera en que tiene higiene personal y en la preparación de los alimentos.
3. Orden: La manera en que organiza de manera colaborativa las actividades en la cocina/área de trabajo.



**GLOSARIO**

1. Hollejo: Se refiere a la cutícula transparente que cubre cada grano de maíz.
2. Material alcalino: Se refiere a la cal, ceniza o tequesquite necesarios para agregar el proceso de nixtamalización.
3. Tequesquite: Es una roca alcalina compuesta de diversos materiales que cambia su proporción de acuerdo al lugar donde se obtiene y está compuesta principalmente por carbonatos.
4. Verter: Derramar o vaciar líquidos, y también cosas menudas, como sal, harina.

