



**COURSE: CHIEF COOK-MLC 2006. (COOKMLC).**



**Justification:**

This course is developed for the purpose of providing training to the ship's cooks, in accordance with the STCW 1978 code, as amended, and in compliance with the minimum requirements of MLC 2003 Regulation 3.2, for the inn service on board and the USPH standard.

**Prerequisites:**

- Be 21 years of age or older.
- Level of technical training in the kitchen.
- Advanced level of English.
- Knowledge of the equipment used in kitchens.
- Knowledge of sanitary hygiene measures in food preparation.
- Full or semi-complete kitchen uniform (minimum requirement: hairnet or scarf, white school sweaters, white apron, long black pants, closed-toe shoes or slippers).
- Knowledge of international cuisine.
- Knowledge of cooking food.
- Knowledge in the preparation of diets and supplements.



**Course Content.**

Modules	Theoretical hours	Practice Hours
<p><b>MODULE 1. FOOD SAFETY</b></p> <p><b>1. FOOD HYGIENE.</b></p> <p>1.1. Food hygiene.</p> <p>1.2. Foodborne Illnesses.</p> <p>1.3. Importance of washing vegetables and fruits, and methods used.</p> <p><b>2. PERSONAL HYGIENE.</b></p> <p>2.1. Personal Hygiene.</p> <p>2.2. Skin infections.</p> <p>2.3. Gloves.</p> <p>2.4. When to stop working for the sake of the health of others.</p>	5.0	-
<p><b>MODULE 2. CLEANING IN ACCORDANCE WITH REGULATIONS.</b></p> <p><b>3. U.S. PUBLIC HEALTH REGULATIONS (USPH) ON PERSONAL HYGIENE, FOOD HANDLING, WASTE MANAGEMENT, AND WATER QUALITY.</b></p> <p>3.1. What are the USPH regulations?</p> <p>3.2. What is the U.S. Vessel Sanitation Program?</p> <p>3.3. Who inspects cruise ships?</p> <p>3.4. How and when are USPH inspections conducted on cruise ships?</p> <p>3.5. What is the 3-bucket cleaning method used in the cruise shipping industry?</p> <p>3.6. Who regulates cruising in the United States?</p> <p>3.7. What is the Maritime Health Declaration?</p> <p>3.8. Review of the requirements established as control measures by the USPH regulation.</p> <p>3.8.1. Verification of sanitation procedures for crew in accordance with USPH regulation.</p> <p>3.8.2. Food Handling Checklist.</p> <p>3.8.3. Preparation of the Food Department for a sanitary inspection.</p> <p>3.8.4. Preparation list for the sanitization of the ship.</p>	4.0	-



<p><b>4. ENVIRONMENTAL PROTECTION AND SAFETY.</b></p> <p>4.1. Awareness of potential risks.</p> <p>4.2. Safe behavior at meals.</p> <p>4.3. Risk Assessment.</p> <p>4.4. Basic knowledge of the CTM 2006 - Rule 3.2, Standard A3.2 and Guideline B3.2.</p> <p>4.5. Knowledge of Chapter IX of the 1974 Solas Convention, as amended.</p> <p>4.6. Basic knowledge of the ISM Code of Safety Management Systems.</p> <p>4.7. Reporting of Occupational Injuries.</p> <p>4.8. First Aid in the Kitchen.</p> <p>4.9. Fire suppression in kitchens</p> <p>4.10. MARPOL Annex V on rules for the prevention of pollution from ships' litter.</p> <p>4.10.1. Waste.</p> <p>4.10.2. Reconcile limiting waste with hygiene and safety.</p> <p>4.10.3. Waste collection.</p> <p>4.10.4. Waste disposal.</p>	<p>4.0</p>	<p>-</p>
<p><b>MODULE 3. FOOD STORAGE</b></p> <p><b>5. FOOD STORAGE.</b></p> <p>5.1. 5.1. How food should be stored and why it is important to have well-ordered pantries.</p> <p>5.2. Understand the procedure for receiving raw materials and kitchen goods.</p> <p>5.3. The Food Storage Procedure and Stock Rotation Cycle According to SOPs</p> <p>5.3.1. First-in, first-out (FIFO) method.</p> <p>5.3.2. Last In, First Out (LIFO) method.</p> <p>5.4. How to handle refrigerated and frozen products.</p> <p>5.5. How to preserve and reheat leftovers and use them in other dishes.</p>	<p>3.0</p>	<p>-</p>
<p><b>MODULE 4. FOOD PREPARATION.</b></p> <p>6. Learn the basics of washing, peeling, and washing again.</p> <p>7. Introduction to menu planning and cost control.</p> <p>7.1. Apply Units of Measurement and Conversions.</p>	<p>9.0</p>	<p>27.0</p>



<p>7.2. Demonstrate planning, organization, and handling for the preparation of given food.</p> <p>7.3. Perform basic food preparation procedures, i.e., washing, peeling, soaking, cutting, grating, etc.</p> <p>7.4. Distinguish different types of knives and make cuts of food (julienne, cubes, slices, brunoise)</p> <p>7.5. Describe the different cuts for:</p> <p>7.5.1. Fruits.</p> <p>7.5.2. Vegetables.</p> <p>7.5.3. Meats.</p> <p>7.5.4. other.</p>		
<p><b>8. Cooking methods and temperatures.</b></p> <p>8.1. Know the basics of cooking food.</p> <p>8.1.1. Dry cooking, aerial cooking, or concentration.</p> <p>8.1.1.1. Basics of dry cooking,</p> <p>8.1.1.2. Equipment and utensils used.</p> <p>8.1.1.3. What are the resources used for dry cooking.</p> <p>8.1.2. Cooking in a fatty medium.</p> <p>8.1.2.1. Know which foods can be cooked using this method.</p> <p>8.1.2.2. Know the equipment and utensils used.</p> <p>8.1.2.3. Know the difference between dry cooking and cooking in a fatty medium.</p> <p>8.1.3. Cooking by humidity, in liquid, aqueous or humid heat medium.</p> <p>8.1.4. Mixed or combined cooking.</p> <p>8.2. Importance of Temperature in Food Cooking.</p> <p>8.2.1. Understand the internal cooking temperature of meals.</p>	12.0	12.0
<p><b>9. The Cold Kitchen.</b></p> <p>9.1. What do we mean by cold cooking?</p> <p>9.2. Identify the equipment used for cold cooking.</p> <p>9.3. Learn how to store food according to cold kitchen policies.</p> <p>9.3.1. Know the preparation methods of making a salad.</p> <p>9.3.2. Identify the types of toppings.</p> <p>9.4. Preparation of sandwiches.</p> <p>9.4.1. Sandwich categories.</p> <p>9.4.1.1. Hot Grilled Sandwiches.</p> <p>9.4.1.2. Cold Sandwiches.</p> <p>9.4.1.3. Process of preparing hot and cold sandwiches.</p>	9.0	17.0



9.4.1.4. Presentation of the dishes to be served.		
9.4.1.5. Cold bar storage and presentation.		
<b>Module 5. Adhering to Crew and Passenger Allowance Restrictions</b>	2.0	-
<b>10. What are the most common dietary restrictions?</b>		
10.1. Lactose intolerance.		
10.2. Gluten intolerance or sensitivity.		
10.3. Vegetarianism.		
10.4. Veganism.		
10.5. Kosher.		
10.6. Keto.		
10.7. Diabetes.		
10.8. Dairy-free.		
10.9. Low carb.		
10.10. Food allergy.		
<b>Module 6. KITCHEN STAFF MANAGEMENT</b>	2.0	1.0
11. Recruitment of personnel		
11.1. Job descriptions.		
11.2. Creation of objectives for different areas of work.		
11.3. Encourage teamwork.		
11.4. The Benefits of Having an Organized Kitchen Staff.		
11.5. How to Manage Kitchen Staff Effectively.		
11.6. How to Train New Kitchen Staff.		
11.7. Tips for Dealing with Difficult Employees.		
11.8. How to Keep Your Kitchen Running Smoothly.		
11.9. Manage your kitchen staff in the best possible way.		
<b>MODULE 7. OTHER ACTIVITIES.</b>	2.0	-
<b>12. Cost control.</b>		
12.1. Manage the financial budget of the assigned area, including the successful identification of cost reduction through cost control.		
12.2. Ensure the continuous operation of computer equipment.		
12.3. Record production and operational data on specific forms.		
12.4. Analyze operational issues and establish controls.		
12.5. It reviews overtime requests against the production level to determine appropriate needs and approves quantities accordingly.		
12.6. Review timesheets and submit them to the Food & Beverage manager for final approval.		



<p>12.7. Prepares a variety of reports and letters using a personal computer system and equipment.</p> <p><b>13. Review the requisitions of the kitchen staff in your charge and present them in due time to the Executive Chef.</b></p> <p>13.1. Verify that items are requisitioned in correct quantities, within acceptable timeframes and in accordance with established control procedures.</p> <p>13.2. Perform point-in checks of the workstation to ensure items are stored correctly to minimize spoilage and waste.</p> <p><b>14. Supervise and manage the various assigned functions of the workstation, and the responsibility of the personnel under his/her charge.</b></p> <p>14.1. Observe and evaluate staff and work procedures to ensure quality standards and services are met.</p> <p>14.2. It makes recommendations regarding staffing actions, such as requests for new hires and layoffs, to ensure adequate and ongoing staffing.</p> <p>14.3. Inspect workstations, work areas, equipment, etc. to ensure efficient service and compliance with standards.</p> <p><b>15. Maintenance of equipment and facilities.</b></p> <p>15.1. Carry out control of maintenance and cleaning operations when required.</p> <p><b>16. Participate in drill exercises.</b></p>		
<p><b>Responsibilities and tasks</b></p>		<p>120.0</p>
<p>1. Assist in the preparation of food according to the menus provided by the Executive Chef.</p> <p>2. Keep the kitchen and utensils ready for use in accordance with the established sanitary and hygiene provisions.</p> <p>3. Follow cleaning protocols in accordance with the kitchen department's internal procedures.</p> <p>4. Keep track of inventories of the products that are used in the menus.</p> <p>5. Know and prepare meals while maintaining the dietary restrictions of the diners in their charge.</p>		





# MARITIME PROFESSIONAL INSTITUTE OF PANAMA

Urbanización Perejil, Calle 3era, Edificio PH Barcelona, Local N°1, Planta Baja.

Phone (507) 373-4907 / 373-4908 / 788-6592 / 6781-6847

Email: maritimecenter@mp-ip.edu.pa



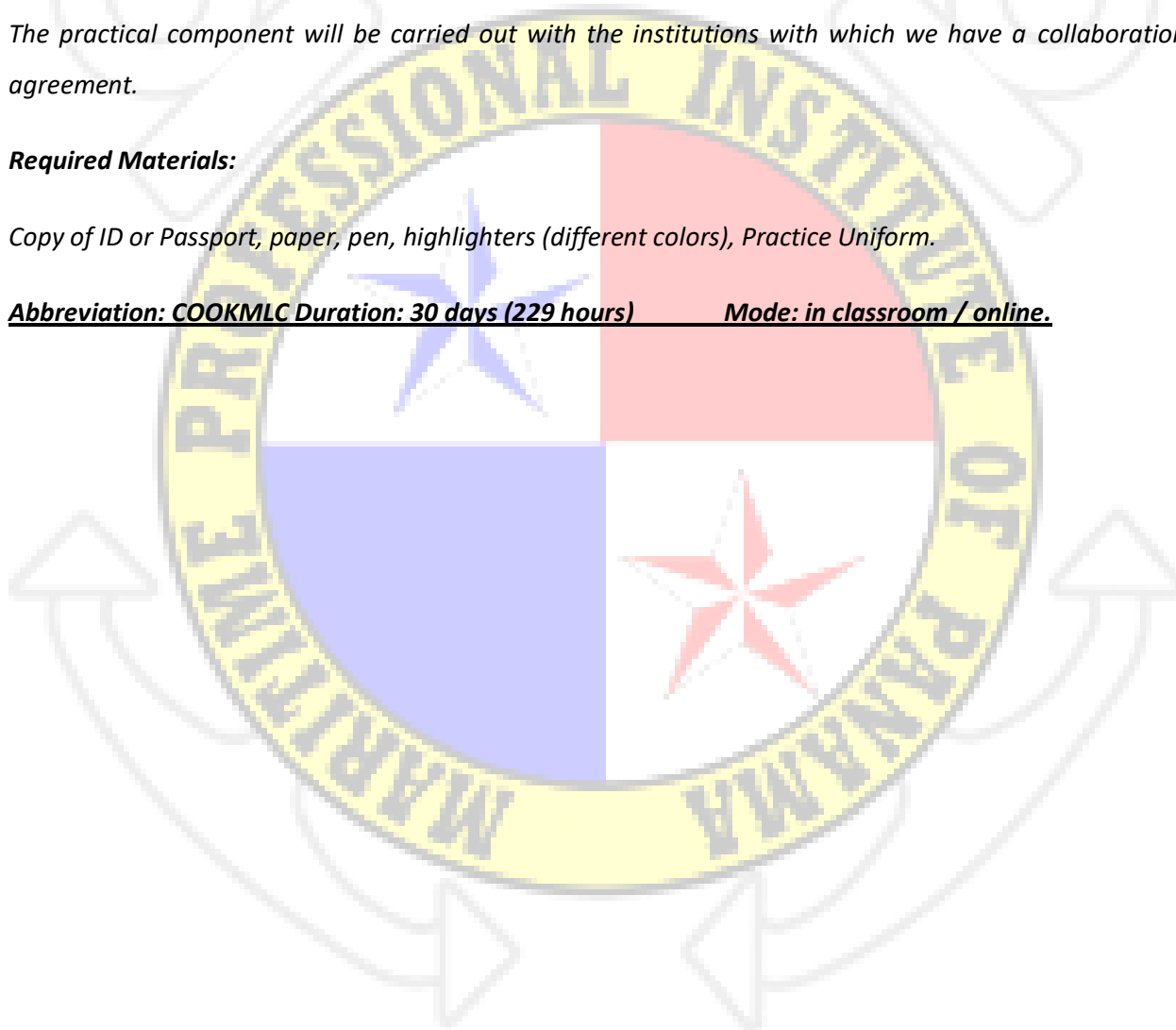
6. Recognize the contents of the dishes, preventing a customer from being intoxicated.		
7. Assist in the cleaning tasks assigned to their charge.		
8. Keep work safe at all kitchen stations.		
9. Organize schedules and staff turnover.		
<b>Subtotal Hours</b>	52.0	177.0
<b>Total</b>	229.0	

The practical component will be carried out with the institutions with which we have a collaboration agreement.

**Required Materials:**

Copy of ID or Passport, paper, pen, highlighters (different colors), Practice Uniform.

**Abbreviation: COOKMLC Duration: 30 days (229 hours) Mode: in classroom / online.**





## **CURSO: JEFE DE COCINA-MLC 2006. (COOKMLC).**



### **Justificación:**

Este curso está desarrollado con la finalidad de brindar capacitación a los cocineros del buque, en concordancia al código STCW 1978, enmendado, y en cumplimiento con los requisitos mínimos del MLC 2003 Regulación 3.2, para el servicio de fonda abordo y el estándar USPH.

### **Pre-requisitos:**

- Ser mayor de 21 años.
- Nivel de formación técnica en cocina.
- Nivel avanzado de inglés.
- Conocimiento de los equipos utilizados en las cocinas.
- Conocimiento de medidas sanitarias de higiene en la preparación de alimentos.
- Uniforme de cocina completo o semicompleto (requisito mínimo: redecilla o pañoleta, sweaters blanco instituto, delantal blanco, pantalón negro largo, zapatos cerrado o zapatillas).
- Conocimiento de cocina internacional.
- Conocimiento de cocción de alimentos.
- Conocimientos en preparación de dietas y suplementos.





**Contenido del curso.**

Módulos	Horas teóricas	Horas practica
<b>MODULO 1. LA SEGURIDAD ALIMENTARIA</b> <b>1. HIGIENE ALIMENTARIA.</b> 1.1. Higiene Alimentaria. 1.2. Enfermedades de transmisión alimentaria. 1.3. Importancia del lavado de vegetales y frutas, y métodos utilizados. <b>2. HIGIENE PERSONAL.</b> 2.1. Higiene personal. 2.2. Infecciones cutáneas. 2.3. Guantes. 2.4. Cuando dejar de trabajar por el bien de la salud de los demás.	5.0	-
<b>MODULO 2. LA LIMPIEZA DE ACUERDO CON LAS REGULACIONES.</b> <b>3. LAS REGULACIONES DE LA SALUD PÚBLICA DE LOS ESTADOS UNIDOS (USPH) POR SUS SIGLAS EN INGLÉS, EN MATERIA DE HIGIENE PERSONAL, MANEJO DE ALIMENTOS, MANEJO DE DESECHOS, CALIDAD DEL AGUA</b> 3.1. ¿Cuáles son las regulaciones de la USPH? 3.2. ¿Qué es el Programa de Saneamiento de Embarcaciones de EE. UU.? 3.3. ¿Quién inspecciona los cruceros? 3.4. ¿Cómo y cuándo se llevan a cabo las inspecciones de USPH en cruceros? 3.5. ¿En qué consiste el método de limpieza de 3 cubos, empleado en la industria marítima de cruceros? 3.6. ¿Quién regula los cruceros en los Estados Unidos? 3.7. ¿Qué es la declaración marítima de sanidad? 3.8. Revisión de los requisitos establecidos como medidas de control por parte de la regulación USPH. 3.8.1. verificación de los procedimientos de saneamiento para la tripulación de acuerdo con la regulación USPH. 3.8.2. Lista de verificación de manipulación de alimentos. 3.8.3. preparación del departamento de alimentos para una inspección sanitaria.	4.0	-



3.8.4. lista de preparación para la sanitización del buque.		
<b>4. PROTECCION DEL MEDIO AMBIENTE Y LA SEGURIDAD</b>	4.0	-
4.1. Conciencia de los riesgos potenciales.		
4.2. Comportamiento seguro en las comidas.		
4.3. Evaluación de riesgos.		
4.4. Conocimiento básico del CTM 2006 -Regla 3.2 Norma A3.2 y Pauta B3.2.		
4.5. Conocimiento del capítulo IX del Convenio Solas 1974, enmendado.		
4.6. Conocimiento básico del Código IGS de los sistemas de Gestión de la seguridad.		
4.7. Notificación de lesiones profesionales.		
4.8. Primeros auxilios en la cocina.		
4.9. Extinción de incendios en las cocinas.		
4.10. Anexo V del MARPOL sobre las reglas para prevenir la contaminación por las basuras de los buques.		
4.10.1. Residuos.		
4.10.2. Conciliar la limitación del despilfarro con la higiene y la seguridad.		
4.10.3. Recogida de residuos.		
4.10.4. Eliminación de residuos.		
<b>MODULO 3. ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS</b>	3.0	-
<b>5. ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS.</b>		
5.1. Como se deben almacenar los alimentos y porque es importante tener las despensas bien ordenadas.		
5.2. Comprender el procedimiento de recepción de materia prima y bienes para cocina.		
5.3. El procedimiento de almacenamiento de alimentos y ciclo de rotación de existencias según SOP's		
5.3.1. Método Primero que entra, primero que sale (FIFO).		
5.3.2. Método último en entrar, primero en salir (LIFO).		
5.4. Como manipular los productos refrigerados y congelados.		
5.5. Como conservar y recalentar las sobras de comidas y aprovecharlas en otros platos.		



<p><b>MODULO 4. PREPARACION DE LOS ALIMENTOS.</b></p> <p>6. Aprenda el concepto básico de lavar, pelar y volver a lavar.</p> <p>7. Introducción a la planificación de menús y control de costos.</p> <p>7.1. aplicar unidades de medida y conversiones.</p> <p>7.2. Demostrar la planificación, organización y manejo para la preparación de comida dada.</p> <p>7.3. Realizar procedimientos básicos de preparación de alimentos, es decir, lavar, pelar, remojar, cortar, rallar, etc.</p> <p>7.4. distinguir diferentes tipos de cuchillos y realizar cortes de alimentos (juliana, cubos, rebanadas, brunoise)</p> <p>7.5. Describir los diferentes cortes para:</p> <p>7.5.1. Frutas.</p> <p>7.5.2. Vegetales.</p> <p>7.5.3. Carnes.</p> <p>7.5.4. otros.</p>	<p>9.0</p>	<p>27.0</p>
<p><b>8. Métodos de cocción y temperaturas.</b></p> <p>8.1. Conocer los conceptos básicos de la cocción de alimentos.</p> <p>8.1.1. Cocción en seco, por medio aéreo o por concentración.</p> <p>8.1.1.1. Conceptos básicos de la cocción en seco,</p> <p>8.1.1.2. Equipos y utensilios utilizados.</p> <p>8.1.1.3. Cuáles son los recursos utilizados para la cocción en seco.</p> <p>8.1.2. Cocción en un medio graso.</p> <p>8.1.2.1. Conocer cuáles son los alimentos que pueden cocinarse bajo este método.</p> <p>8.1.2.2. Conocer los equipos y utensilios utilizados.</p> <p>8.1.2.3. Conocer la diferencia entre cocción en seco y la cocción en medio graso.</p> <p>8.1.3. Cocción por humedad, en medio líquido, acuoso o calor húmedo.</p> <p>8.1.4. Cocción mixta o combinada.</p> <p>8.2. Importancia de la temperatura en la cocción de alimentos.</p> <p>8.2.1. Entender la temperatura de cocción interna de las comidas.</p>	<p>12.0</p>	<p>12.0</p>
<p><b>9. La Cocina fría.</b></p> <p>9.1. Que entendemos por cocina fría.</p> <p>9.2. Identificar los equipos utilizados para la cocina fría.</p> <p>9.3. Aprender a almacenar alimentos según las políticas de la cocina fría.</p>	<p>9.0</p>	<p>17.0</p>



<p>9.3.1. Conocer los métodos de preparación de realizar una ensalada.</p> <p>9.3.2. Identificar los tipos de aderezos.</p> <p>9.4. Preparación de sándwiches.</p> <p>9.4.1. Categorías de sándwiches.</p> <p>9.4.1.1. Sándwiches calientes a la parrilla</p> <p>9.4.1.2. Sándwiches fríos.</p> <p>9.4.1.3. Proceso de la preparación de sándwiches calientes y fríos.</p> <p>9.4.1.4. Presentación de los platos para servir.</p> <p>9.4.1.5. Almacenamiento y presentación en la barra fría.</p>		
<p><b>Modulo 5. Adherirse a las restricciones de las dietas de los tripulantes y pasajeros</b></p> <p><b>10. Cuáles son las restricciones dietéticas más comunes.</b></p> <p>10.1. Intolerancia a la lactosa.</p> <p>10.2. Intolerancia o sensibilidad al gluten.</p> <p>10.3. Vegetarianismo.</p> <p>10.4. Veganismo.</p> <p>10.5. Kosher.</p> <p>10.6. Keto.</p> <p>10.7. Diabetes.</p> <p>10.8. Libre de lácteos.</p> <p>10.9. Bajo en carbohidratos.</p> <p>10.10. Alergia a los alimentos.</p>	2.0	-
<p><b>Modulo 6. MANEJO DEL PERSONAL DE LA COCINA</b></p> <p>11. Selección del personal</p> <p>11.1. Descripción de puestos.</p> <p>11.2. Creación de objetivos para diferentes áreas de trabajos.</p> <p>11.3. Fomentar el trabajo en equipo.</p> <p>11.4. Los beneficios de tener un personal de cocina organizado.</p> <p>11.5. Cómo administrar el personal de cocina de manera efectiva.</p> <p>11.6. Cómo entrenar nuevo personal de cocina.</p> <p>11.7. Consejos para tratar con empleados difíciles.</p> <p>11.8. Cómo mantener su cocina funcionando sin problemas.</p> <p>11.9. Gestionar a su personal de cocina de la mejor manera posible.</p>	2.0	1.0



<b>MODULO 7. OTRAS ACTIVIDADES.</b>	2.0	-
<p><b>12. Control de costos.</b></p> <p>12.1. Gestionar el presupuesto financiero del área asignada, incluyendo la identificación exitosa de reducción de gastos a través del control de costos.</p> <p>12.2. Asegurar el funcionamiento continuo de los equipos informáticos.</p> <p>12.3. Registrar la producción y los datos operativos en formularios específicos.</p> <p>12.4. Analizar problemas operativos y establece controles.</p> <p>12.5. Revisa las solicitudes de horas extra contra el nivel de producción para determinar las necesidades adecuadas y aprueba las cantidades en consecuencia.</p> <p>12.6. Revisa las hojas de tiempo y las envía al gerente de Alimentos y Bebidas para su aprobación final.</p> <p>12.7. Prepara una variedad de informes y cartas utilizando un sistema y equipo de computadora personal.</p> <p><b>13. Revisar las requisiciones del personal de cocina a su cargo y presentárselas con el tiempo debido al Chef Ejecutivo.</b></p> <p>13.1. Verificar que los artículos sean requisados en cantidades correctas, dentro de plazos aceptables y de acuerdo con los procedimientos de control establecidos.</p> <p>13.2. Realizar verificaciones puntuales de la estación de trabajo para garantizar que los artículos se almacenen correctamente para minimizar el deterioro y el desperdicio.</p> <p><b>14. Supervisar y gestionar las diversas funciones asignadas de la estación de trabajo, y la responsabilidad del personal a su cargo.</b></p> <p>14.1. observar y evaluar el personal y los procedimientos de trabajo para garantizar que se cumplan los estándares y servicios de calidad.</p> <p>14.2. Hace recomendaciones con respecto a las acciones de personal, como solicitudes de nuevas contrataciones y despidos, para garantizar una dotación de personal adecuada y continua.</p> <p>14.3. inspeccionar estaciones de trabajo, áreas de trabajo, equipos, etc. para asegurar un servicio eficiente y conformidad con los estándares.</p>		





<b>15. Mantenimiento de equipos e instalaciones.</b> 15.1. Llevar a cabo el control de las operaciones de mantenimiento y limpiezas cuando sean requeridos.		
<b>16. Participar en los ejercicios de simulacros.</b>		
<b>Responsabilidades y tareas</b>		120.0
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Asistir en la preparación de alimentos de acuerdo con los menús provistos por el Executive Chef.</li><li>2. Mantener la cocina y utensilios listos para su uso de acuerdo con las disposiciones sanitarias e higiene establecidas.</li><li>3. Seguir los protocolos de limpieza de acuerdo con los procedimientos internos del departamento de cocina.</li><li>4. Llevar el control de inventarios de los productos que son utilizados en los menús.</li><li>5. Conocer y preparar las comidas manteniendo las restricciones dietéticas de los comensales a su cargo.</li><li>6. Reconocer los contenidos de los platos, evitando que pueda intoxicarse un cliente.</li><li>7. Asistir en las labores de limpieza asignadas a su cargo.</li><li>8. Mantener el trabajo seguro en todas las estaciones de la cocina.</li><li>9. Organizar los horarios y rotación del personal.</li></ol>		
<b>Subtotal de horas</b>	52.0	177.0
<b>Total</b>		229.0

La componente practico será llevado a cabo con las instituciones con las cuales mantenemos convenio de colaboración.

**Materiales requeridos:**

Copia de Cedula o Pasaporte, papel, bolígrafo, resaltadores (diferentes colores), Uniforme para Practica.

**Abreviatura: COOKMLC      Duración: 30 días (229 horas)      Modalidad: presencial / online.**