



Almudena Torres Madrid

612 34 56 78
ejemplo@cvmaker.es

Lora del Río, Sevilla
linkedin.com/in/almudenatorres

Experiencia laboral

Ayudante de cocina

Restaurante Casa Gamero

jul. 2024 – Presente

Lora del Río, Sevilla

Ayudante de cocina con más de cuatro años de experiencia en restaurantes de alto volumen, especialmente en cocina mediterránea y tradicional española. Especializada en la preparación de alimentos, control de higiene y apoyo directo a chefs en la producción diaria. Busco una oportunidad que me permita seguir perfeccionando mis técnicas culinarias y avanzar hacia roles de mayor responsabilidad.

- Optimicé la preparación y el emplatado de comidas para hasta 150 comensales diarios.
- Reducí el desperdicio de alimentos en un 20% mediante una mejor gestión de inventario.

Ayudante de cocina

Restaurante Abades Triana

ene. 2022 – may. 2024

Triana, Sevilla

Ayudante de cocina con experiencia en tareas básicas de cocina, como lavado, corte y preparación inicial de ingredientes. Limpieza de superficies, equipos y herramientas, garantizando el orden antes y después del servicio. Asistencia al equipo de cocina en funciones simples durante los momentos de mayor demanda.

- Mejoré la eficiencia del servicio en un 25% mediante una mejor organización de tareas y tiempos de preparación.
- Reducí el desperdicio de alimentos en un 15% mediante prácticas eficientes y una mejor gestión del inventario.

Educación

FP Grado Medio en Cocina y Gastronomía

Escuela Superior de Hostelería

sept. 2025 – Presente

Sevilla

Certificados

Manipulación de Alimentos y Alérgenos

2022

Acerca de

Ayudante de cocina con más de cuatro años de experiencia en restaurantes de alto volumen, especialmente en cocina mediterránea y tradicional española. Especializada en la preparación de alimentos, control de higiene y apoyo directo a chefs en la producción diaria. Busco una oportunidad que me permita seguir perfeccionando mis técnicas culinarias y avanzar hacia roles de mayor responsabilidad.

Habilidades

Preparación de alimentos	Avanzado
Seguridad alimentaria	Experto
Gestión del tiempo	Avanzado
Comunicación efectiva	Avanzado
Control de alérgenos	Avanzado
Mise en place y organización	Experto
Higiene alimentaria APPCC	Experto
Sostenibilidad y cero desperdicio	Experto
Actitud positiva	Experto

Idiomas

Inglés	B1
Francés	A2