

TEST, BOLSA DE EMPLEO DE COCINEROS/AS-AYUDANTES DE COCINA.

1. ¿ Qué nombre recibe el Título I de la Constitución Española?.
 - a) **De los derechos y deberes fundamentales**
 - b) De la corona
 - c) De las Cortes Generales
 - d) Del Gobierno y la Administración

2. ¿Cuál de los siguientes derechos está constitucionalmente reconocido?
 - a) El derecho al honor
 - b) El derecho a la intimidad
 - c) El derecho a la propia imagen
 - d) **Todas las respuestas anteriores son correctas**

3. ¿El Estado podrá transferir o delegar en las Comunidades Autónomas, facultades correspondientes a materias de titularidad estatal, que por su propia naturaleza, sean susceptibles de transferencia o delegación mediante
 - a) Orden Ministerial
 - b) Decreto Legislativo
 - c) **Ley Orgánica**
 - d) Ley Ordinaria

4. La forma política del Estado Español es:
 - a) Unitaria y Regionalizada por Comunidades Autónomas
 - b) Federal
 - c) **Monarquía Parlamentaria**
 - d) La propia de un Estado Social y Democrático

5. Los interinos ocupan provisionalmente puestos que pueden ser desempeñados por:
 - a) Contratados temporales
 - b) Personal eventual
 - c) **Funcionarios**
 - d) Personal Laboral

6. ¿ Qué norma aprobó el Estatuto Básico del Empleado Público.?
 - a) El Real Decreto 33/2005 de 1 de Octubre
 - b) La Ley 3/2007 de 9 de Febrero
 - c) La Ley 7/2007 de 12 de Abril
 - d) **El Real Decreto Legislativo 5/2015 de 30 de Octubre**



7. ¿Qué tipo de organismo provoca la toxiinfección alimentaria denominada triquinosis?
- a) Un virus.
 - b) Un hongo.
 - c) Una bacteria.
 - d) Un parásito.
8. ¿A qué temperatura debemos calentar los alimentos antes de servirlos para evitar una intoxicación?
- a) 90° C.
 - b) 65° C.
 - c) 70° C.
 - d) 100° C.
9. Para que en una carne se destruyan los agentes patógenos, ¿a qué temperatura debemos cocinarla?
- a) Nunca inferior a 80° C en el interior del producto.
 - b) Nunca superior a 70° C en el interior del producto.
 - c) Nunca inferior a 100° C en el interior del producto.
 - d) Nunca superior a 90° C en el interior del producto.
10. Son derechos retributivos de carácter complementario.-
- a) Complemento de destino, específico general y específico especial
 - b) Retribución y complemento específico
 - c) Retribución y la paga
 - d) Ninguno de los anteriores
11. Cuanto menos fresco sea un huevo, presentará:
- a) Una yema más abultada
 - b) Una cámara de aire más grande
 - c) Facilidad para separar la clara de la yema
 - d) Los huevos no tienen fecha de caducidad
12. Un alimento está Contaminado:
- a) Contiene sustancias tóxicas o microorganismos patógenos, acarreado un riesgo para la salud del consumidor.
 - b) Los alimentos pueden contaminarse por varias vías: seres vivos, medio ambiente, industria.
 - c) Por acumulación de metales pesados o pesticidas.
 - d) Todas son válidas.



13. La esterilización se produce a:
- a) 60 grados centígrados en 30 minutos
 - b) 120 grados centígrados en 20 minutos
 - c) 180 grados centígrados en 4 minutos
 - d) -35 grados centígrados en 24 horas
14. Antes de empezar a trabajar en mi puesto de trabajo como cocinero/a, debo:
- a) Quitarme todos los objetos personales (pendientes, relojes, anillos, etc)
 - b) Ponerme ropa exclusiva del trabajo
 - c) Ponerme el gorro y todo el pelo dentro del mismo, incluido el flequillo
 - d) Todas las respuestas son correctas
15. ¿En qué se diferencian la salsa bechamel y la velouté.
- a) En que una utiliza como elemento líquido en su elaboración la leche y la otra utiliza un fondo blanco o fumet.
 - b) Las dos salsas son iguales, cambia el nombre dependiendo de la utilización posterior.
 - c) En la proporción de harina y mantequilla que se utiliza para elaborarlas.
 - d) La velouté es una máquina de la cocina.
16. ¿Qué vitamina favorece la absorción de hierro de las legumbres?.
- a) Vitamina A.
 - b) Vitamina K.
 - c) Vitamina C.
 - d) Vitamina E.
17. ¿A qué llamamos dieta equilibrada?
- a) Es una dieta en la que es necesario hacer un cálculo detallado del valor energético de la dieta y de su contenido en glúcidos, proteínas y grasas.
 - b) Es una dieta en la que están presentes todos los nutrientes necesarios y en cantidad apropiada para cubrir necesidades energéticas y sintetizar sus propios materiales.
 - c) Es una dieta deficitaria en energía y ciertos nutrientes si se sigue durante demasiado tiempo.
 - d) Es una dieta en la que no es necesaria la cuantificación de los principios inmediatos y la energía en su elaboración.
18. ¿Donde se tienen que guardar los productos de limpieza?
- a) En almacén independiente o armario cerrado
 - b) En el almacén de alimentos
 - c) Sobre la fregadera
 - d) Al lado de los fogones y las mesas de preparación, que estén siempre a mano.



19. ¿Qué es un EPI?

- a) Equipo de protección de intrusos
- b) Equipo de pedidos internos
- c) Equipo de protección individual**
- d) Equipo de protección incendios

20. Según el R.D 486/97 en su anexo dedicado al Orden, limpieza y mantenimiento, señala la respuesta correcta

- a) Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deberán permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.
- b) Los lugares de trabajo, incluidos los locales de servicio, y sus respectivos equipos e instalaciones, se limpiarán periódicamente y siempre que sea necesario para mantenerlos en todo momento en condiciones higiénicas adecuadas. A tal fin, las características de los suelos, techos y paredes serán tales que permitan dicha limpieza y mantenimiento.
- c) Se eliminarán con rapidez los desperdicios, las manchas de grasa, los residuos de sustancias peligrosas y demás productos residuales que puedan originar accidentes o contaminar el ambiente de trabajo.
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas.**

21. Las grasas con mayor cantidad de ácidos saturados grasos son:

- a) Las de origen animal**
- b) Las de origen vegetal
- c) Las del pescado
- d) Las que contienen el aceite de oliva virgen extra

22. De las siguientes tareas, ¿cuáles son propias del jefe de cocina?.

- a) Confección de menús.
- b) Realización de compras y pedidos de mercado.
- c) Limpieza del local, instalaciones, utensilios, baterías y fogones.
- d) La a) y la b) son correctas.**

23. ¿A qué temperaturas deben estar las cámaras de refrigeración para productos lácteos y derivados?

- a) Entre 3 y 5 grados centígrados.
- b) Entre 0 y 2 grados centígrados.
- c) Entre 0 y 3 grados centígrados.



d) Entre 0 y 4 grados centígrados.

24. Las personas que por su actividad laboral, tienen contacto directo con los alimentos durante su preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta, suministro y servicio son llamadas

- a) Manipuladores alimentarios
- b) Manipuladores de alimentos
- c) Manejadores de alimentos
- d) Manejadores alimentarios

25. Para prevenir la contaminación cruzada, es necesario:

- a) Trabajar con un sistema de marcha hacia delante de manera que los productos finales no interfieran con los desperdicios.
- b) No usar los mismos utensilios para manipular crudo y cocinado.
- c) Lavado de manos/cambio de guantes siempre que sea necesario
- d) Todas son válidas

26. Está permitido el uso de la madera en los utensilios de cocina?

- a) Sólo cuando esté en buen uso
- b) Está permitido
- c) Si, si nuestro puesto de trabajo es antiguo y se rige por la norma sanitaria anterior
- d) No, nunca

27. Introducción de verduras de hoja verde: acelga, espinaca...

- a) En niños menores de un año se recomienda evitar el consumo de verduras de hoja verde por su alto contenido en nitratos
- b) Se introducirá estas verduras progresivamente en cualquiera de las comidas diarias.
- c) Se pueden introducir siempre que se presenten trituradas o en pequeños trozos.
- d) No hay verduras mejores que otras para comenzar, la decisión dependerá de los hábitos culturales y gustos familiares.

28. Introducción del gluten, recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría

- a) Depende del niño si lo acepta o no.
- b) La recomendación actual es introducir el gluten entre los 4 y los 11 meses de edad, idealmente alrededor del sexto mes, y en pequeñas cantidades al inicio.
- c) Es necesario introducirlo pronto para complementar su alimentación.



d) Según las costumbres familiares, para diversificar la dieta del lactante y mejorar su aporte nutricional.

29. El sabayón es:

- a) Un postre a base de leche.
- b) Una crema compuesta por yema, leche y vino blanco.
- c) Un postre que puede servirse frío o caliente.
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas.

30. El APPCC es:

- a) Análisis de puntos positivos cárnicos de cerdo
- b) Análisis de peligros y puntos de control críticos
- c) Análisis de pandemias peligrosas con Covid
- d) Análisis de control y punto de control de críticos



PREGUNTAS RESERVA

1.- La técnica de conservación, consistente en someter los alimentos de origen animal crudos, fritos o cocidos, a la acción del vinagre y sal, sin adición de otros condimentos se denomina:

- a) Escabechado
- b) Encurtido
- c) Ahumado
- d) Salazón
- e) Las bacterias.-

2.- El corte vertical con espina central, con o sin piel, de los pescados planos, se denomina

- a) Medallón
- b) Filete
- c) Suprema
- d) Trancha

3.- ¿Qué cuchillo utilizarías para cortar hortalizas, pequeñas piezas de carne y pescados?

- a) Puntilla.
- b) Cebollero.
- c) Medio golpe.
- d) Deshuesador.

4.- ¿Para qué se usa una araña?

- a) Para escurrir hortalizas, verduras, etc.
- b) Para recoger géneros y desespumar caldos.
- c) Para extraer géneros cocinados del interior de líquidos.
- d) Para introducir géneros en la freidora.

5.- Los productos elaborados y refrigerados o congelados (comidas elaboradas). Elige la respuesta correcta.

- a) Deben alcanzar los 50° C en menos de una hora en el centro del alimento
- b) Deben alcanzar los 70°C en el centro del alimento al menos de una hora y deberá mantenerse hasta su consumo.
- c) No necesitan ningún tipo especial de tratamiento en el refrigerador
- d) Todas las respuestas son válidas