

# JUNTA DE EXTREMADURA

TRIBUNAL Nº 1

PRUEBAS SELECTIVAS PARA LA CONSTITUCIÓN DE  
LISTAS DE ESPERA EN LA CATEGORÍA DE  
COCINEROS/AS

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

TIPO TEST





## Prueba de cocineros/as

---

1. ¿Para qué se utiliza el cuchillo cebollero?
  - a. Para pelar cebollas.
  - b. Para cortar hortalizas, pescados, carnes, etc...
  - c. Para pelar hortalizas, frutas, ...
  - d. Para tornear, pelar, cortar al aire.
  
2. La temperatura de una cámara de refrigeración deberá estar entre los siguientes grados:
  - a. 6° y 12° C.
  - b. 4° y 8° C.
  - c. 1° y 3° C.
  - d. -1° y 3° C
  
3. ¿Qué entenderíamos por "Estiba"?
  - a. Colocación ordenada de los productos en el interior de la cámara o almacén de modo que, aprovechando al máximo el volumen de ésta no se permita, en su caso, la adecuada distribución de aire entre los mismos.
  - b. Colocación ordenada de los productos en el interior de la cámara o almacén de modo que, aprovechando al máximo el volumen de ésta se permita, en su caso, la adecuada distribución del aire entre los mismos.
  - c. Dotar el almacén de diario con artículos o alimentos de almacén general.
  - d. Ordenar las estanterías de la zona de lavado.
  
4. ¿Podemos introducir un producto elaborado en una cámara con productos sin elaborar?
  - a. Sí, si lo ponemos en la parte baja.
  - b. Sí, si lo entramos en un contenedor cerrado.
  - c. Sí, si lo ponemos en la parte alta de la cámara.
  - d. No se puede
  
5. ¿Cuál de las siguientes fuentes favorece la transmisión de la contaminación?
  - a. Las manos del manipulador si se las lava convenientemente con agua caliente y jabón antes de comenzar a trabajar, cada vez que cambie de ocupación y por supuesto tras ir al servicio.
  - b. La ropa limpia del manipulador.
  - c. Las superficies en contacto con los alimentos, si no están suficientemente limpias y desinfectadas.
  - d. El agua utilizada para la limpieza y preparación de los alimentos si se trata de agua potable.
  
6. De los siguientes grupos de nutrientes ¿cuáles serían considerados como no energéticos?
  - a. Grasas, minerales, hidratos de carbono.
  - b. Proteínas, grasas, hidratos de carbono.
  - c. Vitaminas, minerales.
  - d. Hidratos de carbono, minerales, grasas.
  
7. Entre los siguientes nutrientes ¿cuál tiene como función principal la función plástica?
  - a. Vitaminas.
  - b. Proteínas.
  - c. Lípidos
  - d. Glúcidos.



## Prueba de cocineros/as

---

8. ¿Cuál de las siguientes vitaminas favorece la absorción del hierro?
- Vitamina "B"
  - Vitamina "K"
  - Vitamina "C"
  - Vitamina "D"
9. ¿En qué consiste la digestión de los alimentos?
- En un proceso físico – químico, mediante el cual las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos, se convierten en otras más sencillas, aptas para ser absorbidas en nuestro organismo.
  - Es el paso de los alimentos desde la boca hasta el estómago, pasado por la faringe y el esófago hasta llegar al estómago.
  - Es el paso de los nutrientes, a través de la membrana intestinal, hasta el torrente sanguíneo.
  - Es un proceso que comienza en el estómago donde se desmenuza los alimentos.
10. ¿Cuál de las siguientes características estaría comprendida en las dietas basales?
- Adecuación en macronutrientes y micronutrientes.
  - Será cuantitativa por las bajas necesidades de proteínas.
  - Incluirá 5 o 6 raciones de lácteos al día.
  - La fruta estará restringida.
11. ¿Qué cantidad de pasta seca en crudo se calcula siempre para un primer plato de menú?
- 50 grs. a 60 grs.
  - 90 grs. a 160 grs.
  - 70 grs. a 80 grs.
  - 100 grs. a 110 grs.
12. De los siguientes grupos ¿Cuál es el que pertenece a los "macrominerales"?
- Calcio, sodio, magnesio, potasio.
  - Calcio, hierro, magnesio, potasio.
  - Hierro, zinc, cobre, manganeso.
  - Hierro, oro, plata, zinc.
13. Las grasas con mayor cantidad de ácidos grasos saturados son:
- Las de origen animal.
  - Las del pescado.
  - Las de origen vegetal.
  - Las que contiene el aceite de oliva virgen extra.
14. Los alérgenos presentes en los alimentos son por lo general:
- Vitaminas que se toman en exceso.
  - Proteínas naturales.
  - Grasas.
  - Minerales que afectan a las venas y a las arterias.



## Prueba de cocineros/as

---

15. De los siguientes cereales ¿cuál está permitido para una dieta celiaca?

- a. Maíz
- b. Trigo
- c. Avena
- d. Malta

16. ¿Cuál de los siguientes alimentos, aumenta considerablemente el nivel de ácido úrico en sangre?

- a. Merluza.
- b. Carne de conejo.
- c. Carne de pavo.
- d. Carne roja.

17. El personal de cocina, antes de comenzar a trabajar, deberá:

- a. Quitarse todos los objetos personales (pendientes, relojes, anillos, etc.).
- b. Ponerse ropa exclusiva de trabajo.
- c. Ponerse el gorro y todo el pelo dentro del mismo, incluido el flequillo.
- d. Todas son correctas.

18. En una cocina la operación de “desbarasar” consiste en:

- a. Sumergir un pescado o carne en un recipiente con agua fría.
- b. Separar la grasa de un producto en elaboración.
- c. Desocupar y limpiar el lugar o mesa de trabajo; recolocando cada herramienta en su lugar.
- d. Quitar las escamas a los pescados.

19. La destrucción de insectos mediante procedimientos físicos o agentes químicos, se denomina:

- a. Diagrama de flujo.
- b. Desinsectación.
- c. Desinfección.
- d. Desratización.

20. Una dieta triturada o “Dieta turmix”:

- a. Incluye poca variación de alimentos.
- b. Debe evitar grumos y tropezones.
- c. Requiere poca manipulación.
- d. Requiere añadir más líquidos prescritos para la ración.

21. ¿De los siguientes alimentos ¿cuál tiene un 20% de desperdicio?

- a. Conejo.
- b. Besugo.
- c. Almejas.
- d. Espárragos.



## Prueba de cocineros/as

---

22. De los siguientes métodos, cuál es el que destruye el "Anisakis".
- Salazón.
  - Ahumado.
  - Marinado.
  - Congelación.
23. La dieta mediterránea se caracteriza por:
- Consumo moderado del vino.
  - La calidad de la grasa ingerida, con predominio de los ácidos grasos insaturados.
  - El aporte adecuado de los macronutrientes.
  - Todas son correctas.
24. Indicar que proporción es la correcta en la cocción de la pasta:
- 1 Ltos. de agua, 200 grs. de pasta, 20 grs. de sal.
  - 3 Ltos. de agua, 300 grs. de pasta, 30 grs. de sal.
  - 6 Ltos. de agua, 300 grs. de pasta, 30 grs. de sal.
  - 1 Ltos. de agua, 300 grs. de pasta, 30 grs. de sal.
25. ¿Cuál es uno de los ingredientes de la salsa carbonara?
- Nuez moscada.
  - Dados de carne tierna.
  - Salsa de tomate.
  - Nata o claras de huevos montada y yemas.
26. ¿Con qué legumbre se prepara la crema "Conti"?
- Garbanzos.
  - Lentejas.
  - Arroz
  - Alubias secas de caparrón.
27. La Vichyssoise es:
- Una crema de zanahorias.
  - Crema fría de puerros.
  - Crema de guisantes.
  - Crema caliente, muy digestiva.
28. Dentro de las sopas ligadas, tenemos la "Bisquet". ¿Qué elemento de ligazón se utiliza?
- Patata.
  - Arroz.
  - Legumbres.
  - Hortalizas de raíz blanca.



## Prueba de cocineros/as

---

29. El huevo cocinado en agua con vinagre a punto de ebullición, durante 3 minutos, es:

- a. En cocotte.
- b. Escalfado.
- c. Al plato.
- d. En buñuelo.

30. ¿Podemos considerar la "Sopa Minestrone" dentro de la dieta mediterránea?

- a. No, porque lleva alubias.
- b. No, porque lleva queso.
- c. Sí.
- d. No.

31. Para la elaboración de salsas, mahonesas y cremas, en hostelería y restauración colectivas.

- a. Utilizaremos huevos refrigerados y lavados en agua con lejía.
- b. Sólo se pueden elaborar empleando ovoproductos pasteurizados.
- c. En la mahonesa podemos utilizar los huevos de campo.
- d. Utilizaremos las claras de huevos frescos.

32. El código "3ES28122496" impreso en un huevo de gallina, nos está indicando que su forma de cría es:

- a. Gallinas de producción ecológica.
- b. Gallinas criadas en jaulas.
- c. Gallinas camperas.
- d. Gallinas criadas en suelo.

33. ¿Qué tipo de leche, según su tratamiento, tiene un periodo de conservación más largo?

- a. Esterilizada.
- b. Pasteurizada.
- c. Uperizada.
- d. Certificada.

34. El producto rico en grasa, separado de la leche por reposo o centrifugación, se denomina:

- a. Mantequilla.
- b. Suero lácteo.
- c. Queso.
- d. Nata.

35. ¿Qué tipo de fruta es la "fresa"?

- a. Fruta de hueso.
- b. Fruta tropical.
- c. Fruta cítrica.
- d. Una baya.



## Prueba de cocineros/as

---

36. ¿Qué es un "bouquet-garní"?
- Vino espumoso.
  - Guarnición de verduras.
  - Ramillete de hierbas.
  - Cava de 1ª calidad.
  - e.
37. Si nos disponemos a realizar un "Roux", ¿Qué ingredientes necesitaríamos?
- Harina y mantequilla.
  - Levadura, agua y pan.
  - Cerveza y harina.
  - Vino blanco mezclado con harina tostada.
38. El término culinario "farsa" consiste en:
- Espumadera pequeña que se utiliza para espumar los caldos.
  - Cubrir de salsa una vianda.
  - Salsa agridulce, un poca salada.
  - Ingredientes picados y mezclados, que se utilizan para rellenar.
39. De las siguientes especias, ¿cuál es un rizoma?
- Cardamomo.
  - Azafrán.
  - Jengibre.
  - Clavo.
40. ¿Qué fondo se obtiene por la cocción prolongada de un caldo?
- Gelatina.
  - Glace.
  - Fumet.
  - Blanco.
41. El consomé, guarnecido con yema de huevo al momento de servir, se denomina:
- Alexandra.
  - Bataclan.
  - Reina.
  - Mistral.
42. La salsa portuguesa es una derivada de:
- Bechamel
  - Salsa de tomate.
  - Salsa española.
  - Salsa veloute.



## Prueba de cocineros/as

---

43. El método de conservación mediante deshidratación, que consiste en introducir el genero troceado, en un horno con chorro de aire caliente, se denomina:
- Natural.
  - Secado en tambores.
  - Secado en placas.
  - Atomización.
44. En cocina, se denomina "albardar", a la acción de:
- Recubrir carnes o aves con una lamina fina de tocino para hacerla mas jugosa.
  - Hacer cortes en forma de estrías o canales a las verduras o frutas, para decorar.
  - Es la incorporación de leche a una masa o salsa.
  - Es sinónimo de filtrar.
45. Cuando compramos un jamón ibérico con etiqueta "verde", ¿la crianza del cerdo es?
- Cerdo de raza que no es 100% ibérica alimentados con bellota en la dehesa.
  - Cerdos alimentados mayoritariamente con pienso en el campo.
  - Cerdos alimentados sólo con pienso y criados en cebadero.
  - Cerdos de raza 100% ibérica alimentados con bellota en la dehesa.
46. En el ovino, ¿qué pieza se denomina "Gigot"?
- Pierna.
  - Chuletas.
  - Paletilla.
  - Falda.
47. En el vacuno mayor, la pieza alargada en contacto con la "tapa" y la "contra", se denomina:
- Tapilla.
  - Llana.
  - Contra.
  - Redondo.
48. Dentro de los métodos de cocinado, ¿cuál de éstos, es por "concentración"?
- Asar a la parrilla.
  - Hervido.
  - Escalfado.
  - Estofado.
49. Para la elaboración de un "Ragout", ¿qué método de cocinado se realiza?
- Gratinado.
  - Estofado.
  - Parrilla.
  - Hervido.



## Prueba de cocineros/as

---

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

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

51. ¿Cuál de los siguientes, es un pescado blanco?.

- a. Lenguado.
- b. Anguila.
- c. Salmón.
- d. Sardina.

52. Dentro de los moluscos ¿el caracol a qué grupo pertenece?.

- a. Bivalvos.
- b. Cefalópodos.
- c. Macruros.
- d. Gasterópodos.

53. En el montaje de un plato:

- a. La guarnición siempre debe superar en volumen y cantidad al género principal.
- b. La guarnición nunca debe superar ni en volumen ni en cantidad al género principal.
- c. La guarnición debe superar en volumen, pero no en cantidad al género principal.
- d. La guarnición no debe superar en volumen, pero sí en cantidad al género principal.

54. En una dieta equilibrada, la aportación calórica debe tener la siguiente proporción:

- a. Proteínas 15%, Hidratos 55% y Grasas 30%.
- b. Proteínas 30%, Hidratos 60% y Grasas 10%.
- c. Proteínas 30%, Hidratos 40% y Grasas 30%.
- d. Proteínas 25%, Hidratos 50% y Grasas 25%.

55. En la recepción y almacenamiento de materias primas, se establecen como límites críticos:

- a. 7°C en refrigerados y -7°C en congelados.
- b. 7°C en refrigerados y -18°C en congelados.
- c. 5°C en refrigerados y -5°C en congelados.
- d. 5°C en refrigerados y -12°C en congelados.

56. El autocontrol, como instrumento de seguridad alimentaria ha de ser efectuado por:

- a. Por los órganos competentes de la Administración Local, donde tenga su domicilio la empresa afectada.
- b. Por los órganos competentes en materia de seguridad alimentaria de la Administración Autonómica.
- c. Por la propia empresa en la que aquél tenga lugar.
- d. Por otra empresa distinta, expresamente autorizada en materia de Seguridad Alimentaria.



## Prueba de cocineros/as

---

57. La trazabilidad es un sistema que beneficia a:

- a. Consumidores.
- b. Administración.
- c. Operadores económicos
- d. Todas son correctas.

58. La cantidad de un plato testigo corresponderá a:

- a. Entre 50 y 70 grs.
- b. Una ración individual.
- c. Al menos dos raciones individuales.
- d. La cantidad suficiente para poder ser analizado.

59. En el pollo la pieza con nombre propio deshuesada correspondiente al cuarto delantero, se denomina:

- a. Suprema.
- b. Trancha.
- c. Chuleta.
- d. Bitoque.

60. ¿De las siguientes ensaladas ¿cuál de ellas lleva como ingrediente la manzana?

- a. Waldorf
- b. Carmen.
- c. Nizarsa.
- d. Nicose.

61. Indique la respuesta correcta, en la "escalivada":

- a. Es indiferente el método.
- b. Sus ingredientes irán asados.
- c. Entre los ingredientes está el apio.
- d. Sólo se incluyen tomates y pimientos.

62. En una dieta astringente rigurosa, ¿qué alimento de los siguientes están más aconsejados?:

- a. Arroz, y agua de arroz.
- b. Arroz, zanahoria, pera, pan, leche.
- c. Arroz, zanahoria, manzana asada, legumbres.
- d. Arroz, zanahoria, pasta en sopa y legumbres.

63. ¿Qué menú sería el más apropiado para una dieta baja en grasa?

- a. Alubias con chorizo, pescado a la planta y fruta
- b. Puré de calabacín, merluza a la plancha y yogur.
- c. Patatas con costillas, pez espada plancha y natillas.
- d. Paella con magro, lomo ibérico plancha y helado.



## Prueba de cocineros/as

---

64. ¿Qué manipuladores se consideran de alto riesgo en la manipulación y elaboración de alimentos?
- a. Los que manipulan los pedidos de almacén.
  - b. Los camareros.
  - c. Los que manipulan y elaboran ensaladas.
  - d. Los que reparten frutas.
65. La alimentación:
- a. Influye en el estado de salud del consumidor.
  - b. No influye para nada en la salud del consumidor.
  - c. Es inconsciente.
  - d. Al ser involuntaria, no podemos controlarla.
66. ¿Qué merma tiene la alcachofa, después de la limpieza?
- a. Del 10% al 20%.
  - b. Del 20% al 25%
  - c. Del 50% al 60%.
  - d. Del 30% al 40%.
67. ¿Cuál de los siguientes alimentos no está incluido en la dieta mediterránea?
- a. Legumbres
  - b. Pescados
  - c. Margarinas
  - d. Frutas
68. ¿Cuál de las siguientes, es una salsa con nombre propio?
- a. Española.
  - b. Mahonesa.
  - c. Vinagreta.
  - d. Salsa verde.
69. Un método de conservación "físico" de los alimentos, es:
- a. Envasado al vacío.
  - b. Salazón.
  - c. Ahumado.
  - d. Aditivos.
70. Un pescado fresco se reconoce por:
- a. Ojos vidriosos y opacos.
  - b. Cuerpo rígido.
  - c. Piel oscura y pegajosa.
  - d. Agallas de un rojo claro y firmes.

