
CONVOCATORIA DEL TURNO DE ASCENSO PARA EL PERSONAL LABORAL

ORDEN DE 15 DE ENERO DE 2016

CATEGORÍA: COCINERO

PRUEBA OBJETIVA

SEGUNDO EJERCICIO — SUPUESTOS PRÁCTICOS



Mérida, 26 enero 2017

EJERCICIO

La Dieta Mediterránea (DM) forma parte de la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad de la UNESCO. La pirámide tradicional de la DM se ha puesto al día para adaptarse al estilo de vida actual. La Fundación Dieta Mediterránea y numerosas entidades internacionales, y un amplio grupo de expertos, ha consensuado un nuevo esquema editado en 2010. El nuevo esquema incorpora elementos cualitativos y cuantitativos en la selección de alimentos.

La nueva pirámide establece tres frecuencias: Sitúa en la base aquellos productos a consumir en "*Cada Comida Principal*"; por encima, aquellos alimentos que hay que consumir "*Cada día*", y en la parte superior de la pirámide los de consumo "*Semanal*".

SUPUESTO 1

Marque en la tabla la frecuencia que se recomienda para cada producto:

PRODUCTO	CADA COMIDA	CADA DÍA	SEMANAL
Pan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patatas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huevos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutos secos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verdura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legumbres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pescado/Marisco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dulces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carnes procesadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



SUPUESTO 2

Complete en los recuadros punteados las frases del Decálogo de la Dieta Mediterránea:

- ⇒ El aceite oliva es un alimento rico en vitamina [], beta-carotenos y ácidos grasos [] que le confieren propiedades cardioprotectoras.
- ⇒ Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, fibra y [] de nuestra dieta y nos aportan al mismo tiempo, una gran cantidad de agua.
- ⇒ Es fundamental consumir [] raciones de fruta y verdura a diario.
- ⇒ El consumo diario de pasta, arroz y cereales es indispensable por su composición rica en [], que nos aportan una parte importante de energía necesaria para nuestras actividades diarias.

SUPUESTO 3

El decálogo de la dieta mediterránea recomienda consumir pescado en abundancia. Según su contenido graso, los pescados pueden ser blancos o magros (contenido graso inferior al 2,5%), semigrasos (contenido graso entre el 2,5 y el 5%) o azules (contenido graso superior al 5%).

Distribuya en las tres columnas las diez especies propuestas, atendiendo a la clasificación indicada.

Anguila
Bacalao
Caballa
Cazón
Congrio

Dorada
Lenguado
Mero
Rape
Salmón



Pescados blancos o magros

Pescados semigrasos

Pescados azules

SUPUESTO 4

En función del tratamiento que hayan recibido para su conservación o su presentación, los alimentos se clasifican en cinco gamas. Así, hablamos de I GAMA, II GAMA, III GAMA, IV GAMA y V GAMA.

Indique al lado de cada descripción la Gama que le corresponde, de la I a la V.

Descripción	Gama
Productos congelados y ultracongelados. Tienen tanto en su interior como en su exterior una temperatura igual o inferior a -18°C .	
Elaborados, cocinados y envasados. Alimentos tratados por calor, listos para consumir y que se comercializan refrigerados.	
Productos frescos, tales como frutas, hortalizas, carnes, pescados, y otros productos conservados mediante métodos como la salazón, la deshidratación o la fermentación.	
Conservas y semiconservas, y en general productos que se encuentran dentro de un envase y que han sido sometidos a un tratamiento térmico para su conservación.	
Hortalizas y frutas frescas que han sido seleccionadas, peladas, cortadas, lavadas y envasadas.	

SUPUESTO 5

Se presentan OCHO ÚTILES de cocina y OCHO TAREAS a realizar en la cocina. Relacione cada una de las tareas con la herramienta que le corresponda.

Acanalador **Atelet** **Chino** **Escarchadera**
Espátula de ballena **Espuela** **Mandolina** **Ramiquí**

TAREA	HERRAMIENTA
Realizar estrías a frutas y hortalizas	
Cortar masas finas y estiradas	
Abrillantar elaboraciones y escurrir fritos	
Elaboración de terrinas y soufflés	
Decorar grandes piezas frías de un buffet	
Cortar patatas en forma de rejilla	
Extender cremas y manejar pasteles	
Colar caldos, purés, cremas, etc.	



SUPUESTO 6

A partir de la siguiente lista de CORTES Y FRACCIONADOS, escriba el nombre adecuado en el espacio correspondiente según la descripción propuesta:

**Chop
Medallón**

**Fondo
Noisette**

**Goujons
Ossobuco**

**Granadina
Paisana**

**Juliana
TranCHA**

DESCRIPCIÓN	CORTE
Tiritas de pescado	
Rodaja sin piel ni espinas	
Dados grandes irregulares	
Escalopín insertado con delgadas mechas de tocino	
Vaciado central de hortalizas para rellenar	
Carré con riñón, deshuesado y bridado sobre sí mismo	
Pieza obtenida al cortar el morcillo con el hueso	
Pequeños y gruesos filetes de carne	
Corte con piel y espinas	
Tira fina de verduras	

SUPUESTO 7

Entre las salsas que se enumeran a continuación hay 5 salsas básicas y 5 derivadas.

Salsa boloñesa
Salsa bechamel
Salsa de tomate
Salsa española
Salsa mayonesa

Salsa mornay
Salsa normanda
Salsa robert
Salsa rosa
Salsa velouté



Indique en la tabla inferior cuál es cada una de las SALSAS BÁSICAS y su respectiva SALSA DERIVADA.

SALSAS BÁSICAS	SALSAS DERIVADAS
	→
	→
	→
	→
	→

SUPUESTO 8

En la elaboración de frituras, muchos productos se sumergen directamente en la grasa sin ningún tipo de protección, pero otros se preparan con protecciones superficiales, las cuales se pueden elaborar con diferentes ingredientes, dando lugar a los enharinados, empanados, rebozados, etc.

En la primera columna de la siguiente tabla se proponen varios GRUPOS DE INGREDIENTES que deben ser asociados a las siguientes clases de empanados o rebozados:

Empanado a la milanesa

Empanado clásico

Rebozado Orly

Rebozado a la romana

Rebozado a la andaluza

Tempura

Empanado Villeroy

Indique en la segunda columna el TIPO DE PROTECCIÓN que corresponda de los enumerados anteriormente según los ingredientes necesarios para su elaboración.

GRUPOS DE INGREDIENTES	PROTECCIÓN
Harina, huevo y pan rallado	
Agua, levadura, harina, yema de huevo y claras montadas	
Harina	
Bechamel y pan rallado	
Harina y huevo	
Agua helada y harina	
Harina, huevo, pan rallado y queso parmesano	

