
CONVOCATORIA DEL TURNO DE ASCENSO PARA EL PERSONAL LABORAL

ORDEN DE 15 DE ENERO DE 2016

CATEGORÍA: COCINERO

PRUEBA OBJETIVA, PRIMER EJERCICIO



Mérida, 29 octubre 2016

CUESTIONARIO

- 1.- **La temperatura idónea del cuarto frío y de la pastelería es de:**
 - a) 10° C a 18° C en ambos casos
 - b) 13° C a 14° C en ambos casos
 - c) 0° C a 4° C en ambos casos
 - d) En el cuarto frío 4° C y en la pastelería 20° C

- 2.- **El metabolismo basal constituye:**
 - a) El 50-65% del gasto energético diario total
 - b) El 60-75% del gasto energético diario total
 - c) El 70-85% del gasto energético diario total
 - d) El 80-95% del gasto energético diario total

- 3.- **¿Cómo se denomina el corte de hortalizas en forma de dados muy pequeños y regulares?**
 - a) Juliana
 - b) Brunoise
 - c) Mirepoix
 - d) Paisana

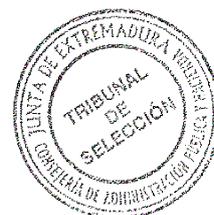
- 4.- **¿Qué es la caseína?**
 - a) El suero de la leche y la mantequilla.
 - b) Un producto separado de la leche rico en grasas
 - c) La materia grasa separada del resto de proteínas y leche desnatada
 - d) El producto graso obtenido de la leche o nata por un proceso mecánico

- 5.- **¿Cuál es la función de los hidratos de carbono en el organismo?**
 - a) Reguladora
 - b) Estructural
 - c) Plástica
 - d) Energética

- 6.- **El glucógeno se almacena sobre todo:**
 - a) En el hígado y en los músculos
 - b) En la masa encefálica
 - c) En la sangre
 - d) En las uñas

- 7.- **Con estos ingredientes: chalota, tuétano, vino tinto, pimienta en grano, tomillo, perejil y sal, estamos elaborando:**
 - a) Salsa bordelesa
 - b) Salsa nantúa
 - c) Salsa alemana
 - d) Salsa perigueux

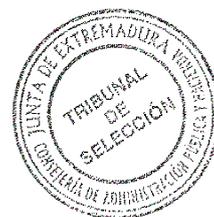
- 8.- **Por su función en el organismo, las grasas se clasifican en:**
 - a) Grasas simples y complejas
 - b) Grasas compuestas y estructurales
 - c) Grasas de almacenamiento y estructurales
 - d) Grasas transgénicas, vegetales y animales



- 9.- **¿Cómo se denomina la pieza de vacuno, pegada al fémur, que se encuentra a continuación de la cadera?**
- a) Aguja
 - b) Contra
 - c) Aleta
 - d) Babilla
- 10.- **Si no se renueva con la periodicidad necesaria el aceite utilizado para freír, y no se respetan unas medidas de higiene, pueden formarse unos compuestos de degradación que reciben el nombre de:**
- a) Compuestos polares.
 - b) Compuestos degradables
 - c) Compuestos biodegradables
 - d) Compuestos mixtos.
- 11.- **En caso de que ocurra una quemadura térmica (por calor o llama), ¿cuál de las siguientes actuaciones es incorrecta?**
- a) Elevar la zona afectada
 - b) Sumergir en hielo o agua helada
 - c) Retirar anillos, pulseras, relojes, etc.
 - d) Exponer la zona quemada bajo el chorro de agua fría durante 10 minutos
- 12.- **Las gallinejas y mollejas de ave, son:**
- a) Despojos internos
 - b) Despojos externos
 - c) Carne de segunda
 - d) Carne de tercera
- 13.- **De las siguientes verduras ¿cuál se considera una “verdura de temporada” en el mes de agosto?**
- a) Zanahoria
 - b) Guisante
 - c) Haba
 - d) Cardo
- 14.- **La ensalada de “bulgur” tiene como ingrediente principal:**
- a) La escarola
 - b) El trigo
 - c) El queso feta
 - d) La manzana reineta
- 15.- **Las condiciones generales para las hortalizas desecadas y deshidratadas establecen que:**
- a) No podrán contener más del 12% de agua
 - b) No podrán contener más del 25% de agua
 - c) No podrán contener más del 33% de agua
 - d) No podrán contener más del 40% de agua
- 16.- **En la clasificación de las hortalizas por la parte de la planta a que pertenecen, ¿cuál de las siguientes corresponde a las inflorescencias?**
- a) Berro
 - b) Alcachofa
 - c) Pimentón
 - d) Achicoria



- 17.- **En la pirámide de la dieta mediterránea, indique el orden correcto que ocuparían, de abajo a arriba, los siguientes productos::**
- a) Yogur, arroz integral, carne roja, pescado azul.
 - b) Arroz integral, pescado azul, carne roja, yogur.
 - c) Arroz integral, yogur, pescado azul, carne roja.
 - d) Yogur, pescado azul, carne roja, arroz integral
- 18.- **La siguiente leyenda impresa en un huevo: 3ES28122496, nos indica:**
- a) El país de procedencia, por el código 96 final
 - b) El calibre, por el código 12
 - c) La granja de producción, por el código ES28
 - d) La forma de cría de las gallinas, por el código 3 inicial.
- 19.- **¿Qué es degorger?**
- a) Remojar la carne, aves y pescados en agua fría con sal o vinagre para que suelte las impurezas
 - b) Sumergir la carne en leche para que se ablande
 - c) Recipiente metálico, más o menos profundo, con un mango, para la confección del fondue
 - d) Separar del mosto limpio las materias en suspensión una vez que éstas se han depositado
- 20.- **¿Qué es un coulis?**
- a) El jugo obtenido de la cocción lenta de algunas preparaciones
 - b) Un pescado de agua salada
 - c) Un colador que se utiliza para tamizar purés
 - d) Un pescado de agua dulce
- 21.- **En cocina, ¿a qué llamamos betún?:**
- a) Una mezcla de yemas de huevo batidas con azúcar
 - b) Una mezcla de claras de huevo batidas con azúcar
 - c) Al chocolate fundido para usar como cobertura
 - d) A la mezcla de nata con unas gotas de café que se utiliza para adornar tartas
- 22.- **¿Qué pasta es conocida como ombligo de Venus?**
- a) Ravioli
 - b) Tortellini
 - c) Canelones
 - d) Lasaña
- 23.- **¿Qué cantidad de leche lleva el puré duquesa por cada Kg. de patata?**
- a) Igual cantidad de leche que de patata
 - b) 1/2 litro de leche por Kg. de patata
 - c) No lleva leche
 - d) 1/4 litro de leche por Kg. de patata
- 24.- **¿Qué complemento llevan las patatas lionesas?**
- a) Puerro y crema de leche
 - b) Mantequilla y perejil picado
 - c) Cebolla frita sudada
 - d) Ajo y perejil sudado



- 25.- **¿Qué guarnición se compone de espinacas salteadas con mantequilla o hechas a la crema y que se suele utilizar para el pescado?**
- a) Arlesiana
 - b) Florentina
 - c) Mascota
 - d) Matelote
- 26.- **¿Qué es la mantequilla “*maître d’hôtel*”?**
- a) Es la mantequilla montada con yemas
 - b) Es la mantequilla que se ofrece a los comensales antes de las comidas
 - c) Es la mantequilla compuesta a base de zumo de limón, sal, pimienta y perejil
 - d) Es la mantequilla compuesta a base de chalota picada, perejil picado, ajo, sal y pimienta blanca
- 27.- **¿Cuál de las siguientes cremas lleva como ingrediente básico espárrago blanco?**
- a) Crema conde
 - b) Crema argentinil
 - c) Crema dartois
 - d) Crema crezy
- 28.- **La salsa en la que uno de sus ingredientes es la gelatina se denomina:**
- a) Parisiën
 - b) Genovesa
 - c) Chaud - froid
 - d) Demiglaze
- 29.- **¿Qué mineral es el más abundante en el cuerpo humano?**
- a) Fósforo
 - b) Calcio
 - c) Hierro
 - d) Yodo
- 30.- **¿Qué alimentos aportan proteínas incompletas?**
- a) Leche y derivados lácteos
 - b) Soja, leguminosa y verduras
 - c) Carnes y huevos
 - d) Crustáceos
- 31.- **¿En qué categoría encuadras el “*morcillo*” de vacuno?**
- a) Despojos
 - b) Tercera
 - c) Segunda
 - d) Primera
- 32.- **Entre los cortes practicados a los pescados para su cocinado, ¿cuál de las siguientes es la descripción de la suprema?**
- a) Porción de 150-175 gr. que resulta de haber sacado las dos hojas y retirado la espina central.
 - b) Corte vertical con espina central de 200-250 gr, con o sin piel.
 - c) Pieza entera del pescado de pequeño tamaño, después de retirar las vísceras.
 - d) En los pescados planos, cada una de las cuatro partes obtenidas una vez desespinaados



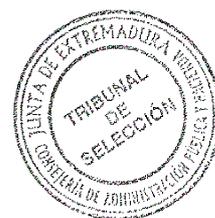
- 33.- **¿Cuáles de los siguientes mariscos suelen ser consumidos crudos?**
- a) Las ostras y los erizos de mar.
 - b) Las navajas y los bígaros
 - c) Las zamburiñas y las vieiras
 - d) Los camarones y los carabineros
- 34.- **La salsa andaluza es una derivada de:**
- a) La Española
 - b) La Holandesa
 - c) La salsa de Tomate
 - d) La Mayonesa
- 35.- **Atendiendo a su contenido graso, los denominados pescados azules están clasificados dentro de:**
- a) Los pescados sin contenido graso
 - b) Los pescados magros, con un contenido graso no superior al 2,5%
 - c) Los pescados semi-grasos, con un contenido graso entre el 2,5% y el 6%
 - d) Los pescados grasos, con un contenido graso de hasta el 28%
- 36.- **Durante el transporte de pescado fresco o descongelado, se mantendrá una temperatura**
- a) Entre -4° y -6° C
 - b) Entre 4° y 6° C
 - c) Próxima a la fusión del hielo
 - d) Lo más fría posible, según en vehículo de transporte
- 37.- **La manera más rápida para transmitir el calor necesario para la cocción es:**
- a) Por contacto
 - b) Por convección
 - c) Por radiación
 - d) Por refrigeración
- 38.- **Si nos hablan de una crema, puré o pastel “parmentier”, sabemos que su ingrediente básico:**
- a) Es el queso
 - b) Es el tomate
 - c) Es la patata
 - d) Son las hortalizas
- 39.- **En una alimentación basada en el patrón de la dieta mediterránea, el pan:**
- a) Se encuentra entre los alimentos que deben ser suprimidos
 - b) Debe consumirse solo ocasionalmente
 - c) Se encuentra entre los alimentos que constituyen la base de la alimentación
 - d) Como alimento procesado, se encuentra en el mismo nivel de recomendación que los quesos y derivados lácteos
- 40.- **¿Cuál de los siguientes datos no es obligatorio que deba figurar impreso en la cáscara de los huevos frescos?**
- a) El código que identifica la granja de origen.
 - b) El país de producción.
 - c) La forma de cría de las gallinas.
 - d) La fecha de consumo preferente



- 41.- **Una vez ingeridas, las grasas son atacadas a nivel intestinal por:**
- El ácido clorhídrico
 - El ácido pancreático
 - Las proteínas
 - La ptialina
- 42.- **¿Cuánto tiempo debe cocer un huevo mollet?**
- 10 minutos
 - 12 minutos
 - 5 minutos
 - 3 minutos
- 43.- **¿Cuál de los siguientes pescados es el más graso?**
- La carpa
 - El salmón
 - La perca
 - El esturión
- 44.- **Según el Código Alimentario, ¿dentro de qué grupo se clasifica la “Gallina de Guinea” (también conocida como “pintada”)?:**
- Faisán, perdiz, codorniz, tórtola, zorzal
 - Gallo, gallina, capón, pollo
 - Pavo, pato, ganso, paloma
 - Balotita, galantita
- 45.- **¿Para qué se emplea el agar-agar?**
- Como sucedáneo de la gelatina
 - Como colorante rojo en polvo
 - Como condimento
 - Como sustituto del caldo vegetal
- 46.- **En cocina ¿qué significa el termino estovar?**
- Estofar
 - Rehogar
 - Coser o atar un ave
 - Mechar
- 47.- **Si escuchamos el término “frescal”, significa:**
- Pescado conservado en hielo
 - Pescado refrigerado
 - Pescado no enteramente fresco sino conservado en poca sal
 - Pescado en aceite
- 48.- **¿Qué característica común comparten la salsa bearnesa y la salsa holandesa?**
- Ambas tienen como elemento principal la nata
 - Ambas tienen como elemento principal la yema de huevo
 - Ambas se utilizan principalmente en repostería
 - Ambas se sirven frías
- 49.- **En la etapa adolescente, la ingesta recomendada de energía en el desayuno y la merienda con respecto a la del total del día será:**
- 10% para el desayuno y 20% para la merienda
 - 20% para el desayuno y 15% para la merienda
 - 40% para el desayuno y 10% para la merienda
 - 35% para el desayuno y 25% para la merienda



- 50.- Señala qué respuesta NO se corresponde con las condiciones generales que deben cumplir los botiquines que hay en todos los Centros de Trabajo de la Junta de Extremadura**
- a) Todos los trabajadores deben saber donde se encuentran
 - b) Han de contener material de primeros auxilios y nada más
 - c) El Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales se encargará de reponer el material utilizado o caducado
 - d) Deben de estar ordenados
- 51.- El método de cocinado que conserva mejor los nutrientes de los alimentos es:**
- a) El estofado
 - b) El glaseado
 - c) La cocción en olla a presión
 - d) La cocción al vapor
- 52.- El modelo europeo a considerar a efectos de clasificar las canales y medias canales de vacuno pesado, es el:**
- a) CETAURO
 - b) EUROPOL
 - c) SEUROP
 - d) FEAGA
- 53.- ¿Cuál es la recomendación de ingesta proteica diaria para la población adulta en general?**
- a) 3 gr. de proteína por Kg. de peso y día
 - b) 7,5 gr. de proteína por Kg. de peso y día
 - c) 0,8 gr. de proteína por Kg. de peso y día
 - d) 12 gr. de proteína por Kg. de peso y día
- 54.- El utensilio denominado “mandolina” se utiliza:**
- a) Para carnes o pescados a la parrilla
 - b) Para elaborar platos en presencia del comensal
 - c) Para cortar hortalizas y patatas
 - d) Para hacer obleas
- 55.- Los ácidos grasos insaturados que no pueden ser sintetizados en el organismo, por lo que deben ser ingeridos como tales, son los:**
- a) De origen vegetal
 - b) Transgénicos
 - c) Esenciales
 - d) No esenciales
- 56.- ¿Cuál es la función de los minerales y las vitaminas en el cuerpo?**
- a) Energética
 - b) Reguladora
 - c) Orgánica
 - d) Plástica
- 57.- ¿Cuál de estos métodos de cocción utilizaremos para saltar?**
- a) Cocción mixta
 - b) Cocción por concentración
 - c) Cocción por expansión
 - d) Cocción por evaporación



58.- ¿Qué cantidad de calorías libera un gramo de grasa al quemarse?

- a) 1
- b) 4
- c) 9
- d) 12

59.- ¿Cómo obtenemos un *glaces*?

- a) Por la unión de elementos sólidos y líquidos
- b) Por la cocción prolongada de un caldo
- c) Por la cocción de espaldas y cabezas de pescados
- d) Por la cocción de hierbas aromáticas

60.- La Maltosa la encontramos:

- a) En el azúcar común obtenido de la remolacha
- b) En el azúcar de la leche
- c) En algunos vegetales como la cebada
- d) En la fruta y en la miel

PREGUNTAS ADICIONALES

61.- ¿Qué tanto por ciento aproximado de grasa contiene una yema de huevo?

- a) 30%
- b) 20%
- c) 15%
- d) 45%

62.- El catabolismo se conoce también como:

- a) Metabolismo de combustión
- b) Metabolismo de síntesis
- c) Metabolismo de construcción
- d) Anabolismo

63.- El “*turnedó*” o “*tournedó*” lo obtendremos de:

- a) El lomo alto de porcino
- b) La pechuga de pularda
- c) El solomillo de vacuno
- d) La falda de ovino

64.- El procedimiento utilizado para la conservación del pescado u otros alimentos consistente en la reducción del contenido de agua por acción del calor artificial se llama

- a) Deseccación
- b) Deshidratación
- c) Liofilización
- d) Pasteurización

65.- La temperatura de servicio para el PLATO FRIO es:

- a) Máximo 18° C.
- b) Máximo 21° C.
- c) Máximo 12° C.
- d) Máximo 6° C



66.- Denominamos favismo:

- a) A un cocido de habas y repollo
- b) A un trastorno de la conducta alimentaria consistente en alimentarse exclusivamente de legumbres
- c) A un parásito del pescado fresco
- d) A una intolerancia a la ingestión de habas.

67.- Los límites críticos establecen la diferencia en un PCC (Punto de Control Crítico) entre un producto seguro y uno peligroso. En la recepción y almacenamiento de materias primas se establecen como límites críticos:

- a) 5° C en refrigerados y -12°C en congelados
- b) 10° C en refrigerados y -10°C en congelados
- c) 8° C en refrigerados y -18°C en congelados
- d) 5° C en refrigerados y -5°C en congelados

68.- La desinsectación es el conjunto de técnicas encaminadas a controlar, reducir o eliminar:

- a) Las poblaciones de insectívoros
- b) Los roedores
- c) Los insectos y artrópodos
- d) Todos los anteriores.

69.- Los moluscos lamelibranquios son aquellos:

- a) Que carecen de branquias para respirar.
- b) Que disponen de tentáculos para desplazarse.
- c) Que disponen de una sola valva, como las lapas.
- d) Que disponen de dos valvas, como las almejas

70.- ¿Qué es el salsifis?

- a) Una raíz
- b) Un fruto
- c) Un pescado
- d) Un bulbo