

**PRIMER EJERCICIO DE LA FASE DE
OPOSICIÓN TURNO LIBRE
TRIBUNAL Nº 1 GRUPO V
CATEGORÍA AYUDANTE DE COCINA
ORDEN DE 27 DE DICIEMBRE DE 2013
(DOE Nº 249 DE 30 DE DICIEMBRE)
FECHA: 13 DE NOVIEMBRE DE 2016
EXAMEN TIPO 1**





- 1) ¿Qué es el EPI?
 - a) Un medio destinado a ser llevado por el trabajador para que le proteja de los riesgos que puedan amenazar su seguridad.
 - b) Un dispositivo acústico que permita, al trabajador, avisar de una situación de emergencia.
 - c) Un estudio de puntos de información.
 - d) Ninguna es correcta.

- 2) Para evitar intoxicaciones alimentarias, ¿qué color asignaríamos a la tabla de corte para la manipulación de pescados y mariscos?
 - a) Verde.
 - b) Azul.
 - c) Rojo.
 - d) Blanco.

- 3) ¿Cuál de las siguientes hortalizas **NO** se considera un tubérculo, según su parte comestible?
 - a) Boniato.
 - b) Patata.
 - c) Chufa.
 - d) Ajo.

- 4) ¿Qué se entiende por bolear?
 - a) Batir claras de huevo en un bol.
 - b) Cocinar un alimento en una pequeña cantidad de grasa a fuego violento para que quede jugoso por dentro y dorado por fuera.
 - c) Poner un preparado dentro de un molde.
 - d) La acción consistente en dotar a un ingrediente, conjunto de ingredientes o preparado, una forma circular o esférica.

- 5) La iniciativa legislativa (artículo 87 Constitución Española) corresponde:
 - a) Al Congreso y al Senado, únicamente.
 - b) Al Rey y al Gobierno.
 - c) Al Congreso, al Senado y al Rey.
 - d) Al Gobierno, al Congreso y al Senado.

- 6) Según la Ley de Igualdad entre Mujeres y Hombres y contra la Violencia de Género en Extremadura: ¿qué órgano tiene como fin esencial promover las condiciones para que la igualdad entre los sexos sea real y efectiva dentro del ámbito de competencias de la Junta de Extremadura?
 - a) La Consejería con competencias en políticas sociales.
 - b) La Consejería con competencias en políticas sanitarias.
 - c) El Organismo Público de la Mujer.
 - d) El Instituto de la Mujer de Extremadura.

- 7) ¿Cuál de estas sería una dieta **desequilibrada**?
 - a) Dieta macrobiótica zen.
 - b) Dietas terapéuticas.
 - c) Dieta mixta, en cuanto a que debe incluir alimentos de todos los grupos.
 - d) Dieta mediterránea.



- 8) ¿Qué son los hipocloritos?
- Son buenos desinfectantes para su uso en las instalaciones de alimentación, muy costosos y que utilizados de un modo correcto dejan mucho olor y sabor.
 - Son buenos desinfectantes para su uso en las instalaciones de alimentación, no son muy costosos y apenas dejan olor y sabor si se utilizan de un modo correcto.
 - Son unos glóbulos blancos que se encuentran en las carnes rojas muy beneficiosos para la salud.
 - Son unos gérmenes que se encuentran en las carnes rojas, que al entrar en contacto con el hombre pueden transmitir zoonosis.
- 9) En cocina una salamandra se utiliza para:
- Asar determinados alimentos.
 - Cocer un preparado.
 - Dorar la superficie de varios preparados de cocina o pastelería con rapidez.
 - Mantener la comida caliente de una cocina.
- 10) ¿Qué condiciones debe tener una cocina?
- Debe cumplir la normativa, ser higiénica y facilitarnos la preparación y el servicio.
 - Debe ser bonita.
 - Debe ser más grande que el comedor.
 - La normativa no establece condiciones.
- 11) Para la elaboración de la receta básica de la pasta fresca, ¿cuál de los siguientes ingredientes **NO** se ha de utilizar?:
- Harina fuerte.
 - Huevos.
 - Sal.
 - Aceite de oliva.
- 12) ¿Qué es el principio PEPS o FIFO?
- Un Decreto de la Junta de Extremadura.
 - Los alimentos que llevan más tiempo en el almacén son los primeros en salir.
 - Es un mecanismo de control sanitario.
 - Es un proceso para desinfectar los almacenes.
- 13) ¿Cuál de las siguientes **NO** es una verdura de grano?
- Judía verde
 - Haba
 - Guisante
 - Achicoria



- 14) A la pieza obtenida de la ternera lechal, consistente en un grueso trozo de carne que comprende lomo, solomillo y riñón, sujeta con una brocheta y bridada, se le denomina:
- Chateaubriand.
 - Chop.
 - Escalope.
 - Entrecot.
- 15) El artículo 137 de la Constitución Española señala que el Estado se organiza territorialmente en:
- Municipios, provincias.
 - 17 CCAA más Ceuta y Melilla.
 - CCAA, 50 provincias y municipios.
 - Municipios, en provincias y en las CCAA que se constituyan.
- 16) La Ley de Prevención de Riesgos Laborales **NO** será de aplicación en aquellas actividades cuyas particularidades lo impidan en el ámbito de las funciones públicas de:
- Policía, seguridad y resguardo aduanero.
 - Servicios operativos de protección civil y peritaje forense en los casos de grave riesgo, catástrofe y calamidad pública.
 - Fuerzas Armadas y actividades militares de la Guardia Civil.
 - Todas son correctas.
- 17) A la práctica para evitar la contaminación de alimentos dirigida a la eliminación de insectos, se denomina:
- Desinfección.
 - Desinsectación.
 - Desratización.
 - Ninguna es correcta.
- 18) La elección del detergente y del desinfectante, así como la cantidad que se ha de utilizar, dependerá:
- Del lugar de trabajo donde estemos, de la temperatura y de las características del agua.
 - De la suciedad que se haya de eliminar, del material con que esté construido el equipo o superficie, del contacto directo con las manos y de las características químicas del agua.
 - Del clima que haya en ese momento en la cocina y de la cantidad de gérmenes que veamos.
 - De que al pasar una bayeta para ver el grado de suciedad, se deba añadir más producto para después proceder a su limpieza.
- 19) ¿Cuál es el objetivo **principal** de cualquier proceso de limpieza y desinfección en una cocina?
- Dejar bien limpia la cocina.
 - Que quede todo recogido y organizado.
 - Controlar o eliminar la población bacteriana existente.
 - Dejar las cámaras y el almacén bien ordenados.



- 20) Es muy importante que una cocina sea higiénica y nos facilite la preparación y el servicio de los alimentos:
- Verdadero.
 - Falso.
 - Higiénica sí, el resto no.
 - Sólo en los grandes restaurantes.
- 21) Al documento donde figura el cálculo del rendimiento de los ingredientes y, por lo tanto, su costo, se le denomina:
- Ficha técnica.
 - Escandallo.
 - Documento para el aprovisionamiento.
 - Albarán de entrada.
- 22) ¿Cuál de las siguientes **NO** es una verdura de hoja?
- Diente de león.
 - Col rizada.
 - Apio.
 - Achicoria.
- 23) ¿Cuál de estas **NO** es considerada una enfermedad alimentaria?
- Tétanos.
 - Salmonelosis.
 - Anisakis.
 - Botulismo.
- 24) El pescado fresco, atendiendo a la presentación en el mercado, debe tener una temperatura de conservación de:
- 5° C.
 - Entre 1° y 2 ° C.
 - 10° C.
 - Entre 3° y 5° C.
- 25) Atendiendo a sus características morfológicas las gambas son crustáceos:
- Cirrípedos.
 - Macruros.
 - Branquiuros.
 - Gasterópodos.
- 26) ¿Para qué sirve el Análisis de peligros y puntos críticos de control (APPCC)?
- Para darnos más trabajo.
 - Para la creación de menús.
 - Para garantizar que los alimentos que llegan al consumidor sean seguros.
 - Para la selección del personal que trabajará en las distintas labores de la cocina.



- 27) Para la clarificación de un consomé y dar transparencia a un caldo, ¿qué elementos "clarificantes" podemos utilizar?
- Carne roja y clara de huevo.
 - Velouté y gallina.
 - Bechamel y huevo cocido.
 - Todas son correctas.
- 28) El artículo 5 del Estatuto de Autonomía establece que:
- La capital de Extremadura es la ciudad de Mérida, sede de la Asamblea, de la Presidencia y de la Junta.
 - La capital de Extremadura es la ciudad de Mérida, sede de la Asamblea, de la Presidencia y del Gobierno de Extremadura.
 - La capital de Extremadura es la ciudad de Mérida, sede del Parlamento, de la Presidencia y de la Junta.
 - Ninguna de las anteriores es correcta.
- 29) Los pescados blancos contienen:
- Menos de 5 % de grasa.
 - Entre 5 % y 10 % de grasa.
 - Más del 10 % de grasa.
 - No contienen grasa.
- 30) Para garantizar la buena salud de las personas, es necesario la ingesta de alimentos, ¿qué es lo básico que debemos seleccionar en ellos?
- Que sean ricos, solamente en proteínas.
 - Los que sean más adecuados dependiendo de la actividad física, y del entorno en que vivimos.
 - Comer sólo hidratos de carbono.
 - Ingerir más minerales que hidratos, para así regular más el organismo.
- 31) A la pieza ovalada o redondeada de vacuno, que se encuentra pegada internamente al fémur y tiene un hueso cartilaginosa que la hace inconfundible, se le denomina:
- Tapilla.
 - Babilla.
 - Aguja.
 - Morrillo.
- 32) Si durante la elaboración de alimentos se introducen, casualmente, trozos de vidrio, madera, plásticos, metales, ¿a qué tipo de contaminación nos estamos refiriendo?
- Biológica.
 - Química.
 - Física.
 - Temperatura.



- 33) El artículo 1.3 del Estatuto de Autonomía de Extremadura establece que:
- Los poderes de la CCAA de Extremadura emanan del pueblo español, de la Constitución y del presente Estatuto.
 - Los poderes de la CCAA de Extremadura emanan del pueblo, de la Constitución y del Parlamento extremeño.
 - Los poderes de la CCAA de Extremadura emanan del pueblo, de la Constitución y del presente Estatuto.
 - Los poderes de la CCAA de Extremadura emanan del pueblo, de la Constitución y de las Cortes Generales.
- 34) La Constitución Española se compone de:
- 169 artículos, 4 disposiciones adicionales, 9 disposiciones transitorias, una disposición derogatoria y una final.
 - 168 artículos, 4 disposiciones adicionales, 9 disposiciones transitorias, una disposición derogatoria y una final.
 - 167 artículos, 4 disposiciones adicionales, 9 disposiciones transitorias, una disposición derogatoria y una final.
 - 166 artículos, 4 disposiciones adicionales, 9 disposiciones transitorias, una disposición derogatoria y una final.
- 35) La sustancia blanca gelatinosa contenida en el interior de los huesos, especialmente en los huesos más grandes se conoce cómo:
- Tuétano o médula.
 - Gelatina.
 - Nervio.
 - Salsa.
- 36) La iniciativa legislativa popular debe acompañarse de al menos:
- 300.000 firmas acreditadas.
 - 400.000 firmas acreditadas.
 - 500.000 firmas acreditadas.
 - 1.000.000 firmas acreditadas.
- 37) La soberanía nacional reside en:
- El Parlamento nacional.
 - El Parlamento autonómico o Asamblea de Extremadura.
 - El pueblo español.
 - El Congreso y el Senado.
- 38) ¿Para qué se utiliza una puntilla?
- Para pelar y raspar algún alimento que esté un poco quemado.
 - Tornear, pelar y descamar el pescado.
 - Para sacar las vísceras de un animal.
 - Para tornear, pelar y cortar al aire.



- 39) Dentro de la categoría de "segunda" de vacuno, ¿qué opción de las respuestas siguientes, es correcta en su totalidad?
- Espaldilla, Tapilla, Contra y Aleta.
 - Aleta, Morcillo, Morrillo y Cadera.
 - Aguja, Redondo, Contra y Lomo.
 - Llana, Aleta, Morcillo y Morrillo.
- 40) ¿Cuál de los siguientes es un molusco cefalópodo?:
- Gamba.
 - Carabinero.
 - Santiaguíño.
 - Pulpo.
- 41) ¿Cuál de los siguientes mariscos **NO** está incluido en la clasificación de mariscos Gasterópodos?
- Bígaro.
 - Cañadilla.
 - Lapa.
 - Calamar.
- 42) En la limpieza automática, ¿Cuál es la secuencia a seguir?:
- Eliminar los restos de comida de los objetos a lavar, agrupar los objetos en función de su naturaleza o suciedad, programar el aparato para lavar a la temperatura adecuada para lavado y aclarado.
 - Programar el aparato para lavar a la temperatura adecuada para lavado y aclarado, eliminar los restos de comida de los objetos a lavar, agrupar los objetos en función de su naturaleza o suciedad.
 - Agrupar los objetos en función de su naturaleza o suciedad, eliminar los restos de comida de los objetos a lavar, programar el aparato para lavar a temperatura adecuada para lavado y aclarado.
 - No existe la limpieza automática, siempre tiene que ser manual.
- 43) Los locales de almacenamiento de los alimentos deben proporcionar:
- Ambiente limpio, espacio reducido para la mejor inspección y limpieza, buena circulación de aire, temperatura y humedad fresca.
 - Espacio adecuado para la inspección y limpieza, buena circulación de aire, la temperatura y humedad a criterio del jefe de cocina.
 - Ambiente limpio, espacio adecuado para la inspección y limpieza, buena circulación de aire y la temperatura y humedad requerida.
 - Ambiente saludable, espacio adecuado para poder comer allí la brigada de cocina y buena ventilación.
- 44) ¿Cuál es la misión de la partida del cuarto frío en una cocina?
- Para enfriar los alimentos que vienen de los diferentes proveedores.
 - Para la limpieza, despiece, racionamiento y conservación de alimentos perecederos, además de su distribución a las distintas partidas.
 - Para elaborar diferentes platos fríos de cocina, tales como sopas o ensaladas.
 - Para recepcionar todos los alimentos congelados que vienen de los proveedores.



- 45) El asado a la sal sería un método de cocinado:
- Gaseoso.
 - Húmedo.
 - Seco.
 - Al horno.
- 46) El lomo de vacuno se divide en dos partes bien diferenciadas, indique cuál de las siguientes definiciones corresponde al lomo alto:
- Parte más ancha del lomo, de la cual se obtiene el entrecot una vez limpia.
 - Parte más estrecha del lomo que toca las costillas flotantes y que se utiliza gastronómicamente para elaborar *steak tartare*.
 - Parte más ancha del lomo que toca las costillas flotantes y que se utiliza gastronómicamente para elaborar *el roast-beef*.
 - Parte más estrecha del lomo, de la cual se obtiene el entrecot.
- 47) El artículo 21 de la Constitución Española señala que:
- Se reconoce el derecho de reunión pacífica y con armas.
 - Se reconoce el derecho de reunión pacífica siempre dentro del derecho de manifestación previa autorización.
 - Se reconoce el derecho de reunión pacífica y sin armas.
 - No se reconoce explícitamente tal derecho de reunión.
- 48) ¿Qué es el Abate?
- Utensilio de cocina que se utiliza para ablandar carnes.
 - Maquinaria de cocina que se utiliza para batir.
 - Condimento alimentario que da sabor dulce a los preparados.
 - Bajar temperatura de un género rápidamente.
- 49) ¿Qué finalidad tiene una mesa caliente en una cocina?
- Terminar de elaborar un preparado de cocina.
 - Calentar y surtir de platos al comedor a la hora del servicio y mesa de control, y distribución de alimentos.
 - Mantener y hervir un preparado a la hora del servicio.
 - Cocer guisos o estofados de cocina.
- 50) A las fases desde la entrada de la materia prima hasta la obtención del producto terminado se le denomina:
- Diagrama de flujo.
 - Cuadro de gestión.
 - APPCC.
 - Trazabilidad.
- 51) El arroz redondo tiene una longitud aproximadamente de:
- 7 a 8 mm de largo.
 - 5 mm de largo.
 - 3 mm de largo.
 - 10 mm de largo.



- 52) El artículo 16 de la Constitución Española garantiza:
- La libertad ideológica, religiosa y de culto.
 - la libertad sexual y religiosa.
 - La obligación del derecho al voto en las elecciones.
 - La ausencia de libertad católica.
- 53) ¿A qué llamamos batería de cocina?
- Al conjunto de materiales o utensilios móviles necesarios para la preparación, cocción y conservación de los alimentos.
 - Al conjunto de aparatos grandes de cocina utilizados para la preparación de alimentos.
 - Al conjunto de materiales o utensilios fijos necesarios para la preparación, cocción y conservación de los alimentos.
 - Al conjunto de herramientas que se utiliza en una cocina para manipular los alimentos.
- 54) Al líquido que sirve para cocinar géneros sumergidos en él, compuesto por agua, harina, zumo de limón, aceite y sal, que se utiliza como medio para evitar la oxidación de géneros, principalmente verduras, antes y durante el cocinado, se le conoce como:
- Caldo corto.
 - Glase.
 - Caldo blanco.
 - Salsa Española.
- 55) ¿Cuál de los siguientes es un pescado semi-graso?
- El mero.
 - El rodaballo.
 - El besugo.
 - La merluza.
- 56) En la limpieza de una freidora, ¿cuál es el tratamiento que se le da al aceite utilizado?
- Se arroja por el fregadero.
 - Se puede arrojar junto a los residuos orgánicos.
 - Requiere una recogida específica, y un contenedor especial.
 - Se puede arrojar al inodoro.
- 57) La pieza asada de carne de cordero obtenida de las dos piernas con la riñonada se denomina:
- La corona.
 - La silla.
 - Noiselttes.
 - El barón.



- 58) Según el V Convenio Colectivo, por traslado de domicilio el trabajador con la categoría profesional de ayudante de cocina tendrá derecho a:
- a) 2 días por traslado de domicilio sin cambio de residencia.
 - b) 1 día por traslado de domicilio sin cambio de residencia.
 - c) 3 días por traslado de domicilio sin cambio de residencia.
 - d) Hasta 4 días por traslado de domicilio si comporta traslado de localidad.
- 59) Según el Estatuto de Autonomía de Extremadura, el número máximo de diputados de la Asamblea es de:
- a) 65.
 - b) 68
 - c) 70
 - d) El Estatuto de Autonomía de Extremadura no establece número máximo.
- 60) Una dieta equilibrada debe tener una distribución aproximada de:
- a) 20% Hidratos de carbono 60% Grasa y 20% Proteínas.
 - b) 55% Hidratos de carbono 30% Grasas y 15% Proteínas.
 - c) 10% Hidratos de carbono 5% Grasas y 85% Proteínas.
 - d) 10% Hidratos de carbono 40% Grasas y 50% Proteínas.



PREGUNTAS DE RESERVA

- 61) El pescado congelado, atendiendo a la presentación en el mercado, debe tener una temperatura de conservación de:
- 18° C.
 - 13° C.
 - 0° C.
 - 10° C.
- 62) ¿De qué sustancias están formados los alimentos?
- De carne, pescado y leche.
 - Sólo proteínas y grasas.
 - De nutrientes.
 - Ninguna de las anteriores es correcta.
- 63) La cocción partiendo de un líquido frío donde permite el intercambio de jugos nutritivos y de sabores con el líquido de cocción se denomina:
- Freír.
 - Expansión.
 - Papillote.
 - Baño María.
- 64) ¿Qué función tienen las proteínas?
- Reguladora.
 - Energética.
 - Plástica.
 - Física.
- 65) ¿Cuáles son las características de las señales de prohibición en cocina?
- Son de forma triangular, con un pictograma negro sobre fondo amarillo, y bordes negros.
 - Son de forma redonda, con pictograma blanco sobre fondo azul.
 - Son de forma redonda, con un pictograma negro sobre un fondo blanco, bordes y banda transversal roja.
 - Son de forma octogonal y enteramente rojas.
- 66) Al caldo blanquecino y algo transparente extraído de la cocción de espaldas, cabezas de pescados y adicción de hortalizas, se le denomina:
- Fumet.
 - Fondo blanco.
 - Fondo oscuro.
 - Consomé.
- 67) Según su función, ¿cómo agrupamos los alimentos?
- Proteicos, plásticos y formadores.
 - Energéticos, grasos y plásticos.
 - Plásticos, energéticos y reguladores.
 - Grasos, lípidos y sólidos.



- 68) A la técnica culinaria ancestral que consiste en someter a las piezas de caza a un periodo de reposo, maduración o mortificación, es decir dejarlas "pasar" unos días antes de que se inicie la putrefacción, y gracias a ella, la carne se vuelve más tierna, desarrolla su sabor y aroma característicos, dejándola dispuesta antes de su elaboración en la cocina, se le conoce como:
- a) Salazón.
 - b) Faisandage.
 - c) Disecar.
 - d) Adobar.
- 69) ¿Qué tipo de cocción es la más ideal para que los alimentos conserven un máximo de elementos minerales y vitaminas, se produzca una pérdida de peso menor y mantengan mejor su gusto?
- a) Gratinado.
 - b) Rebozado.
 - c) Braseado.
 - d) Al vapor.
- 70) Aunque limpio exteriormente y aparentemente limpio en su interior, el recipiente puede no estarlo. ¿Cuál es la mejor revisión que se puede hacer?
- a) Pasándole un papel limpio y blanco.
 - b) Pasar el paño de cocina.
 - c) Pasarle el dedo.
 - d) Con la punta del cuchillo.

