

Ha aprobado las oposiciones de cocinero/a-limpiador/a en el Ayuntamiento de Benalmádena. Ejerce sus funciones en la Escuela Infantil en cuya plantilla se integra junto a sus tres cocineros/as-limpiador/as. En la cocina de la escuela se preparan diariamente 200 comidas distribuidas en tres tipos de menús diferentes para 0-1 año, 1-2 años y 2-3 años, así como menús especiales. Las comidas se sirven en las aulas o en el comedor dependiendo de la edad de los niños/as. Existen tres comedores. El comedor nº1 está situado en la planta principal, el comedor nº2 está situado en la planta baja del edificio y la comida se suministra a través de un montacargas, y el comedor nº3 está situado en un edificio contiguo. La elaboración de todas las comidas se realiza en la cocina y se distribuye a los comedores en carros de transporte antes del servicio en horarios diferentes dependiendo de la edad del alumnado.

1. Durante la elaboración de los alimentos ¿en qué momento se limpiará la tabla de corte?
 - a) Al final de la jornada.
 - b) Antes de su uso.
 - c) Después de cada uso.
 - d) No es tarea del cocinero/a-limpiador/a.
2. Tiene dos taquillas. El motivo es:
 - a) Una es para guardar los zapatos y la otra para la ropa.
 - b) Para guardar en lugares independientes la ropa de calle y la ropa de cocina.
 - c) Debe ser porque son pequeños, el personal de cocina sólo necesita una taquilla.
 - d) Una es para los útiles de aseo y toalla y la otra para la ropa.
3. Antes de iniciar la preparación de los alimentos tiene que lavarse las manos y debe utilizar:
 - a) Líquido desinfectante.
 - b) Jabón, cepillo de uñas y papel secamanos o con mecanismo de aire caliente.
 - c) Agua.
 - d) Alcohol.
4. Una de sus primeras funciones es realizar el control de la temperatura del congelador, que marca -5°C .
 - a) Esta temperatura es correcta.
 - b) Es señal de alerta, no se encuentra en los márgenes permitidos.
 - c) Tiene que cocinar todos los alimentos para evitar que se estropeen.
 - d) Es una temperatura adecuada aunque debe vigilarse.
5. Ha comprobado que la temperatura de la cámara refrigeradora no es correcta y tiene que tomar medidas preventivas ¿qué temperatura marca?
 - a) 3°C .
 - b) 9°C .
 - c) 5°C .
 - d) 1°C .
6. Tiene que realizar el cambio de aceite de la freidora. Se utiliza aceite de oliva. ¿cada cuántas frituras es recomendable realizar el cambio?
 - a) Dos frituras.
 - b) No superior a seis frituras.
 - c) Todos los meses independientemente del número de frituras.
 - d) Cada tres meses.
7. ¿Qué se debe hacer con el aceite usado de la freidora?

- a) Tirarlo.
 - b) Se puede reciclar para jabón.
 - c) Se guardará en recipientes cerrados para su posterior retirada y reciclaje por una empresa autorizada.
 - d) Se lo lleva para tirarlo en el contenedor.
8. Tiene que llevar en el montacargas la comida a la planta baja. Como manipulador de alimentos, ¿qué medida preventiva es imprescindible aplicar?
- a) Que baje suficiente cantidad de alimentos.
 - b) Que los alimentos lleven una temperatura muy alta para que no se enfrien.
 - c) Proteger los alimentos del ambiente con cierre hermético o con envoltura en film de plástico para evitar la contaminación.
 - d) No es necesaria ninguna medida.
9. El proveedor de frutas, verduras y hortalizas llega con el suministro semanal y coloca la mercancía directamente en la cámara de refrigeración en el suelo.
- a) La actuación es incorrecta porque no puede entrar en la cámara.
 - b) No se permite colocar directamente la mercancía en el suelo.
 - c) Es aconsejable para no interrumpir la cadena de frío.
 - d) Las respuestas a y b son correctas.
10. En el almacenamiento de los productos congelados, tiene que:
- a) Eliminar las cajas y envoltorios.
 - b) Sustituir los envases originales.
 - c) Mantener los envases con su etiquetado original.
 - d) Las respuestas a y b son correctas.
11. ¿Durante cuánto tiempo puede conservar las carnes refrigeradas?
- a) 3 a 4 días.
 - b) 4 o 5 días.
 - c) 1 semana.
 - d) 1 mes.
12. Al almacenar productos en la cámara refrigeradora, ¿por qué no puede mezclar alimentos crudos y cocinados?
- a) Porque se pueden mezclar los sabores.
 - b) Por el olor.
 - c) Porque los alimentos crudos pueden contaminar a los cocinados.
 - d) Porque los alimentos cocinados pueden contaminar a los crudos.
13. Respecto a las hortalizas frescas y en relación a las cantidades deberá tener en cuenta:
- a) Que son productos que se pueden almacenar durante mucho tiempo sin perder sus cualidades nutritivas por lo que se pueden pedir en gran cantidad.
 - b) Que las hortalizas en el momento de ser cosechadas comienzan a perder todos los elementos nutricionales y vitamínicos, y que es aconsejable consumirlas en el menor tiempo posible.
 - c) Que cuando se pelan suelen perder todos los nutrientes.
 - d) Que todas las hortalizas deben ser peladas antes de ser consumidas.
14. Señale qué afirmación es incorrecta en lo referente a la manipulación de alimentos:
- a) Es aconsejable desinfectar la fruta que se servirá de postre con un producto apto para el consumo.

- b) Durante la manipulación y el emplatado todas las puertas exteriores y aseos deben permanecer correctamente cerrados.
- c) El cubo de desperdicios podrá permanecer destapado durante el pelado de hortalizas.
- d) El servicio de las comidas se realizará en el menor tiempo posible.

15. Se entiende por regeneración de un alimento:

- a) Es el calentamiento para que se termine de cocinar.
- b) Puesta en temperatura para su consumo.
- c) El sistema de cocción.
- d) Descenso de temperatura de un alimento de forma rápida.

16. La elaboración del menú del día de hoy incluye pescado. La materia prima a utilizar es rosada congelada. Indique la actuación correcta:

- a) Se procederá a la descongelación del género en el momento justo de ser utilizado.
- b) Se tiene que descongelar previamente en la cámara de refrigeración a unos 2°C.
- c) Se procede a descongelar a temperatura ambiente debidamente protegido.
- d) Se procede a descongelar sumergido en agua.

17. Ha descongelado demasiado pescado. Lo introduce de nuevo en la cámara frigorífica, ya que tiene que utilizarlo en la preparación del puré de pescado de pasado mañana

- a) La actuación es correcta, una materia descongelada puede permanecer en el frigorífico durante 36 horas
- b) La actuación es incorrecta, el tiempo máximo que debemos guardar el alimento es de 24 horas.
- c) La actuación es incorrecta, debemos utilizar toda la materia prima una vez descongelada.
- d) La actuación es incorrecta, debe volver a congelarlo.

18. Una de sus responsabilidades es la de realizar el registro de la temperatura de cocción de los alimentos en su preparación. ¿cuál es incorrecta?

- a) 70 °C
- b) 100 °C
- c) 45 °C
- d) 85 °C

19. Igual que en la pregunta anterior, debe realizar el registro de la temperatura de emplatado. Si ha servido crema de verduras, ¿cuál es la temperatura correcta?

- a) 30 °C
- b) 20 °C
- c) 50 °C
- d) 65 °C

20. ¿Qué temperatura debe alcanzar el huevo en la tortilla de patatas para asegurar la eliminación de la salmonella?

- a) 8 °C
- b) 75 °C
- c) 90 °C
- d) 100 °C

21. ¿Qué tipo de alimentos son los guisantes?

- a) Verduras.
- b) Hortalizas.
- c) Legumbres.

- d) Frutas.
22. Al examinar la composición de un producto comprueba que contiene caseína, ¿qué alérgico/a o intolerante no puede tomarlo?
- Alérgico a leche.
 - Alérgico al pescado.
 - Celiaco.
 - Diabético.
23. Señale qué alimentos pueden producir más frecuentemente alergias:
- Huevos.
 - Haba y soja.
 - Verduras.
 - A y b son correctas.
24. De los siguientes productos, ¿cuáles puede tomar un alérgico/a o intolerante a la leche?
- Nata y mantequilla.
 - Queso y requesón.
 - Sueros lácteos.
 - Cafeína.
25. El proveedor de yogur ha tenido un problema y no podrá distribuir el mismo como postre de los niños de dos años, ¿qué puede sustituirlo?
- No se puede sustituir. No se da postre.
 - Natillas.
 - Galletas.
 - Brick de zumo de frutas.
26. Tiene que elaborar puré de verduras para María de 8 meses. Es recomendable no utilizar por su alto contenido en nitratos:
- Puerros, calabaza, apio, zanahorias.
 - Espinaca.
 - Acelgas y nabos.
 - Las respuestas b y c son correctas.
27. Cuando el menú del día incluye el pescado como plato principal, ¿cuántos gramos de pescado por ración se debe incluir para los niños/as de uno a dos años? (Se entiende limpio, sin piel, escamas y espinas)
- 20 a 40 gr.
 - 100 a 150 gr.
 - 50 a 60 gr.
 - No hay ración. Se debe ofrecer todo lo que el niño/a permita.
28. En una dieta equilibrada debe incluirse alimentos que tengan una función plástica. Señale cuáles son:
- Pescados y carnes.
 - Pescados, mariscos y huevos.
 - Pescados, carnes y huevos.
 - Sólo huevos.
29. Tiene un corte profundo en un dedo de la mano, ¿qué debe hacer?
- Taparlo con esparadrapo.

- b) Protegerlo con una cubierta impermeable para evitar el contacto con los alimentos.
 - c) Si es pequeño, nada.
 - d) Tendrá que dejar de realizar sus funciones hasta su curación.
30. Pasos que comprende la limpieza y desinfección:
- a) Prelavado, lavado, aclarado, y aplicación de desinfectante.
 - b) Lavado y desinfección.
 - c) Lavado, aclarado y aplicación de desinfectante.
 - d) Prelavado, lavado, aclarado, aplicación de desinfectante y aclarado.
31. Señale la respuesta incorrecta. En la elaboración del menú de un alumno/a que es celíaco, deben tomarse las siguientes precauciones:
- a) Utilizar siempre utensilios de cocina limpios, no usar la misma cuchara para elaborar platos con gluten y sin él.
 - b) El aceite de la fritura deberá ser limpio y de primer uso para evitar residuos de otros alimentos.
 - c) Si se usan colorantes y tomate frito, hay que asegurarse de que no lleven gluten.
 - d) Utilizar harina de arroz, maíz, avena y centeno.
32. En la elaboración de un plato, necesitas utilizar una lata de conserva, y observas que está abombada. Debe rechazarla porque:
- a) Puede contener estreptococos fecales.
 - b) Puede contener botulismo.
 - c) Puede contener yersinia.
 - d) Ninguna respuesta es correcta.
33. La alimentación es:
- a) La base del bienestar.
 - b) El combustible material que sustenta la vida.
 - c) El elemento que garantiza la ausencia de enfermedad.
 - d) La fuente motriz.
34. ¿Qué cambios pueden provocar los tratamientos térmicos?
- a) Caramelización de azúcares.
 - b) Oxidación de grasas y aparición de compuestos tóxicos.
 - c) Destrucción de proteínas.
 - d) Todos los anteriores.
35. Para triturar la verdura de los bebés utilizaremos:
- a) Chino.
 - b) Tamiz.
 - c) Batidora.
 - d) Ninguno.
36. En los alimentos se pueden encontrar microorganismos patógenos que pueden provocar la toxoinfección alimentaria denominada salmonelosis, ¿qué tipo de microorganismo la provoca?
- a) Un virus.
 - b) Un hongo.
 - c) Una bacteria.
 - d) Un parásito.

37. ¿Qué cantidad de pan integral puede tomar un niño/a de 10 meses?

- a) Una pieza.
- b) Dos piezas al día.
- c) Una rebanada.
- d) Nada.

38. Para niños/as de 12 a 24 meses no se permite el consumo ¿de qué pescado?

- a) Rosada.
- b) Lenguado.
- c) Atún rojo.
- d) Gallo.

39. El menú que debe preparar en el día de hoy incluye pescado en adobo. ¿Qué diferencia existe entre el escabeche y el adobo?

- a) El adobo es cocinado y el escabeche es crudo.
- b) El adobo es crudo y el escabeche es cocinado.
- c) No existe ninguna diferencia en ambos procesos.
- d) La diferencia está en los ingredientes que se utilizan porque ambos procesos son en crudo.

40. La principal fuente de energía de la dieta son los hidratos de carbono. ¿Qué otro nombre reciben?

- a) Grasas.
- b) Azúcares.
- c) Glúcidos.
- d) Lípidos.