

# TEST COCINERAS/OS

**1. Indica cómo se denomina el documento justificante de la recepción de un producto.**

A- Relevé.

B- Albarán.

C- Vale.

**2. Indica de los siguientes productos cuales se consideran semi-conservas y su lugar correcto de almacenamiento antes de abrirlos.**

A- Todas las verduras que se envasan en frascos de vidrio. Deben conservarse en refrigeradores.

B- Productos en envases de vidrio obtenidos de la pesca (por ej. bonito.) Se conservarán en almacén siempre que esté fresco, seco y sin luz.

C- Productos como las latas de anchoas, ahumados, etc. Se guardarán en refrigeradores ya que necesitan frío para su mantenimiento.

**3. Indica cuál es el criterio correcto respecto al almacenaje de productos de limpieza y productos alimenticios.**

A- No pueden estar nunca juntos. Hay que almacenarlos por separado.

B- Pueden estar en el mismo almacén, pero en zonas diferentes.

C- Pueden estar juntos y en contacto siempre y cuando cada producto posea su etiqueta correspondiente.

**4. Indica cuál es el criterio correcto a la hora de colocar alimentos y productos en el almacén o en las cámaras y congeladores.**

A- Colocaremos siempre los más recientes delante o encima de los que ya teníamos. De esta manera siempre utilizaremos el producto más fresco.

B- Colocaremos detrás o debajo los productos más antiguos. De esta forma podemos controlar mejor la rotación de los productos.

C- Colocaremos los más recientes detrás o debajo y los que lleven más tiempo delante o encima, para ir consumiéndolos de manera que no llegue a caducar ninguno.

## TEST COCINERAS/OS

**5. Indica cuál es el criterio correcto respecto a las etiquetas de los productos alimenticios que normalmente se almacenan en las cocinas profesionales.**

A- Solamente los productos envasados en latas deben tener etiqueta. Los que se envasan en envases transparentes no es obligatorio ya que se ve el producto.

B- Su presencia es obligatoria en todos los productos que tengamos almacenados.

C- Solamente los productos envasados en latas y en envases plásticos es obligatorio que tengan etiqueta. Los que se envasan en tarros de vidrio no es obligatorio, porque se ve el producto.

**6. Indica cuál es el criterio correcto a la hora de conservar alimentos perecederos en cámaras de frío positivo.**

A- Deberán tener una permanente ausencia de humedad para conseguir dificultar a los microorganismos su actividad.

B- Deberán descender su temperatura por debajo de 0°C cada vez que se cierre la puerta para contrarrestar la pérdida de frío que se produce al abrirla.

C- Deberán tener cierto grado de humedad que impida la deshidratación de los productos a conservar.

**7. Indica cuál es el criterio más adecuado a la hora de regenerar un producto precocinado congelado y/o platos ultracongelados.**

A- Siempre hay que descongelarlo antes a temperatura de refrigeración.

B- Se someten directamente del congelador al proceso de calentamiento debiendo llegar el calor al centro del producto en el tiempo más corto posible.

C- Se deben descongelar a temperatura ambiente y no se pueden poner a calentar hasta que en el centro del producto haya la misma temperatura que en el exterior.

**8. Indica que temperatura debe alcanzar un producto precocinado congelado o plato ultracongelado para asegurar su salubridad.**

A- Debe alcanzar al menos 100 ° C en su exterior. El interior no importa controlar ya que al final algo de calor le llegará.

B- Debe alcanzar en todo el producto más de 100° C.

C- Debe llegar siempre a temperaturas de 70° C en el centro del producto.

## TEST COCINERAS/OS

**9. La ultracongelación de los alimentos busca que en el interior de los mismos el agua forme cristales pequeños que no deterioren la pared celular.**

A- Verdadero.

B- Falso. Para que no se deteriore la pared celular es necesario que se formen cristales grandes.

C- Falso. No tiene nada que ver el proceso con el tamaño de los cristales.

**10. Indica cuál es el criterio correcto para conseguir el mejor resultado gastronómico y de conservación en un alimento congelado.**

A- Que se congele lo más lentamente posible.

B- Que se congele lo más rápidamente posible.

C- Que se alternen bajadas muy bruscas de temperatura negativa y ascensos a temperatura positiva durante todo el proceso.

**11. Uno de los métodos actuales de conservación de algunos alimentos se basa en deshidratar el producto congelándolo y someterlo a unas cámaras de vacío hasta la eliminación del agua. Se aplica en cafés solubles y algunas frutas. Indica su nombre.**

A- Salazón.

B- Liofilización.

C- Confitado.

**12. Actualmente muchos productos envasados se comercializan bajo un sistema que se denomina Envasado en Atmósfera Modificada o EAP. Indica en qué consiste.**

A- Consiste en extraer la totalidad del aire que contiene el envase y sellarlo.

B- Consiste en modificar, dentro del envase, las proporciones de gas que normalmente presenta el aire modificando las cantidades de oxígeno, nitrógeno y dióxido de carbono.

C- Consiste en someter al producto, una vez envasado, a una irradiación acelerada.

## TEST COCINERAS/OS

**13. Indica como es el tratamiento térmico que se aplica a un producto pasteurizado.**

A- Es el calentamiento necesario para eliminar solamente los microorganismos patógenos alterando lo menos posible el producto.

B- Se basa en descender la temperatura por debajo de  $-40^{\circ}\text{C}$  para destruir todos los microorganismos.

C- Es el calentamiento necesario para eliminar todos los microorganismos patógenos y no patógenos del alimento.

**14. Indica la respuesta más correcta respecto a la conservación de productos envasados al vacío.**

A- El producto envasado al vacío no pierde peso por evaporación, no se reseca y no se oxida. Queda aislado de cualquier contaminación por contacto.

B- El producto envasado al vacío mantiene mejor aspecto, pero su conservación es más corta que si se utilizan otros envoltorios tradicionales, como el film o el papel de aluminio.

C- Cualquier producto envasado al vacío se puede conservar a temperatura ambiente. No es necesario refrigerar ni congelar.

**15. Indica qué alimentos son fuente importante de Hidratos de Carbono.**

A- Los aceites, la mantequilla, la manteca, etc.

B- La carne y el pescado.

C- Legumbres, cereales, tubérculos, etc.

**16. Respecto al consumo de grasas indica cual es el criterio correcto en personas sanas.**

A- Evitar en la dieta las grasas insaturadas y aumentar el consumo de grasas saturadas.

B- Evitar o reducir en la dieta las grasas saturadas y aumentar el consumo de grasas insaturadas y poliinsaturadas, sobre todo las de la familia Omega 3 y siempre con moderación.

C- Eliminar totalmente el consumo de todo tipo de grasas.

## TEST COCINERAS/OS

**17. Nutricionalmente hablando indica que tipo de alimentos se consideran alimentos proteicos.**

A- Las carnes, aves, huevos y pescados.

B- Pastas, arroz, pan y azúcar.

C- Frutas y verduras.

**18. Indica cómo se denomina el documento de gestión en el que se valoran todos los productos que se van a emplear en una receta, el orden en que deben ser introducidos, el modo de preparación, elaboración y presentación, pudiéndose obtener finalmente el coste de producción.**

A- Escandallo

B- Ficha técnica de producción.

C- Test de rendimiento.

**19. De los siguientes aceites indica cual es el más recomendable consumir con base en sus características nutricionales.**

A- Aceite de palma.

B- Aceite de colza o nabina.

C- Aceite de coco.

**20. De los siguientes aceites indica cual es el único que es apto para el consumo crudo (sin pasar por un proceso de refinado).**

A- El aceite de oliva virgen.

B- El aceite de girasol.

C- El aceite de soja.

## TEST COCINERAS/OS

**21. Indica qué técnicas culinarias son las más aconsejadas para cocinar carne obtenida de la cadera de ternera y el motivo.**

A- Estofado, braseado y cocción prolongada para obtener fondo, ya que se trata de una pieza muy dura.

B- Plancha, parrilla, salteado, porque es una pieza tierna y jugosa.

C- Escalopes empanados y previamente mechados, porque es una pieza seca y dura.

**22. Indica cuál sería el gramaje por comensal más aconsejado para un filete o escalope de vacuno.**

A- 50 g.

B- 250 g.

C- 125 g.

**23. Indica a qué pieza del vacuno mayor se refiere esta definición: *Pieza surcada de nervios, muy gelatinosa. Se suele cocinar por sistema de breseado o estofado y también de ella se obtienen fondos muy sustanciosos y gelatinosos.***

A- Lomo alto.

B- Tapilla.

C- Morcillo.

**24. Indica con qué nombre conocemos la pasta que se define como “una pasta para freír por la que se pasan los productos antes de freírlos de manera que queda una costra dorada, crujiente y esponjosa y que se puede elaborar con levadura, gas carbónico, claras de huevo montadas, etc”.**

A- Pasta Orly.

B- Pasta Choux.

C- Pasta Wonton.

## TEST COCINERAS/OS

**25. Indica qué temperaturas se utilizan por lo general, cuando se cocinan alimentos crudos dentro de bolsas al vacío (cocinado al vacío).**

- A- Temperaturas superiores a 200 ° C.
- B- Temperaturas entre 100 y 200 ° C.
- C- Temperaturas inferiores a 100 ° C.

**26. Indica la respuesta correcta.**

- A- En el cocinado al vacío conviene que las elaboraciones se enfríen lo más lentamente posible.
- B- En el cocinado al vacío es obligatorio que las elaboraciones se enfríen por abatimiento inmediatamente a su cocción.
- C- En el cocinado al vacío mantendremos el producto elaborado entre 30 y 40 ° C al menos dos horas.

**27. Indica cuál sería la definición correcta de un producto alimenticio con Denominación de Origen Protegida (DOP)**

- A- Producto que debe de ser elaborado en todas las fases de su producción, en la zona geográfica definida en su nombre.
- B- Producto en el que al menos una de sus fases de producción, transformación o elaboración tiene lugar en la zona geográfica definida.
- C- Producto de gran calidad, pero que todas sus fases de producción pueden realizarse fuera de la zona geográfica indicada en la etiqueta.

**28. Indica de los siguientes alimentos cuáles están protegidos bajo DOP.**

- A- El queso de Idiazabal y el queso de Roncal.
- B- El cordero de Navarra y las alcachofas de Tudela.
- C- El chorizo de Pamplona y los Postres Ultzama.

## TEST COCINERAS/OS

**29. Indica en los siguientes criterios cuál es el más adecuado para una correcta manipulación de alimentos y evitar una intoxicación alimentaria.**

A- Si el local dispone de zonas separadas de manipulación, cada zona tendrá sus utensilios específicos.

B- Se puede cortar con el mismo cuchillo, sin limpiarlo previamente, carnes crudas y cocinadas siempre que sean del mismo animal.

C- No hace falta limpiar las superficies de manipulación siempre y cuando se manipulen primero los alimentos crudos y después los cocinados.

**30. Indica cuál es la temperatura mínima que hay que mantener en un producto caliente hasta que se sirva, para evitar una posible intoxicación alimentaria.**

A- 55 ° C.

B- 70 ° C.

C- 150 ° C.

**31. Indica en qué productos es posible la transmisión de toxinas de *Botulismo*.**

A- Huevos y ovoproductos que hayan perdido la cadena de frío.

B- Pescados congelados que han sido descongelados a temperatura ambiente.

C- Conservas caseras o industriales que no han sido sometidas a un tratamiento térmico adecuado.

**32. Respecto a la limpieza de las instalaciones indica cual es el criterio correcto.**

A- Se puede barrer simultáneamente a la manipulación de alimentos siempre y cuando lo que se esté barriendo forme parte del mismo producto.

B- Si se ha derramado algún líquido en el suelo, hay que espolvorear rápidamente serrín y seguidamente barrer. No importa si hay alimentos en las mesas, ya que es poco probable que les afecte.

C- Nunca se deben barrer los suelos cuando se está preparando alimentos.

## TEST COCINERAS/OS

**33. Indica qué productos son los más adecuados para eliminar bacterias y hongos, en la limpieza de una cocina.**

A- Los productos desengrasantes.

B- Los productos desinfectantes.

C- Los lavavajillas manuales.

**34. Indica de qué parte del vacuno se obtiene la pieza denominada *Tournedó*.**

A- De la cadera.

B- Del solomillo.

C- De la tapa.

**35. Indica de qué parte del vacuno se obtienen los denominados *Chuletones*.**

A- Del lomo bajo.

B- De la bola.

C- Del lomo alto.

**36. Indica de qué parte del porcino se obtiene la pieza denominada carrillera o carrillada.**

A- Del lomo.

B- De la paleta.

C- De la cabeza.

**37. Indica de qué parte de un ave, normalmente pollo, se obtiene la pieza denominada *Jamoncito*.**

A- Del cuarto trasero o pierna.

B- De la pechuga sin desprender el primer hueso del ala.

C- Se obtiene cortando el ave de forma que permanezca unido un trozo de pechuga con un trozo de muslo.

## TEST COCINERAS/OS

**38. Indica a qué clasificación corresponden los pescados que poseen *carnes blancas, ricas en gelatina, con poca grasa y que son de fácil digestión*.**

A- Azules.

B- Blancos.

C- Pescados de arrastre.

**39. Indica cual es una característica interesante de los *pescados azules*.**

A- Son los más recomendados para servicios de cena ya que producen una digestión muy ligera.

B- Se trata de pescados planos muy sabrosos y a precios asequibles (lenguado, rodaballo, etc).

C- Tienen gran importancia como alimento cardiosaludable.

**40. Indica cuál es el criterio correcto para obtener un buen resultado gastronómico en el cocinado del bonito.**

A- Dejarlo poco hecho para que resulte jugoso, de lo contrario quedará seco.

B- Someterlo a cocciones muy prolongadas, puesto que se trata de un pescado de carne muy dura.

C- Cocinarlo siempre rebozado o empanado y asegurándonos que queda muy hecho.

**41. Indica qué criterio seguiremos como norma general, para cocer marisco en un rondón o cazuela.**

A- Recipiente con abundante agua sin sal.

B- Recipiente con abundante agua con unos 35 g de sal por litro.

C- Recipiente con abundante agua con la misma cantidad de sal que de marisco.

**42. Indica los tiempos de cocción adecuados para langostinos y cigalas en cazuela o rondón.**

A- 10 minutos para los primeros 500 g.

B- Entre 1 y 2 minutos poniéndolos desde el principio cuando el agua esté fría.

C- Entre 1 y 2 minutos, dependiendo del tamaño y añadiéndolos cuando el agua está hirviendo.

## TEST COCINERAS/OS

**43. Indica qué técnica se emplea normalmente para conseguir que las almejas, chirlas, berberechos, etc desprendan la arena o tierra que suelen contener.**

A- Blanquearlos.

B- Ponerlos en agua fría con sal durante unas horas antes de su cocinado.

C- Ponerlos en agua fría con azúcar y bicarbonato durante unas horas antes de su cocinado.

**44. El pulpo, cociéndolo por sistemas tradicionales, una vez cocido, tiene una gran merma sobre el peso original.**

A- Falso, pesará exactamente lo mismo. No tiene merma.

B- Falso, pesará algo más ya que absorbe agua de la cocción.

C- Verdadero.

**45. Indica en qué tipo de hortalizas utilizaremos la técnica de cocción en Caldo Blanco**

A- En todas las hortalizas verdes.

B- En las hortalizas que se oxidan al contacto con el aire (por ej, alcachofas).

C- En las hortalizas de color naranja (zanahorias).

**46. Indica qué sucede si cocemos alcachofas en recipientes de material alterable, por ejemplo en un rondón de aluminio.**

A- Se altera el color y el sabor del producto de forma negativa.

B- El tiempo de cocción se reduce.

C- El color y el sabor mejoran notablemente.

**47. Indica las aplicaciones de la salsa Americana.**

A- Carnes rojas y caza.

B- Aves de corral.

C- Pescados y mariscos.

## TEST COCINERAS/OS

**48. Indica las salsas derivadas de la salsa Mahonesa.**

A- Salsa Tártara y salsa Rosa.

B- Salsa Rosa y salsa Mornay.

C- Salsa Tártara y salsa Ravigote.

**49. Indica la elaboración correcta de la salsa española.**

A- Fondo blanco o fumet ligado con un roux blanco o rubio.

B- Reducción de un fondo oscuro.

C- Se elabora partiendo de un fondo oscuro que se liga con un roux oscuro.

**50. Indica la forma de transmisión del calor al producto que se realiza cuando se utiliza la técnica del Breseado.**

A- Calor por convección.

B- El calor se transmite de forma mixta por conducción y por convección.

C- Calor por radiación y convección.