



Castilla-La Mancha



# **CUESTIONARIO DE RESPUESTAS ALTERNATIVAS**

**CATEGORÍA PROFESIONAL: AYUDANTE DE COCINA  
ACCESO: LIBRE**

RESOLUCIÓN DE CONVOCATORIA: 12 de diciembre de 2022  
(D.O.C.M. nº 244, de 22 de diciembre de 2022)

**En Toledo, a 22, de diciembre de 2023**



**1. Según se establece en el VI Acuerdo Laboral de ámbito estatal para el sector de hostelería, el área funcional en la que se engloba el ayudante de cocina es:**

- a) Área funcional tercera: Restaurante, sala, bar y similares; Colectividades y pista para catering.
- b) Área funcional segunda: servicios de preparación y elaboración de alimentos para consumo, adquisición, almacenamiento, conservación-administración de víveres y mercancías, limpieza y conservación de útiles, maquinarias y zonas de trabajo.
- c) Área funcional cuarta: servicios generales de conservación y limpieza, atención al cliente en el uso de servicios,
- d) Área funcional sexta: servicios de ocio prestados directamente por las empresas de hostelería con carácter complementario a la actividad principal hostelera.

**2. En el desarrollo de la jornada diaria en una cocina la primera puesta a punto corresponde a los ayudantes de cocina. Indicar cuál de entre las siguientes funciones deberá realizar durante esa primera puesta a punto:**

- a) Realizará el control de aprovisionamientos.
- b) Preparar las masas de uso en la cocina para la elaboración de pastelería, repostería y bollería.
- c) Revisarán los preparativos realizados en la cocina.
- d) Colaborar en los pedidos y conservación de materias primas y productos de uso en la cocina.

**3. Revisar y controlar el material de uso en la cocina, comunicando cualquier incidencia al respecto, es una función que corresponde a:**

- a) Ayudante de cocina.
- b) Auxiliar de cocina.
- c) Auxiliar de economato.
- d) Cocinero/a.

**4. A la posibilidad de encontrar y seguir el rastro, a través de todas las etapas de producción, transformación y distribución, de un alimento, un pienso, un animal destinado a la producción de alimentos o una sustancia destinados a ser incorporados en alimentos o piensos o con probabilidad de serlo, se le denomina:**

- a) Determinación del riesgo
- b) Gestión del riesgo
- c) Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico
- d) Trazabilidad

**5. A la hora de implantar un sistema de trazabilidad hay que tener en cuenta:**

- a) Que el sistema de trazabilidad no afecta a toda la cadena alimentaria.
- b) Que no es necesario implantar un sistema de trazabilidad pero sí aconsejable.
- c) Que como la trazabilidad es un elemento esencial para el sector agroalimentario la forma y los medios para conseguirla vienen impuestos taxativamente por la normativa comunitaria.
- d) Que la normativa comunitaria no impone específicamente de qué forma, ni a través de qué medios, los operadores económicos de empresas alimentarias deben conseguir el objetivo de la trazabilidad

**6. Una cocina central debe tener como equipamiento básico. Señale la respuesta incorrecta.**

- a) Freidora de cinta continua
- b) Túnel desinfección carros.
- c) Lavadora y escurridora centrifuga de hortalizas.
- d) Marmitas

**7. Una de las características básicas en una línea fría refrigerada con sistema de producción culinaria para colectividades es:**

- a) Instalaciones muy reducidas.
- b) Cámaras de congelación y ultracongelación.
- c) Cámaras de refrigeración a +3 °C con una humedad relativa del 50% mediante sistemas centralizados de control y registro de temperaturas y humedad.
- d) Termoselladora.

**8. Un detergente con un pH entre 2 y 4 es:**

- a) Alcalino
- b) Acido
- c) Neutro
- d) Básico

**9. En relación con la gestión de residuos en una cocina, señale la respuesta incorrecta.**

- a) Los residuos presentan características muy distintas según su procedencia y es esta heterogeneidad lo que precisamente dificulta su eliminación.
- b) La zona de almacenamiento de residuos tiene que estar cerrada al abrigo de roedores e insectos.
- c) La zona de almacenamiento de residuos debe estar comunicada con la cocina y las otras zonas del circuito alimentario para una rápida retirada de los residuos
- d) Los residuos, sobre todo los orgánicos, se depositan en contenedores estancos con cierre.

**10. Según el Reglamento 852/2004, de 29 de abril de 2004, relativo a la higiene de los productos alimenticios, los locales destinados a los productos alimenticios:**

- a) Deberán contar con aseos que cuenten obligatoriamente con ventilación forzada.
- b) Los aseos podrán disponer de inodoros que comuniquen directamente con las salas donde se manipulen productos alimenticios si disponen de ventilación natural y forzada.
- c) Deberá haber un número suficiente de inodoros de cisterna conectados a una red de evacuación eficaz.
- d) Deberán contar con aseos aislados de las zonas de manipulación de alimentos cuando no dispongan de ventilación.

**11. Según el Reglamento 852/2004, de 29 de abril de 2004, relativo a la higiene de los productos alimenticios, en las salas en las que se preparen, traten o transformen los productos alimenticios, los desperdicios de productos alimenticios:**

- a) Los productos de limpieza y desinfección se mantendrán encima de la encimera, al lado del grifo, para estar fácilmente accesibles.
- b) La ventilación mecánica, permitirá que se formen corrientes de aire desde zonas contaminadas a zonas limpias.
- c) Los residuos orgánicos deberán retirarse al menos 2 veces al día.
- d) Las ventanas que comuniquen al exterior deberán estar provistos, en caso necesario, de pantallas contra insectos que puedan desmontarse con facilidad para la limpieza.

- 12. El lugar destinado a efectuar actividades complementarias del servicio de comidas propias del personal de comedor, también conocida como cafetín se llama:**
- a) Zona de pase
  - b) Zona de office de camareros
  - c) Zona de pase
  - d) Zona de pelado
- 13. Los sistemas y procedimientos para identificar a donde han ido las comidas preparadas por una empresa de catering, se denominan:**
- a) Trazabilidad de proceso
  - b) Trazabilidad hacia delante
  - c) Trazabilidad hacia atrás
  - d) Trazabilidad interna
- 14. Indica la afirmación correcta:**
- a) La desinfección es la actividad de eliminar suciedad orgánica y/o inorgánica adherida a las superficies sin alterarlas
  - b) La desinfección es la operación por la cual que se destruye o reduce los microorganismos, en mayor o menor medida,
  - c) La desinfección se realiza antes de la operación de limpieza ya que la facilita
  - d) La desinfección es la disminución de la carga bacteriana en los alimentos y la limpieza, la disminución de la carga bacteriana en superficies.
- 15. Es una práctica correcta dentro del plan de limpieza y desinfección:**
- a) Limpiar las cámaras con los alimentos dentro
  - b) Limpiar a la vez que se realizan otras actividades de manipulación de alimentos
  - c) Desinfectar si antes has limpiado la superficie
  - d) Emplear los mismos útiles para limpiar aseos y zonas de manipulación de alimentos
- 16. Cuantos días como mínimo deberán guardarse las comidas testigo**
- a) 7 días
  - b) 4 días
  - c) 2 días
  - d) 10 días
- 17. Las comidas preparadas se mantendrán a las temperaturas de conservación adecuadas hasta su servicio y consumo, en su caso, cuando se recalienten se hará de tal forma que:**
- a) Se alcance una temperatura una temperatura de por lo menos 74 °C durante al menos 15 segundos en el centro del alimento
  - b) Se alcance una temperatura de al menos 65 °C durante al menos 15 segundos en el centro del alimento
  - c) Las comidas preparadas no se pueden recalentar deberán mantenerse a temperatura superior o igual a 65 °C
  - d) Se alcance una temperatura de al menos 63 °C durante al menos 15 segundos en el centro del alimento.
- 18. Las comidas testigo se recogerán en una cantidad que:**
- a) Corresponda a una ración individual y como mínimo 200g
  - b) Entre 50 y 100 g por ración
  - c) Corresponda a una ración individual y como mínimo 100g
  - d) Entre 80 g y 200 g por ración

- 19. Las comidas preparadas refrigeradas se mantendrán a una temperatura interna: igual o inferior a:**
- a) 4°C si su vida útil es superior a 24 horas
  - b) 8 °C si su vida útil es superior a 24 horas
  - c) 4 °C si su vida útil es inferior a 24h
  - d) 7 °C si su vida es superior a 24 h
- 20. Según el Real Decreto 1021/2022, de 13 de diciembre, por el que se regulan determinados requisitos en materia de higiene de la producción y comercialización de los productos alimenticios en establecimientos de comercio al por menor, qué debe hacerse en el caso de congelar materias primas que se reciben sin envasar:**
- a) Deberán congelarse rápidamente y se procederá a su envasado únicamente pasadas 24horas tras su congelación.
  - b) Se colocará una etiqueta en los envases en los cuales se congelen en la que figure la fecha de llegada al establecimiento y la fecha de congelación.
  - c) Se colocará una etiqueta en los envases en los cuales se congelen en la que figure la fecha de caducidad.
  - d) No está permitida la congelación de aquellas materias primas que se reciben sin congelar en ningún caso.
- 21. De conformidad con el Real Decreto 1086/2020, de 9 de diciembre, con carácter general, estará permitido comercializar los siguientes alimentos tradicionales secados al aire libre:**
- a) Cualquier alimento de origen animal o vegetal, siempre que tenga una actividad de agua superior a 0,85.
  - b) Pescado seco, siempre que tenga una actividad de agua inferior a 0,7.
  - c) Cualquier tipo de carne, siempre que tenga una actividad de agua superior a 0,8.
  - d) No está permitido comercializar ningún alimento secado al aire libre.
- 22. En una cámara de refrigeración la distribución de los alimentos debe hacerse de forma correcta, siendo esta, de arriba abajo:**
- a) Verduras y frutas, pollos y caza, alimentos elaborados, alimentos sin cocinar.
  - b) Pollos y caza, verduras y fruta, alimentos sin cocinar y alimentos elaborados.
  - c) Alimentos elaborados, alimentos sin cocinar, pollos y caza, verduras y frutas.
  - d) Alimentos elaborados, alimentos sin cocinar, verduras y frutas y pollos y caza.
- 23. Los moldes de silicona son:**
- a) Difíciles de mantener
  - b) No admiten el lavado en lavavajillas
  - c) Admiten el horneado
  - d) No admiten la congelación
- 24. Qué utilizaremos para tamizar géneros en polvo:**
- a) Varillas
  - b) Araña
  - c) Cedazo
  - d) Triángulo
- 25. Cuando hablamos de la inalterabilidad de un recipiente nos referimos a que:**
- a) No transmite olor, sabor y color por reacciones producidas al contacto o permanencia de un género
  - b) No se puede romper
  - c) No transmite sabor a las elaboraciones que están en contacto con el
  - d) No sufre modificaciones en su aspecto al someterlo a diferentes temperaturas

- 26. En la batería de cocina puede haber recipientes de cobre, para su limpieza:**
- Limpiaremos por dentro y por fuera con detergente y estropajo
  - La parte interna de forma común, la parte exterior la frotaremos con una mezcla de sal, pimentón y vinagre o detergente especial
  - La parte interna con una mezcla de sal, pimentón y vinagre o detergente especial, y, la externa con estropajo de aluminio
  - La meteremos directamente al lavar utensilios, con un remojo previo
- 27. Es una olla con un diámetro mucho mayor y menos altura. Se utiliza para todo tipo de elaboraciones. Su altura impide que los géneros se deshagan aplastados por el peso, como ocurriría con recipientes más altos:**
- Rondón
  - Media marmita
  - Besuguera
  - Lubinera
- 28. ¿Qué tipo de material no utilizaremos para conservar una elaboración?**
- Loza
  - Acero inoxidable
  - Hierro esmaltado
  - Aluminio
- 29. La cámara frigorífica de basuras tiene por objeto:**
- Conservar fría la basura
  - Mantener la basura a temperatura estable
  - Mantener los residuos a una temperatura que evite la descomposición de estos
  - Tener concentrados en un lugar los malos olores
- 30. La picadora de carne está formada por un cilindro con tornillo sin fin que conduce a unas cuchillas en forma de aspa y una rejilla con agujeros de distinto diámetro. Después de su uso:**
- La limpiaremos echando agua con detergente por dentro
  - La desmontaremos y limpiaremos
  - La limpiaremos sin desmontar
  - La limpiaremos solo por el exterior
- 31. ¿Qué es un chafing-dish?**
- Es un plato refractario hecho de cerámica esmaltada especial para carnes.
  - Es un plato grueso de loza cuya finalidad es mantener los alimentos calientes antes de un servicio
  - Es un calentador de comida con la misión de evitar que los platos de un buffet o catering se enfríen perdiendo su sabor y propiedades.
  - Es una plancha eléctrica con forma de plato que mantiene los alimentos a la temperatura correcta para el servicio.
- 32. ¿Qué es la moleadora?**
- Molde desmontable para tartas y bizcochos.
  - Aparato de acero inoxidable utilizado para molear masas.
  - Aparato que muele y convierte en polvo cualquier producto seco.
  - Aparato eléctrico que sirve para triturar especias en tamaño medio-grueso.
- 33. Napar un alimento con una salsa que permanece sobre el producto después de enfriarse:**
- Envolver.
  - Salsear.
  - Sufratar.
  - Empanizar.

**34. ¿Qué significa el término “decantar” en cocina?**

- a) Cambiar un jarabe de un recipiente a otro.
- b) Quitar a una preparación las impurezas después del reposo, pasándola por un colador.
- c) Modificar un sabor dominante en una preparación por adición de otra sustancia.
- d) Suprimir normalmente por trasvase, las impurezas o cuerpos extraños de un jugo, caldo, etc

**35. ¿Qué es la pasteurización?**

- a) Consiste en mantener una temperatura 140 grados o más, generalmente por medio de vapor, durante muy pocos segundos.
- b) Es el proceso por el que se destruyen en los alimentos todas las formas de vida de microorganismos patógenos o no patógenos, a temperaturas adecuadas, aplicadas de una sola vez.
- c) Consiste en someter al producto, género o alimento a una temperatura de entre 62° y 85°, durante tiempos cortos y ajustados dependiendo si son alimentos envasados o no.
- d) Es el proceso por el que se somete al producto a una temperatura de 100° durante pocos segundos.

**36. ¿Método de conservación por ahumado, ¿Cuál de las siguientes respuestas es correcta?**

- a) Consiste en someter los alimentos a la acción de los productos procedentes de la combustión incompleta de maderas autorizadas, principalmente pino y cedro de primer uso.
- b) Consiste en someter los alimentos a la acción de los productos procedentes de la combustión incompleta de maderas autorizadas de primer uso, pudiendo mezclarse en distintas proporciones con plantas aromáticas inofensivas.
- c) Consiste en someter los alimentos a la acción de los productos procedentes de la combustión completa de maderas autorizadas.
- d) Consiste en someter los alimentos a la acción de los productos procedentes de la combustión incompleta de maderas autorizadas de primer uso. No podrán utilizarse los productos naturales condensados procedentes de la combustión de las maderas permitidas.

**37. ¿Qué es el procesamiento de alta presión (HPP) de los alimentos?**

- a) Es una técnica de conservación no térmica de los alimentos que mata microorganismos que pueden causar enfermedades o estropear los alimentos. Se basa en aplicar una presión intensa durante un tiempo determinado.
- b) Es un sistema de procesamiento de alimentos en ollas industriales de alta presión que acorta los tiempos de cocinado y mantiene mejor las cualidades organolépticas de los alimentos.
- c) Es un sistema novedoso de tratamiento de la leche que utiliza alta presión. No altera las proteínas de la leche.
- d) No existe

**38.Cuál de las siguientes afirmaciones sobre las zanahorias baby es correcta:**

- a) Se cultiva en invernaderos por hidroponía con muy poca luz para impedir el desarrollo rápido de la planta.
- b) Son de la misma especie que las normales, pero se cultivan muy juntas para que no se desarrollen y se puedan recolectar entre 8 y 10 días. Son muy productivas.
- c) Son hibridaciones o cruces que se siembran en invernaderos, en pequeños semilleros donde se desarrollarán adquiriendo la forma por la que es conocida. Requiere condiciones de poca humedad.
- d) En su mayoría, son zanahorias enteras, imperfectas y arrugadas cortadas en trozos más pequeños, esculpidas hasta conseguir esa forma lisa y redondeada, lavadas y empaquetadas.

**39. Señala la respuesta correcta sobre la patata avellana.**

- a) Se la conoce también como patata niçoise.
- b) Es un corte de patata que se efectúa con la cucharilla sacabocados.
- c) Es una variedad de patata muy pequeña, poco más grande que una avellana, que se cocina sin pelar dada su piel muy fina.
- d) Es un corte de patata que se realiza siempre mediante la técnica del torneado.



- 40. El lavado de las frutas de cáscara dura (melón, sandía...) ó algunas verduras (pepino, calabacín...), se hace:**
- a) Se lavan en agua y se secan con papel de cocina.
  - b) No requieren lavado, hay que tener las manos y los utensilios de cocina limpios.
  - c) Se lavan utilizando cepillos específicos y secándolas con papel de cocina.
  - d) Se dejan en agua con lejía apta para la desinfección de alimentos, 2 gotas/litro 1 minuto máximo y se secan con papel de cocina.
- 41. ¿Qué es el Sifflet o biaux?**
- a) Es un tipo de corte de verduras en rodajas oblicuas.
  - b) Es un utensilio cortador de tallos de fresas.
  - c) Es un utensilio picador de brócoli en grano.
  - d) Es un corte igual al torneado pero muy inferior.
- 42. La técnica que consiste el retirar la piel, quitar la parte interior (pulpa y semillas) y picar en cubos de 5mm. de lado:**
- a) Jardinera.
  - b) Parmentier.
  - c) Concasse.
  - d) Brunoise.
- 43. Las elaboraciones básicas de múltiples aplicaciones son:**
- a) Preparados de gran versatilidad que se utilizan como base de innumerables preparaciones culinarias, aportando sabor, color y en ocasiones texturas.
  - b) Preparados utilizados para potenciar el sabor de la materia prima
  - c) Productos fabricados industrialmente que aumentan las propiedades gustativas del producto final
  - d) Cúmulo de diferentes hierbas y especias
- 44. Las guarniciones en un plato, pueden ser:**
- a) Simples
  - b) Compuestas
  - c) Simples y compuestas
  - d) Manipuladas
- 45. En la elaboración de la salsa de tomate**
- a) Se cuece la salsa un mínimo de 10 minutos, a fuego fuerte y con tapa.
  - b) Se utilizan tomates bien maduros o, en su defecto, en conserva.
  - c) No se retira la piel del tomate pues facilita la digestión.
  - d) Se pierden los antioxidantes que poseen los tomates.
- 46. ¿Qué ingrediente no lleva la ensalada Waldorf en su composición?**
- a) Manzanas
  - b) Nueces peladas
  - c) Apio blanco
  - d) Láminas de salmón ahumado
- 47. El arroz es muy rico en hidratos de carbono, ¿Cuántas calorías nos aportan 100 gramos?**
- a) 550 cal.
  - b) 368 cal.
  - c) 250 cal.
  - d) 600 cal.
- 48. Para elaborar las patatas soufflé después de cortada:**
- a) No debe ser lavada
  - b) No debe ser secada
  - c) No debe ser lavada, pero si secada
  - d) No debe ser secada, pero si lavada

- 49. ¿Cómo se denomina la guarnición que se emplea en la cocina francesa que consiste en alubias blancas escurridas y rehogadas con ajo, mantequilla, pulpa de tomate, perejil, y, en algunos casos, dados de jamón?**
- Normanda
  - Bretona
  - Alsaciana
  - Noruega
- 50. ¿Cuánta agua debemos emplear para la cocción de arroces para ensaladas o guarniciones?**
- El doble que de arroz
  - Cuatro partes de agua por 1 de arroz
  - Toda la necesaria hasta que esté cocido
  - La misma cantidad de agua que de arroz
- 51. ¿Para qué utilizaremos el carro de servicio?**
- Para transportar material limpio para su montaje en el caso de banquetes
  - Para transportar géneros cocinados
  - Para transportar material desbarasado
  - Para transportar productos de limpieza
- 52. ¿Cuál es la característica del servicio gueridón?**
- Es un servicio más lento, se pueden servir las guarniciones y las salsas a la inglesa. Se necesita experiencia y destreza del camarero
  - No se necesita personal especializado y es el servicio más rápido
  - Se retiran los platos y se espera a que los clientes se retiren
  - Los comensales se sirven ellos
- 53. ¿Cuál es la mesa ideal para 20 o 30 comensales?**
- La mesa imperial
  - La mesa en forma I
  - La mesa en U
  - La mesa en E
- 54. En el montaje de una mesa, ¿Dónde y cómo debe colocarse la cubertería para postre?**
- A la derecha del palto base, siendo el cubierto más cercano al ya que es el último plato del menú.
  - Enfrente de la parte superior del plato base, si es tenedor con las púas orientadas al centro de la mesa.
  - En la parte superior izquierda del plato base, por encima del plato de pan
  - Enfrente de la parte superior del palto base, con la preocupación de colocar la pieza que se vaya a coger el comensal con la mano derecha, con su mango hacia la derecha y viceversa
- 55. Las modificaciones más importantes que se producen en los alimentos con la cocción son:**
- El color, el sabor, el volumen, peso y consistencia.
  - La digestiva, la gastronómica y la pérdida de nutrientes.
  - Volumen, peso, tacto y se potencian las sustancias tóxicas
  - La reacción de Maillard, la caramelización y la ósmosis.
- 56. En qué consiste saltear?**
- Cocinar a fuego muy vivo y por poco tiempo para que el alimento se dore sin perder sus jugos.
  - Cocinar a fuego no muy vivo hasta que el alimento se dore sin perder sus jugos.
  - Freír a fuego suave o medio de forma que los alimentos no lleguen a dorarse
  - Consiste en dorar en aceite unos dientes de ajo partidos en lonchas, separar la sartén del fuego para que temple el aceite y añadir una cucharada de pimentón y un chorrito de vinagre.

57. **¿Cuál es el método culinario en el que se asa un alimento en el horno utilizando un cuerpo graso, se inicia con calor suave y luego se aumenta la temperatura para obtener un dorado, manteniendo el alimento tapado?**
- Poeler
  - Escalfar.
  - Estofar.
  - Gratinar.
58. **¿Cuáles son algunas de las ventajas de la cocción al vacío, también conocida como sous-vide?**
- Mayor retención de nutrientes y sabores.
  - Los tiempos de cocción se reducen a la mitad
  - Texturas más crujientes
  - Dorado superficial en carnes y jugoso en el interior.
59. **Una ebullición intensa hace que:**
- Que el alimento se cocine antes
  - El líquido hierba a una temperatura más alta
  - Que disminuya la presión del líquido
  - Pueda provocar una reducción del volumen del líquido, debido a la evaporación continua.
60. **Cuando blanqueamos un alimento el recipiente:**
- El recipiente debe estar tapado y contener agua
  - Destapado
  - Tapado herméticamente y con aceite
  - Se haría en olla a presión y con agua
61. **La nutrición es un conjunto de procesos:**
- Voluntarios.
  - Involuntarios.
  - A veces involuntarios, pero otras veces voluntarios.
  - De selección de los alimentos que comemos
62. **Los oligoelementos o elementos traza son necesarios en cantidades tan pequeñas:**
- Que se puede prescindir de ellos en la alimentación.
  - Que su función la pueden desempeñar otros elementos.
  - Que parecen insignificantes, pero son totalmente imprescindibles para el correcto funcionamiento del organismo.
  - Son muy pequeños, pero aportan gran cantidad de energía
63. **La base de las reservas de energía de que disponemos la constituyen:**
- Las grasas y la glucosa.
  - Los hidratos de carbono en general, especialmente, la fibra.
  - Las grasas procedentes de la carne y del pescado
  - Las vitaminas y los minerales
64. **Los ácidos omega-3 y omega-6 son:**
- Ácidos grasos saturados.
  - Ácidos grasos poliinsaturados.
  - Ácidos grasos monoinsaturados
  - Son amino ácidos
65. **No se considera un alimento que causa alergias, según el Reglamento (UE) N° 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor**
- Anacardo
  - Soja
  - Sulfitos
  - Fresas

**66. Las vitaminas:**

- a) Nos proporcionan la energía suficiente para el gasto diario.
- b) No son materiales energéticos, pero sí imprescindibles en el metabolismo.
- c) No son materiales energéticos y, por tanto, su función la pueden desempeñar otros nutrientes.
- d) No están presentes en los alimentos y debemos tomarlas a través de los complementos alimenticios.

**67. ¿Qué material es más fácil de limpiar?**

- a) Madera
- b) Acero inoxidable
- c) Polipropileno
- d) Polietileno

**68. ¿Qué detergentes son mejores para eliminar incrustaciones minerales?**

- a) Ácidos
- b) Neutros
- c) Alcalinos
- d) Básicos

**69. Los establecimientos de comidas preparadas para colectividades y comedores colectivos de gran capacidad o de especial riesgo contarán para el lavado de útiles y vajilla:**

- a) Lavavajillas y/o lavavasos, según su actividad, que garanticen una temperatura superior a 60°C para que la limpieza de los útiles y la vajilla sea eficaz.
- b) Lavavajillas y/o lavavasos, según su actividad, que garanticen una temperatura superior a 70°C para que la limpieza de los útiles y la vajilla sea eficaz.
- c) Lavavajillas y/o lavavasos, según su actividad, que garanticen una temperatura superior a 100°C para que la limpieza de los útiles y la vajilla sea eficaz.
- d) Lavavajillas y/o lavavasos, según su actividad, que garanticen una temperatura superior a 85°C para que la limpieza de los útiles y la vajilla sea eficaz.

**70. ¿Qué detergentes son mejores para limpieza de manos de los manipuladores?**

- a) Ácidos
- b) Neutros
- c) Alcalinos
- d) Básicos

**71. Para reducir rápidamente la temperatura de los alimentos cocinados y poderlos conservar en refrigeración se puede utilizar:**

- a) Cámara de vacío
- b) Un abatidor
- c) Un recipiente con agua y hielo
- d) Un generador de ozono

**72. Según el Real Decreto 1021/2022, de 13 de diciembre, por el que se regulan determinados requisitos en materia de higiene de la producción y comercialización de los productos alimenticios en establecimientos de comercio al por menor, la descongelación de los productos:**

- a) Se efectuará únicamente en refrigeración de manera que se evite la contaminación cruzada.
- b) Podrá realizarse la descongelación en microondas o en agua corriente fría, cuando los alimentos se cocinen inmediatamente después de la descongelación.
- c) En ningún caso se podrá hacer a temperatura ambiente.
- d) Se efectuará a una temperatura entre 10 y 15 °C en una sala blanca.

**73. ¿Qué producto necesita frío para su conservación?**

- a) Semiconserva de anchoas
- b) Conserva de sardinas
- c) Leche UHT
- d) Barra Lomo embuchado

- 74. Los prerequisites o prácticas correctas de higiene:**
- Están dirigidos a controlar peligros específicos
  - No son necesarios si disponemos de un sistema de APPCC implantado
  - Tienen carácter preventivo y su contenido depende del sector alimentario
  - Para su elaboración hay que seguir 7 principios.
- 75. El contenido de un procedimiento de limpieza debe contener entre otros**
- Material necesario para llevar a cabo el procedimiento, zona, elemento o equipo a limpiar
  - Plano donde se localizan los materiales necesarios para el procedimiento
  - Valores del análisis de la dureza del agua
  - Concentración de detergente utilizado para la limpieza
- 76. En el sistema documental de control de aguas cuando procede de pozo o aguas subterráneas se hará detallar:**
- Uso que se le dará a esa agua
  - Ficha del análisis organoléptico
  - Sistema de desinfección empleado y plan de mantenimiento de dicho sistema
  - Croquis del establecimiento con el circuito de agua fría
- 77. Indicar cuál de las siguientes medidas preventivas es correcta con el fin de evitar cortes y pinchazos:**
- Utilizar guantes de malla metálica en las tareas de corte, siempre en la mano portadora del cuchillo.
  - Retirar los correspondientes dispositivos de protección de cortadoras de fiambre o de pan si con ello se consigue facilitar la labor y reducir el tiempo de trabajo.
  - En caso de rotura de vasos o platos retire los trozos más visibles con las manos recogiendo los más pequeños con un recogedor o cepillo.
  - No se debe dirigir el filo del cuchillo hacia el cuerpo durante el corte.
- 78. Con el fin de evitar riesgos por carga física postural deberemos adoptar varias medidas preventivas, indicar la correcta entre las siguientes:**
- Disponer de mobiliario regulable en altura que permita proporcionar diferentes alturas de trabajo en la cocina.
  - Al barrer y fregar el suelo, asegúrese de que la longitud de la escoba o fregona es suficiente como para que alcance el suelo con una inclinación de espalda de 15° que le permitirá descansar y trabajar mejor.
  - Al barrer o fregar, mueva la escoba o fregona lo más lejos posible de sus pies y hágalo con el movimiento de los brazos seguidos de la cintura.
  - Al volverse, girar únicamente el tronco sin que vaya seguido de los pies.
- 79. Con el fin de evitar riesgos por contacto térmico a la hora de realizar trasvases de líquidos o manipular líquidos o elementos calientes no deberemos:**
- Manipular entre dos personas las cazuelas de gran volumen llenas de líquidos calientes, con precaución y coordinándose en los movimientos.
  - No se deben llenar los recipientes por encima de los tres cuartos de su capacidad.
  - Realizar las operaciones de trasvase de fluidos calientes y de añadir componentes a los diferentes guisos, lo más rápidamente posible.
  - Orientar los mangos de los recipientes de forma que no se pueda tropezar con ellos y verter su contenido.
- 80. De conformidad con la Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación de cargas del Instituto Nacional de Salud e Higiene en el Trabajo, en circunstancias especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas hasta de:**
- 40 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras.
  - 60 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras.
  - 50 kg.
  - 35 kg. de forma continuada.

- 81. De acuerdo con la Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación de cargas del Instituto Nacional de Salud e Higiene en el Trabajo, actual Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, como norma general, es preferible manipular las cargas:**
- Utilizando las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de la espalda cuando las cargas que se van a manipular están cerca del suelo.
  - Cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos.
  - A una altura comprendida entre las rodillas y la cintura.
  - Juntando los pies para proporcionar una postura estable.
- 82. Con respecto a las comidas preparadas indicar la respuesta correcta:**
- Se elaborarán con la mayor antelación posible y se mantendrán a temperatura ambiente hasta su consumo.
  - En el caso de las comidas preparadas refrigeradas, el operador nunca podrá establecer temperaturas de conservación diferentes a las establecidas según la normativa en vigor.
  - Las comidas preparadas en caliente recalentadas que no hayan sido consumidas serán congeladas inmediatamente tras el servicio para su correcta conservación.
  - Es aquella elaboración culinaria resultado de la preparación en crudo, del precocinado o cocinado de uno o varios productos alimenticios.
- 83. A los efectos de la Ley 12/2010 de 18 de noviembre, de igualdad entre mujeres y hombres de Castilla-La Mancha, se entenderá por representación equilibrada de mujeres y hombres en las Instituciones y en los órganos públicos de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha:**
- La alternancia de mujeres y hombres en las candidaturas a las Cortes Regionales que presenten los partidos políticos, federaciones, coaliciones o agrupaciones de electores, de forma que las personas de un sexo ocupen todos los puestos pares y las del otro todos los puestos impares.
  - La presencia de mujeres y hombres en las candidaturas a las Cortes Regionales que presenten los partidos políticos, federaciones, coaliciones o agrupaciones de electores, de forma que las personas de cada sexo no superen el 70 por ciento ni sean menos del 30.
  - Aquella en la que exista un máximo de 2 personas más de un sexo que de otro en las candidaturas a las Cortes Regionales que presenten los partidos políticos, federaciones, coaliciones o agrupaciones de electores.
  - Aquella en la que, en las candidaturas a las Cortes Regionales que presenten los partidos políticos, federaciones, coaliciones o agrupaciones de electores, el número de personas de un sexo y de otro se acuerde de manera pactada.
- 84. Constituye acoso por razón de sexo, de conformidad con la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres:**
- Cualquier comportamiento, verbal o físico, de naturaleza sexual que tenga el propósito o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de una persona, en particular cuando se crea un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo.
  - El acoso sexual.
  - El acoso sexual Quid Pro Quo.
  - Cualquier comportamiento realizado en función del sexo de una persona, con el propósito o el efecto de atentar contra su dignidad y de crear un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo.
- 85. La Ley 12/2010, de 18 de noviembre, de igualdad entre mujeres y hombres de Castilla-La Mancha, establece que el Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha elaborará un informe sobre la aplicación de esta Ley:**
- Que se elaborará cada 3 años y se remitirá a las Cortes Regionales.
  - Que se elaborará anualmente y se remitirá al Consejo de Gobierno.
  - Que se elaborará cada 5 años y se remitirá al Consejo de Gobierno.
  - Que se elaborará anualmente y se remitirá a las Cortes Regionales.