

Castilla-La Mancha



OEP 2022 ESTABILIZACIÓN CONCURSO-OPOSICIÓN

CUESTIONARIO DE RESPUESTAS ALTERNATIVAS

RESOLUCIÓN DE CONVOCATORIA:

12 de diciembre de 2022 (D.O.C.M. nº244, DE 22 DE DICIEMBRE DE 2022)

PROCESO: ESTABILIZACIÓN

CATEGORÍA PROFESIONAL: AYUDANTE DE COCINA

GRUPO: IV

SISTEMA DE ACCESO: LIBRE

FECHA: 8 DE OCTUBRE DE 2023

INSTRUCCIONES:

- **No abra este cuestionario** hasta que se le indique.
- Utilice **bolígrafo negro o azul**. Lea detenidamente antes de comenzar las instrucciones que figuran al dorso de la "Hoja de Examen".
- Todas las preguntas de este cuestionario tienen el mismo valor y una sola respuesta correcta.
- Compruebe siempre que el número de respuesta que señale en la "Hoja de Examen" es el que corresponde con el número de pregunta del cuestionario.
- Este cuestionario consta de **80** preguntas y **5** de reserva. Las preguntas de este cuestionario deben ser contestadas en la "Hoja de Examen".
- **Las respuestas deberán ser marcadas** en la "Hoja de Examen" teniendo en cuenta estas instrucciones y las contenidas en la propia "Hoja de Examen".
- El tiempo de realización de este ejercicio es de **120 minutos**
- En la "Hoja de Examen" **no deberá anotar ninguna otra marca o señal** distinta de las necesarias para contestar el ejercicio.
- Este cuestionario puede utilizarse en su totalidad como borrador.
- **No olvide firmar** la "Hoja de Examen" en el lugar reservado al efecto.

1. De las siguientes opciones, ¿cuál sería la correcta de menor a mayor rango dentro de una brigada de cocina?
 - a) Pinche, friegaplatos, ayudante de cocina, cocinero.
 - b) Friegaplatos, pinche, ayudante de cocina, cocinero.
 - c) Ayudante de cocina, pinche, cocinero, jefe de cocina.
 - d) Jefe de cocina, jefe de partida, marmitones, pinche.

2. Cuál de las siguientes funciones corresponde a un ayudante de cocina:
 - a) Revisión de cámaras.
 - b) Realizar pedidos
 - c) Hornear pan y bollería
 - d) Revisión de la entrada de mercancía diaria.

3. Al proceso que consiste en integrar las actividades de departamentos independientes a efectos de perseguir los objetivos de la organización con eficacia se denomina:
 - a) Coordinación
 - b) Organización
 - c) Cooperación
 - d) Dirección

4. Señale la respuesta correcta en relación con la coordinación horizontal:
 - a) La coordinación de todas las fases de un mismo proceso productivo recae en una única gestión empresarial.
 - b) Está desprovista de autoridad y depende de la aplicación del conocimiento
 - c) Se concibe como una conexión de departamentos independientes unos de otros y que funcionan autónomamente.
 - d) La persona responsable ejerce una autoridad directa sobre los titulares de los distintos departamentos.

5. Según el VIII Convenio Colectivo para el personal laboral al servicio de la Administración de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, los ayudantes de cocina pertenecen al:
 - a) Grupo profesional II.
 - b) Grupo profesional III.
 - c) Grupo profesional IV.
 - d) Grupo profesional.

6. Señale la respuesta correcta:
 - a) La limpieza comprende la destrucción de todas las bacterias patógenas y la mayoría de las no patógenas que están presentes en los objetos y en las superficies.
 - b) La desinfección es el proceso que elimina la suciedad orgánica o inorgánica de la superficie sin alterarla.
 - c) La estética es lo que debe de prevalecer en las tareas de limpieza y desinfección.
 - d) La limpieza es el proceso que elimina la suciedad orgánica o inorgánica de la superficie sin alterarla.

7. 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

8. 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.

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

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

10. Los saneadores son:

- a) Compuestos químicos que tienen una acción combinada de detergente más desinfectante
- b) Compuestos químicos que modifican las propiedades físicas y químicas del agua y mantienen en suspensión la suciedad adherida a los utensilios y superficies.
- c) Compuestos químicos que reducen el número de microorganismos.
- d) Compuestos no químicos que tienen una acción combinada de detergente más desinfectante.

11. La zona de almacenamiento de residuos solidos

- a) Debe ser un lugar abierto para evitar la concentración de olores
- b) Deber formar parte del circuito de productos sucios
- c) No debe de estar aislada y debe comunicarse con las distintas zonas de la cocina
- d) Debe ser una zona amplia por si hay que acumular residuos de varios días

12. 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 establecimiento 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 24 horas 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.

13. De conformidad con el Real Decreto 1086/2020, de 9 de diciembre, siempre que se mantengan limpias, en buen estado de conservación y no supongan una fuente de contaminación para los productos alimenticios, se permite el uso de:

- a) Cámaras de madera para la fermentación de las masas de panadería y bollería.
- b) Mesas con tablero de madera sin tratar para el manipulado de cualquier tipo de alimento, salvo masas panarias y bollería.
- c) Tajos de corte para el despiece de la carne, siempre que sean de maderas no tratadas.
- d) Tajos de corte para el despiece siempre que no sean de polipropileno.

14. Quienes no deberán disponer de comidas testigo según lo establecidos en 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:

- a) Los operadores económicos que elaboren o sirvan comidas preparadas en comedores colectivos.
- b) Los operadores económicos que elaboren o sirvan comidas preparadas a grupos de menos de 30 personas.
- c) Los operadores económicos que elaboren o sirvan comidas preparadas a medios de transporte.
- d) Los operadores económicos que elaboren o sirvan comidas preparadas destinadas a campamentos infantiles.

15. Las comidas testigo:

- a) Se recogerán una vez finalizada su elaboración en todo caso.
- b) Se conservarán un máximo de 3 días y siempre en refrigeración.
- c) La cantidad corresponderá a una ración individual de como mínimo de 100 g.
- d) En el caso de que la elaboración y el servicio sean realizados en establecimientos diferentes, quien las elabora recogerá la comida testigo en el momento de su elaboración y el operador que la sirva, en el momento de su recepción.

16. Cuantos días como mínimo deberán guardarse las comidas testigo

- a) 7 días
- b) 4 días
- c) 2 días
- d) 10 días

17. Actualmente la cerámica que se utiliza en restauración está:

- a) Vidriada
- b) Escudillada
- c) Abestiada
- d) Aprestigiada

18. De los utensilios de la batería de cocina destinados a la cocción serán más adecuados los fabricados:

- a) Con una base plana y material que conduzca mal el calor
- b) Con una base plana y material que conduzca bien el calor
- c) Con base curvada y material que conduzca bien el calor
- d) Con una base curvada y material que conduzca mal el calor

19. Qué aplicaciones tiene una turbotera

- a) Salteado de verduras, flambeados, carnes, pescados
- b) Escalfar, hervir o bresear pescados grandes planos
- c) Confección de arroces secos
- d) Pochar, caer, rehogar, saltear, reducir y estofar

20. ¿Qué tipo de horno está basado en los antiguos hornos de adobe moruno?

- a) De convección.
- b) De convección vapor.
- c) De bóveda.
- d) De pistón.

21. Las parrillas tienen una superficie de contacto:

- a) Estriada.
- b) Plana.
- c) Porosa.
- d) Estriada o porosa indistintamente.

22. Las batidoras de brazo:

- a) Se introducen en cualquier recipiente para realizar el triturado.
- b) Sirven únicamente para batir, pero no para triturar.
- c) Sirven únicamente para triturar, pero no para batir.
- d) Sus cuchillas van en dos brazos metálicos.

23. Máquina integrada en un bloque compacto o elementos modulares, conformados en la parte superior por hornillas y placas, y con posibilidad de incorporar en su parte inferior hornos. Pueden ser murales o centrales en función de su ubicación y de gas o eléctricas en función a la energía que utilicen. En el mercado existen gran variedad de modelos con opciones en su configuración para que se ajusten a las necesidades previstas.

- a) Fogones,
- b) Cocinas.
- c) Planchas.
- d) Placa vitrocerámica

24. El baño maría.

- a) Su funcionamiento puede ser a gas o eléctrico, y se utiliza para mantener calientes distintas preparaciones culinarias durante el servicio de cocina.
- b) Equipamiento de cocina que se utiliza en la limpieza de cristalería vajilla y cubertería.
- c) Elemento de cocina adecuado para cocciones lentas y prolongadas como estofados, y guisos.
- d) Pila específica para la limpieza en frío de hortalizas y verduras en crudo.

25. Estos hornos tienen un sistema que hacen girar el aire caliente por su interior. De esta forma el calor se reparte de manera que el alimento queda cocinado uniformemente por todas partes.

- a) Horno tradicional.
- b) Horno de convección mixta.
- c) Salamandra.
- d) Horno de convección

26. Consta de una cubeta donde se congela el preparado para después triturarlo a la vez que se le inyecta aire produciendo la emulsión del mismo.

- a) Mantecadora.
- b) Paco jet.
- c) Rotaval.
- d) Gastrobag.

27. Gastrovac.

- a) Es un equipo complejo, consiste en una cámara que contiene una bomba que extrae todo el aire de la bolsa de cocción aplicando un sellado perfecto.
- b) Crea una atmósfera de baja presión y ausencia de oxígeno, lo que reduce las temperaturas de cocción y fritura de los alimentos, manteniendo el color, textura y propiedades nutritivas de los mismos.
- c) Crea una atmósfera de alta presión y cierre al vacío, reduciendo drásticamente los tiempos de cocción de los alimentos.
- d) Aparato que permite extraer el agua de los alimentos de forma constante, controlando y minimizando el impacto térmico sobre el producto, mediante un flujo de aire caliente.

28. ¿Qué es un horno holandés?

- a) Es una olla cilíndrica de hierro o cerámica con o sin esmalte y con tapa. Retienen muy bien el calor y lo distribuyen por toda la olla.
- b) Es un horno eléctrico de pequeño tamaño para piezas pequeñas de carnes o pescados.
- c) Vasija redonda de barro, que comúnmente forma barriga, con cuello y boca anchos y con una o dos asas la cual sirve para cocer alimentos, calentar agua, etc.
- d) Utensilio para cocinar, usado especialmente para cocer o guisar alimentos y para hervir agua, que consiste en un recipiente de acero inoxidable, de base circular, alto y a veces ligeramente abombado, con una o dos asas y con tapa.

29. Sirve para cocer soufflés, y moldear espumas y aspid:

- a) Molde savarin.
- b) Molde Wilton.
- c) Molde media esfera.
- d) Molde terrina.

30. Se utiliza para hermosear, decorar o torneer cítricos o grandes piezas de fruta como melón o sandía en forma de dientes o picos.

- a) Cuchillo hoja de espiga.
- b) Cuchillo diente de lobo.
- c) Puntilla francesa.
- d) Cuchillo pelador curvo.

31. Dejar envejecer una carne para que se ablande:

- a) Mechar.
- b) Macerar.
- c) Marinar.
- d) Mortificar.

32. Acción que denomina al trabajo que se le da a un caramelo caliente para que quede blanquecino.

- a) Rectificar.
- b) Satinar.
- c) Lustrar.
- d) Hermosear.

33. Cuando hablamos de reforzar una elaboración nos referimos a:

- a) Añadir a una salsa o sopa un preparado que intensifique su sabor o color.
- b) Cubrir o rociar un género de salsa, generalmente al servirse.
- c) Bajar la temperatura de un producto de una temperatura elevada a una temperatura media.
- d) Cocinar ligeramente alimentos en una grasa dejando que se doren.

34. Denominación que se le da a una masa cuando comienza a ligar en su amasado, o cuando una crema comienza a espesar.

- a) Tomar cuerpo.
- b) Sudar.
- c) Refrescar.
- d) Plastón.

35. Napar un alimento con una salsa que permanece sobre el producto después de enfriarse:

- a) Envolver.
- b) Salsear.
- c) Sufratar.
- d) Empanizar.

36. En cocina, ¿qué es la botarga?:

- a) Carne bovina embutida y curada.
- b) Carne de cerdo extraída de la parte del vientre, enrollada, ahumada y curada.
- c) Salchichas elaboradas con carne de pavo mezclada con pan rallado, pimienta y mejorana.
- d) Una especie de embuchado de huevas de ciertos pescados.

37. El frío tiene un efecto conservador que ralentiza la actividad y proliferación de microorganismos. Cuál es el umbral de temperatura donde empiezan a dejar de producir sus toxinas:

- a) Por debajo de 3°C.
- b) Por debajo de 10°C.
- c) Por debajo de 0°C.
- d) Por debajo de -18°C.

38. La pasteurización por alta presión hidrostática :

- a) Consiste en someter al producto a una temperatura entre 63°C y 65°C durante 3 minutos.
- b) Es un sistema de pasteurización en frío.
- c) Consiste en la inmersión de un género en gas licuado, de esta forma el producto queda aislado en un ambiente que impide el desarrollo de microorganismos.
- d) Consiste en someter al producto a una temperatura entre 72°C y 75°C durante 5 minutos.

39. Señala la causa química del deterioro del alimento:

- a) Enzimas.
- b) Luz.
- c) Oxidación.
- d) Humedad.

40. ¿En qué consiste la liofilización?

- a) Es la reducción del contenido de agua de los alimentos por acción del calor artificial.
- b) Es la reducción del contenido de agua de los alimentos mediante congelación y sublimación de aquella.
- c) Reducción del contenido de agua mediante la congelación y posterior decantación del agua. Sistema cada vez más utilizado por el poco gasto energético que genera.
- d) Es la reducción del contenido de agua de los alimentos utilizando las condiciones ambientales naturales.

41.Cuál de los siguientes alimentos no conviene congelar:

- a) Pan
- b) Quesos duros.
- c) Huevo batido.
- d) Guisos de patatas.

42.Cuál de las vitaminas que contienen las hortalizas son sensibles al calor:

- a) Vitamina K y D.
- b) Vitamina A y C.
- c) Vitamina E y K
- d) Vitamina E y D.

43.Cuál es la merma del espárrago blanco después de su limpieza:

- a) Un 15%.
- b) Un 25%.
- c) Un 50%.
- d) Un 75%.

44. Como se llama el corte de los champiñones que consiste en cortar el tallo del champiñón, y separar el champiñón cortando diagonalmente al medio:

- a) Allumete.
- b) Escalopado.
- c) Gajos.
- d) Laminado.

45. Proceso de cocción de la remolacha roja:

- a) Se ponen a cocer en agua fría peladas troceadas. Se añade la sal en el último momento, para que no pierdan color, y una vez cocidas, se dejan enfriar en su misma agua
- b) Se ponen a cocer en agua hirviendo con sal, enteras y sin pelar. Se sacan y se enfrían al chorro de agua para que no pierdan su color y se pelen más fácilmente
- c) Se pone a cocer en agua fría y sal, sin pelar, para evitar que se desangren y queden decoloradas. Una vez cocidas, se dejan enfriar en su mismo agua.
- d) Se ponen a cocer enteras peladas en agua fría sin ningún aditivo. Una vez cocidas, se dejan enfriar y se conservan con su mismo jugo para que no pierdan el color hasta su utilización

46. ¿Cuáles son los ingredientes principales de la escalibada?

- a) Pimientos, cebolla, ajos asados, aceitunas negras en rodajas, huevo duro y aliñada con vinagreta de comino.
- b) Pimientos, berenjena, tomate, calabacín, cebolla y aliñada con sal y aceite de oliva.
- c) Pimientos, tomate, pepino, cebolla, huevos duros y aliñada con salsa vinagreta.
- d) Tomates, cebolla, ajo, huevo duro, atún desmigado aliñada con salsa vinagreta.

47. Una vez loncheados los embutidos, se procederá de la siguiente manera:

- a) Se colocarán filmados en un recipiente adecuado y se introducirán en la cámara de conservación ó timbre a una temperatura de 8°C debidamente protegido y en la parte superior de los estantes hasta su consumo.
- b) Se colocarán filmados, cada variedad en su recipiente y se introducirán en la cámara de conservación ó timbre a una temperatura entre 6-8°C debidamente protegido y en la parte superior de los estantes hasta su consumo.
- c) Se colocarán en los plaqués de servicio, debidamente filmados y se introducirán en la cámara de conservación ó timbre a una temperatura no superior a 2°C debidamente y en la parte superior de los estantes hasta su consumo.
- d) Se colocarán en un recipiente adecuado y se introducirán en la cámara de conservación ó timbre a una temperatura inferior a 4°C debidamente protegido y en la parte superior de los estantes hasta su consumo

48. ¿Cómo se debe proceder en la preparación de los saleros?

- a) Se deben introducir granos de arroz para evitar la sal absorba humedad
- b) Se deben vaciar los saleros, extender la sal sobre una fuente de calor para que se seque y rellenar los saleros una vez estén limpios
- c) Se deben vaciar los saleros, tirar la sal y rellenar de nuevo
- d) Se deben vaciar los saleros, cribar los granos de arroz, tirar estos y reponer los saleros con granos de arroz sin humedad

49. En el montaje de mesa de un comedor, ¿Cuál es el elemento que se coloca en primer lugar?

- a) Las copas
- b) Los cubiertos
- c) El plato base
- d) La decoración que lleve la mesa en el centro

50. En el montaje de una mesa, ¿Dónde y cómo debe colocarse la cubertería para postre?

- a) A la derecha del palto base, siendo el cubierto más cercano al ya que es el último plato del menú.
- b) Enfrente de la parte superior del plato base, si es tenedor con las púas orientadas al centro de la mesa.
- c) En la parte superior izquierda del plato base, por encima del plato de pan
- d) 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

51. ¿Por dónde se sirven las bebidas?

- a) Siempre por la izquierda
- b) Los vinos blancos por la derecha
- c) El servicio de toda clase de bebidas, incluso café y licores, se hará por la derecha
- d) El café y los licores por la izquierda

52. ¿Qué cubiertos marcaremos si vamos a tomar coctel de marisco?

- a) Tenedor trinchero
- b) Cuchara sopera y tenedor postre
- c) Cucharilla de café a la derecha y tenedor pescado a la izquierda
- d) Tenedor pescado a la derecha

53. El asado al horno...

- a) Es una técnica por concentración que consiste en someter un alimento a la acción del calor en un ambiente originalmente seco.
- b) Es una técnica por expansión que consiste en someter un alimento a la acción del calor en un ambiente originalmente seco.
- c) Es una técnica por expansión que consiste en someter un alimento a la acción del calor en un ambiente originalmente húmedo.
- d) Es una técnica por concentración que consiste en someter un alimento a la acción del calor en un ambiente originalmente húmedo.

54. **¿Cómo se transmite el calor a los alimentos?**
- Por concentración, por expansión y mixta.
 - Por conducción, por expansión y por radiación.
 - Por conducción, por convección y por radiación.
 - Por concentración, por convección y por expansión.
55. **¿Qué fenómeno se produce en la técnica de cocción por expansión u ósmosis?**
- Deshidratación de los alimentos
 - Caramelización de los azúcares presentes en los alimentos
 - Liberación de gases durante la cocción
 - Disolución de los jugos del alimento con el líquido de cocción
56. **¿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.
57. **Cuando blanqueamos un alimento el recipiente:**
- El recipiente debe estar tapado y contener agua
 - El recipiente debe estar destapado y contener agua
 - Tapado herméticamente y con aceite
 - Se haría en olla a presión y con agua
58. **Los consumidores celíacos, pueden tomar:**
- Harina de trigo
 - Harina de cebada
 - Harina de maíz
 - Harina de centeno
59. **Las legumbres:**
- Poseen en general mayor contenido proteico que los cereales.
 - Poseen en general mayor contenido en hidratos de carbono que los cereales.
 - Pertencen al mismo grupo de alimentos que los cereales, por tanto, pueden alternarse en la dieta, pues aportan los mismos nutrientes.
 - Son ricas en grasas saturadas
60. **¿Cuántos alérgenos son de declaración obligatoria?**
- 7 alérgenos
 - 16 alérgenos
 - 14 alérgenos
 - 21 alérgenos
61. **Dentro de los Carbohidratos encontramos aquellos que no se digieren por el organismo, nos referimos a:**
- Polisacáridos
 - Glucógeno
 - Fibra
 - Monosacáridos
62. **¿Cuál es la unidad básica del almidón de la cual se obtiene energía?**
- La amilosa
 - La amilopectina
 - La glucosa
 - La sacarosa

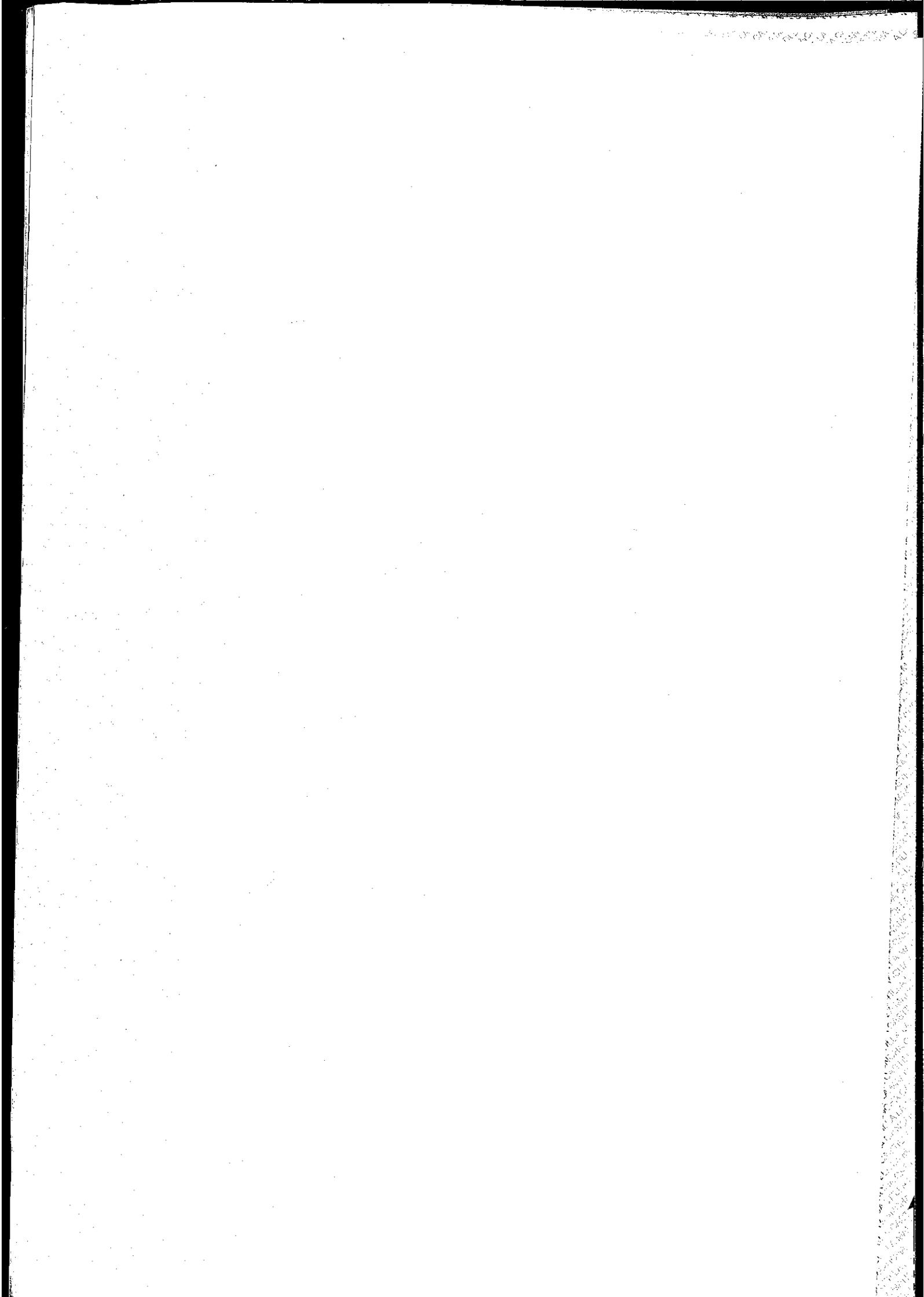
- 63. ¿Cuál es el orden correcto de las diferentes fases de la limpieza?**
- Secado, retirada de residuos groseros, aclarado o enjuagado y deterción
 - Deterción, retirada de residuos groseros, secado y aclarado o enjuagado
 - Retirada de residuos groseros, deterción, aclarado o enjuagado y secado
 - Retirada de residuos groseros, aclarado o enjuagado, deterción y secado
- 64. ¿Qué detergentes son mejores para eliminar grasas y residuos de alimentos?**
- Ácidos
 - Neutros
 - Alcalinos
 - Acuosos
- 65. 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:**
- 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.
 - 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.
 - 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.
 - 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.
- 66. En las operaciones de deterción se desaconseja:**
- Usar bayetas de colores para cada zona
 - Dejar las bayetas o paños a remojo
 - Usar bayetas de poliéster
 - Usar bayetas de poliamida
- 67. Un plan de limpieza y desinfección debe contemplar**
- Número de Registro Técnico Sanitario de la empresa de limpieza y alta en el Registro de Sociedades
 - Encargado o responsable de la organización del personal, así como un planning anual para el reparto de tareas
 - Descripción de los productos de limpieza y desinfección, así como de su procedimiento de uso
 - Plano del establecimiento con los puntos de suministro de agua necesarios para la realización de la limpieza y desinfección
- 68. Cuando hablamos de factores intrínsecos en los planes de autocontrol nos referimos a**
- Aquellos planes cuyos documentos dependen directamente del propio establecimiento
 - Aquellos planes cuyos documentos dependen del propio establecimiento y de empresas externas
 - Aquellos planes cuyos documentos dependen únicamente de empresas externas
 - Aquellos planes cuyos documentos se refieran al control de plagas
- 69. Una de las propiedades ideales de los desinfectantes empleados en cocina son:**
- Dificultad de disolverse en agua para mayor contacto con las superficies
 - No irritantes para la piel u ojos o poco tóxicos
 - Precio bajo y formatos de 1L para facilitar la compra y manejo
 - Emisores de olor agradable para aumentar la sensación de limpieza
- 70. El proceso que consiste en bajar, a un producto cocinado, de 65°C a 10°C en el centro del producto, en menos de dos horas se llama:**
- Liofilización
 - Descongelación
 - Abatimiento
 - Criogenización

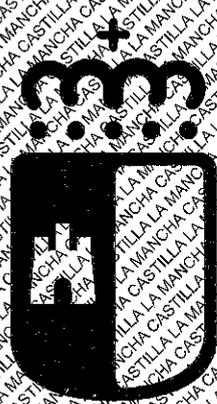
- 71. Las verduras y hortalizas se almacenarán en:**
- Almacenes a temperatura ambiente, protegidos de la luz
 - El cuarto frío de verduras, completamente higienizados
 - Las antecámaras, en pallets elevados del suelo
 - Las cámaras frigoríficas, lo más higienizados posible
- 72. ¿Qué producto no necesita frío para su conservación?**
- Bacon ahumado
 - Semiconserva de anchoas
 - Leche pasteurizada
 - Conserva confit de pato
- 73. ¿Cuál de estos productos no debería recepcionar en mi cocina por no estar dentro de la temperatura correcta de recepción?**
- Cuartos de pollo a 3°C
 - Lomos de bacalao congelados a -19° C
 - Carne picada a 4 ° C
 - Tetrabrik de leche UHT a 20 °C
- 74.Cuál de las siguientes prácticas es correcta para evitar riesgos por carga física por la manipulación de cargas y sobreesfuerzos:**
- Si debe utilizar carro para transportar utensilios o alimentos tire del carro en vez de empujarlo.
 - b) Se debe utilizar carro para transportar utensilios o alimentos. Siempre que sea posible empuje el carro en vez de tirar de él.
 - En los almacenes y armarios, lo que más pesa debe estar colocado a la altura del suelo.
 - Las cazuelas, ollas, cajas, etc. pesadas o de gran volumen serán manipuladas por una sola persona para que se distribuya la carga correctamente.
- 75. 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.
- 76. 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.
- 77. Según la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, se define como riesgo laboral:**
- Las enfermedades, patologías o lesiones con motivo u ocasión del trabajo.
 - La posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo.
 - Las consecuencias negativas que el trabajador asume al realizar un trabajo.
 - Los daños que sufrirá en el futuro un trabajador al realizar su trabajo.

78. De conformidad con la Guía Técnica de manipulación de cargas del Instituto Nacional de Salud e Higiene en el Trabajo, actual Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, con carácter general, el peso máximo que se recomienda no sobrepasar si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, o si se quiere proteger a la mayoría de la población, es de:
- 10 kg.
 - 25 kg.
 - 15 kg.
 - 5 kg.
79. 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.
80. La institución garante del derecho a la igualdad entre mujeres y hombres en las actuaciones de las Administraciones públicas castellano-manchegas, según establece la Ley 12/2010, de 18 de noviembre, de igualdad entre mujeres y hombres de Castilla-La Mancha, es:
- El Defensor del Pueblo de Castilla-La Mancha.
 - El Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha.
 - El Consejo de Participación de La Mujer.
 - Comisión de Igualdad entre mujeres y hombres.
81. Los productos limpios precocinados y envasados, los vegetales frescos, acondicionados, envasados en atmósfera inerte o los alimentos deshidratados no precocinados, se denominan:
- Productos de segunda gama
 - Productos de cuarta gama
 - Productos de tercera gama
 - Productos de aprovechamiento
82. Como limpiador el amoníaco:
- Mejora la acción de álcalis y ácidos
 - Es activo frente a grasas
 - Reduce la dureza del agua
 - Es muy activo frente a bacterias, mohos y levaduras
83. La base de las patatas Berny,
- Puré Parmentier
 - Puré Delfin
 - Puré Duquesa
 - Puré de croqueta
84. 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:
- Área funcional tercera: Restaurante, sala, bar y similares; Colectividades y pista para catering.
 - 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.
 - Área funcional cuarta: servicios generales de conservación y limpieza, atención al cliente en el uso de servicios,
 - Área funcional sexta: servicios de ocio prestados directamente por las empresas de hostelería con carácter complementario a la actividad principal hostelera.

85. 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 24 horas 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.





Castilla-La Mancha