

**Pruebas selectivas para el acceso de  
personal Laboral del Grupo V,  
especialidad de AYUDANTE DE  
COCINA A.T.P. en la Administración  
de la Comunidad Autónoma de  
Extremadura (Orden de 23 de  
diciembre de 2022).**

**TURNO LIBRE Y DISCAPACIDAD**

**TIPO 1**



Tribunal nº 1

Sábado, 20 de abril de 2024.

Campus Universitario de Mérida.



### PREGUNTAS PARTE TEÓRICA

**1.- En caso de incumplimiento de las obligaciones de un ayudante de cocina al servicio de la Comunidad Autónoma de Extremadura, el trabajador podrá ser sancionado, atendiendo a una de las siguientes circunstancias:**

- a) El grupo o categoría a la que pertenece el trabajador.
- b) La resiliencia.
- c) Los daños producidos a la Administración o a los administrados.
- d) La antigüedad del trabajador.

**2.- La cocina caliente se divide en dos partidas:**

- a) Entremetiere y repostero.
- b) Salsero y chapelier.
- c) Entremetiere y poissonnier.
- d) Salsero y entremetiere.

**3.- ¿A qué definición pertenece el término “blanqueta”?**

- a) Caldo que queda después de blanquear un género.
- b) Masa cocida sin rellenar.
- c) Guiso de carne blanca aderezada con una salsa a base de yema de huevo.
- d) Preparación de pescados blancos estofados con vino blanco, cebollas, champiñones, zanahorias, laurel y perejil.

**4.- ¿La pasta Orly, generalmente lleva alguna sustancia leudante?**

- a) No.
- b) Si.
- c) Depende del alimento que vaya a rebozarse.
- d) Sólo la versión andaluza.

**5.- ¿Cuál de los siguientes es un pescado de agua dulce?**

- a) Chopa.
- b) Esturión.
- c) Congrio.
- d) Pez San Pedro.

**6.- ¿A qué corte corresponde la siguiente definición?: “Pequeñas rodajas que se obtienen de pescados cilíndricos sin piel, ni espinas”.**

- a) Rodaja.
- b) Trancha.
- c) Medallón.
- d) Suprema.



**7.- ¿Cuánto tiempo, como máximo, puede mantenerse refrigerado un fondo oscuro?**

- a) 5 días.
- b) 2 días.
- c) 6 días.
- d) Lo ideal es consumirlo en el mismo día.

**8.- ¿Qué es el Clariz?**

- a) Elementos utilizados para la elaboración de caldos claros.
- b) Consomé con claras de huevo.
- c) Elementos utilizados para clarificar un caldo.
- d) Consomé clarificado.

**9.- El procedimiento de alta presión (HPP) de los alimentos es:**

- a) Es una técnica de procesamiento térmica de los alimentos que mata algunos microorganismos que pueden causar enfermedades o estropear los alimentos.
- b) Un sistema de conservación en frío que utiliza presiones hidrostáticas para desactivar patógenos en los alimentos.
- c) Es un sistema de procesamiento de alimentos en ollas industriales de alta presión, que aportan los tiempos de cocinado y mantiene mejor las cualidades organolépticas de los alimentos.
- d) Es un sistema novedoso de tratamiento de la leche en caliente, utilizando altas presiones.

**10.- Los alimentos pueden ser contaminados y/o alterados por tres tipos de agentes: físicos, químicos y biológicos. Si hablamos del oxígeno en el aire, que junto con la luz, provocan oxidación en el alimento; ¿De qué agente estamos hablando?**

- a) Físico.
- b) Químico.
- c) Biológico.
- d) Ninguno de ellos.

**11.- ¿Cuáles de los siguientes alimentos son ricos en potasio?**

- a) Carnes blancas, huevos y coliflor.
- b) Calabacín, arroz blanco y piña.
- c) Coco fresco, frutos secos y plátanos.
- d) Frutos secos, pimientos rojos y lombarda.



**12.- Dependiendo del tipo de diabetes, la dieta desempeña un papel esencial en el tratamiento, junto con el ejercicio físico y los hipoglucemiantes orales o insulina. Entre los objetivos que persigue la dieta NO se encuentra el siguiente:**

- a) Aportar la cantidad adecuada de principios inmediatos.
- b) Normalizar los niveles de glucemia basal.
- c) Conseguir y mantener el peso ideal.
- d) Aumentar los niveles de lípidos plasmáticos.

**13.- Cuál de las siguientes NO es una característica de un pote:**

- a) Tienen la boca estrecha.
- b) Tienen tres pies.
- c) Suelen tener dos asas.
- d) Sirven para guisar.

**14.- Al recipiente al que se le acopla una rejilla, el cual se emplea para abrillantar o sufratar elaboraciones y para escurrir fritos, le denominamos:**

- a) Ramiquí.
- b) Escarchadera.
- c) Piñata.
- d) Mormentera.

**15.- Según la Ley 8/2011, de 23 de marzo, de Igualdad entre mujeres y hombres y contra la violencia de género en Extremadura, corresponde a la Junta de Extremadura, señale la respuesta incorrecta:**

- a) Definir la política general para la lucha contra la violencia de género.
- b) Regular la finalidad de la Comisión Permanente para la Prevención y Erradicación de la Violencia de Género.
- c) Impulsar la colaboración y la cooperación con las demás comunidades autónomas para garantizar los derechos establecidos por esta Ley.
- d) Colaborar, a través de los Servicios Sociales de Base, en la gestión de las prestaciones económicas y las subvenciones que esta Ley establece.

**16.- Según la Ley 8/2011, de 23 de marzo, de Igualdad entre mujeres y hombres y contra la violencia de género en Extremadura y en sus disposiciones generales frente a la violencia de género, corresponde a la administración local:**

- a) Regular la finalidad, funcionamiento y composición de la Comisión Permanente para la Prevención y Erradicación de la Violencia de Género.
- b) Fijar la forma y el procedimiento para adecuar y compatibilizar los recursos regulados por esta Ley con los recursos de las Administraciones Públicas de Extremadura competentes.
- c) Programar, prestar y gestionar los servicios de información y asesoramiento y prevención de la violencia de género y efectuar la derivación a los diferentes servicios especializados de la Red de Atención a Víctimas de la Violencia de Género.
- d) Garantizar la adecuada coordinación de la Red, los recursos, instituciones y medios, tanto materiales, como humanos con la Administración General del Estado e impulsar las fórmulas de colaboración, cooperación e información mutua que resulten necesarias para garantizar los derechos que establece este Ley.



**17.- Según la Ley 8/2011, de 23 de marzo, de Igualdad entre mujeres y hombres y contra la violencia de género en Extremadura y en sus disposiciones generales, se entiende por discriminación indirecta:**

- a) La situación en que se encuentra una persona que, en atención a su sexo, sea, haya sido o pudiera ser tratada de manera menos favorable que otra en situación homóloga.
- b) La situación en que se produce cualquier comportamiento verbal, no verbal o físico de índole sexual, con el propósito o el efecto de atentar contra la dignidad de una persona.
- c) La situación en que la aplicación de una disposición, criterio o práctica aparentemente neutros pone a las personas de un sexo en desventaja particular con respecto a las personas del otro, salvo que la aplicación de dicha disposición, criterio o práctica pueda justificarse objetivamente en atención a una finalidad legítima, y que los medios para alcanzar dicha finalidad sean necesarios y adecuados.
- d) La situación en que se produce cualquier comportamiento verbal, no verbal o físico de índole sexual, con el propósito o el efecto de atentar contra la dignidad de una persona, en particular cuando se crea un entorno intimidatorio, hostil, degradante humillante u ofensivo.

**18.- El V convenio colectivo del personal laboral de la Junta de Extremadura, define al ayudante de cocina, como:**

- a) El trabajador encargado de ejecutar labores auxiliares de cocina, para cuya realización se requieren conocimientos elementales de la misma, estando bajo la supervisión directa del cocinero de quien recibe instrucciones precisas. Adopta las medidas necesarias destinadas al cuidado y mantenimiento en perfectas condiciones de limpieza y funcionamiento de las instalaciones, maquinaria y utillaje de cocina y almacenes de suministro de alimento.
- b) Es el trabajador encargado de ejecutar labores de cocina, bajo la supervisión del cocinero, con capacidad necesaria para llevar a cabo acciones concretas de planificación, elaboración y procesamiento de productos alimenticios, desde su recepción, hasta su posterior distribución en el comedor, además del mantenimiento de toda la maquinaria y utillaje de cocina.
- c) Es el trabajador al servicio de la Junta de Extremadura, que perteneciendo al grupo V del personal laboral, y estando en posesión del certificado de escolaridad o haber realizado un curso de garantía social o equivalente, ha sido seleccionado y contratado para ejercer funciones o desempeñar puesto de trabajo correspondiente a esta categoría.
- d) Es el trabajador que realiza la transformación culinaria de alimentos, adoptando las medidas de higiene necesarias tanto en la manipulación, como en la distribución de los mismos, elabora las partes de consumo de los mismos y se encarga de las funciones de abastecimiento y de conservación, cuidando el mantenimiento y utillaje de cocina.

**19.- ¿A qué término pertenece la siguiente definición? “Untar con grasa lo que se va a asar”.**

- a) Lardear.
- b) Engrasar.
- c) Encamisar.
- d) Albardar.

**20.- ¿Cuál de los siguientes términos hace referencia a una pieza del lomo alto entera asada, con costillas o sin ellas?**

- a) Rumpsteak.
- b) Entrecôte.
- c) Porterhouse-steak.
- d) Roastbeef.



**21.- ¿Qué operación es uno de los fundamentos para obtener un caldo limpio?**

- a) Abrillantado.
- b) Desgrasado.
- c) Blanqueado.
- d) Levantado.

**22.- El botulismo o toxina botulínica es una toxiinfección alimentaria, que puede llegar a provocar la muerte. ¿A qué temperatura se destruyen las esporas y las toxinas?**

- a) 65° en el interior del producto durante 30 minutos.
- b) A 80° en el interior del producto durante 15 minutos.
- c) Mediante la congelación a -18° durante al menos 24 horas.
- d) A 121° en el producto durante 3 minutos.

**23.- Según la Ley 31/1995 de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales, y más concreto, en su artículo 14, ¿tiene el/la trabajador/a derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo?**

- a) No.
- b) Sí.
- c) No se contempla en ese artículo.
- d) Queda supeditado a la acción formativa del empresario.

**24.- El objeto de la Ley 31/1995 de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales es promover la seguridad y la salud de los trabajadores mediante la aplicación de medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo.**

- a) Verdadero.
- b) Falso.
- c) Sí, aunque solo para organismos pertenecientes a la Junta de Extremadura.
- d) Las entidades de índole privado no tienen como objeto lo recogido en esta Ley.

**25.- Las proteínas son indispensables en la constitución de nuestros tejidos. ¿Cuántas proteínas nos aportan 100 gr. de porción comestible de lentejas?**

- a) 10 gr. de proteínas.
- b) 24 gr. de proteínas.
- c) 32 gr. de proteínas.
- d) 12 gr. de proteínas.



**26.- ¿Qué son las gamas alimentarias?**

- a) La clasificación de las sustancias que componen los alimentos, ya sean frescos, elaborados o conservados.
- b) La forma de presentación de los alimentos según el tratamiento que han recibido hasta su llegada a los consumidores.
- c) Los indicadores que nos muestran la presencia o ausencia de elementos patógenos en los alimentos y su clasificación.
- d) Los diferentes tipos de envasados con los que se muestran los alimentos al consumidor.

**27.- La Ley 31/1995 de 8 de noviembre, contempla que los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.**

- a) Falso.
- b) Sí, exceptuando en materia de formación.
- c) Verdadero.
- d) Siempre que el trabajador aporte los E.P.I.S. necesarios para el correcto desempeño de sus tareas.

**28.- Indica cual es la secuencia correcta de los 7 principios en los que se basa el sistema A.P.P.C.C.:**

- a) 1.- Realizar análisis de peligro.  
2.- Establecer los límites críticos.  
3.- Determinar los puntos de control críticos.  
4.- Establecer procedimiento de verificación.  
5.- Establecer sistema de vigilancia.  
6.- Establecer un sistema de documentación.  
7.- Establecer medidas correctoras.
- b) 1.- Realizar análisis de peligro.  
2.- Establecer un sistema de vigilancia.  
3.- Determinar los puntos de control críticos.  
4.- Establecer los límites críticos.  
5.- Establecer procedimientos de verificación.  
6.- Establecer medidas correctoras.  
7.- Establecer un sistema de documentación.
- c) 1.- Realizar análisis de peligro.  
2.- Determinar los puntos de control críticos.  
3.- Establecer un sistema de vigilancia.  
4.- Establecer límites críticos.  
5.- Establecer procedimientos de verificación.  
6.- Establecer un sistema de documentación.  
7.- Establecer medidas correctoras.
- d) 1.- Realizar análisis de peligro.  
2.- Determinar los puntos de control críticos.  
3.- Establecer límites críticos.  
4.- Establecer sistema de vigilancia.  
5.- Establecer medidas correctoras.  
6.- Establecer procedimientos de verificación.  
7.- Establecer un sistema de documentación.



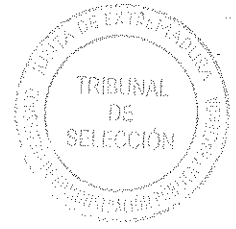
**29.- Si hablamos de una olla con un diámetro mucho mayor que su altura, que se utiliza para todo tipo de elaboraciones e impide que los géneros se deshagan aplastados por el peso, nos referimos:**

- a) Rondón.
- b) Media marmita.
- c) Sautex.
- d) Marmitón.



**30.- Si hablamos de un aparato que combina el calor radiante con el aire caliente para acelerar el proceso de cocción, hablamos de:**

- a) Horno microondas.
- b) Horno de convección.
- c) Horno de vapor.
- d) Horno refractario.



## **PREGUNTAS PARTE PRÁCTICA**

**La preelaboración del pescado consiste en una serie de procesos que empieza por la limpieza, y seguirá distintos pasos, dependiendo del tipo de pescado, del corte y del método de cocinado.**

**31.- Para la obtención de supremas de una merluza. ¿Qué pasos seguiríamos para su limpieza y fraccionado?**

- a) Cortar las aletas, eviscerado, descamado, sacar los lomos y obtener las supremas.
- b) Cortar las aletas, eviscerado, quitar la cabeza y cortar transversalmente para obtener las supremas.
- c) Cortar las aletas, desescamado, eviscerado, cortar la cabeza, quitar la espina, sacar los lomos y obtener las supremas.
- d) Cortar las aletas, eviscerado, quitar la cabeza, obtener las supremas.

**32.- Para la obtención de paupetes de un lenguado, ¿Qué pasos seguiremos?**

- a) Cortar las aletas, retirar la piel, cortar la cabeza, eviscerar y sacar los cuatro filetes.
- b) Retirar la piel, cortar la cabeza, sacar los lomos.
- c) Cortar las aletas, cortar la cabeza, eviscerar, sacar los filetes.
- d) Cortar la cabeza, eviscerar, desescamar, desespinar, sacar los lomos.

**33.- En la elaboración de los pescados, éstos admiten diferentes métodos de cocinado. Indica que grupo de los siguientes recoge SÓLO métodos de cocinado con grasa.**

- a) Salteado, breseado, emparrillado.
- b) Rustido, a la broche, salteado.
- c) Estofado, breseado, salteado.
- d) Salteado, soasado, estofado.

**La carne de vacuno se divide en varias categorías en la que encontramos diferentes piezas, las cuales requieren de una preelaboración para su posterior fraccionado y cocinado.**

**34.- En el caso del solomillo ¿Qué preelaboración requiere?**

- a) Retirar la grasa y el nervio, dejando el rosario.
- b) Retirar el rosario y el nervio, dejando la grasa para su mayor jugosidad.
- c) Retirar la grasa, el nervio, el rosario y la oreja.
- d) Retirar el nervio, la oreja y el rosario, dejando la grasa para su mayor jugosidad.

**35.- Vamos a cocinar Roastbeef, ¿Qué parte del animal es la más indicada para esta elaboración?**

- a) Lomo alto deshuesado o sin deshuesar.
- b) Lomo bajo sin deshuesar.
- c) Lomo alto deshuesado.
- d) Lomo bajo deshuesado o sin deshuesar.

**Trabajamos en una residencia geriátrica donde viven un total de 75 residentes y, algunos de ellos, presentan problemas de salud. En el menú que vamos a elaborar hoy, tenemos sopa de arroz, sardinas a la plancha y ensalada.**

**36.- Si uno de los residentes presenta incapacidad para masticar y deglutir sólidos pastosos y el médico aconseja una dieta que facilite y asegure una ingesta adecuada y completa de nutrientes mediante la combinación de productos caseros con preparados comerciales. ¿De qué tipo de dieta estamos hablando?**

- a) Dieta blanda.
- b) Dieta líquida o semi-líquida.
- c) Dieta basal.
- d) Dieta triturada.

**37.- El cocinero indica al ayudante de cocina que prepare el pollo para elaborar el caldo de la sopa de arroz, ¿De qué términos de cocina estamos hablando?**

- a) Armar-hermosear.
- b) Depositar-despiezar.
- c) Arreglar-aviar.
- d) Asurar-encalar.

**38.- Señala cuál de las siguientes respuestas NO se adapta a las normas de alimentación para seguir una dieta hiposódica moderada:**

- a) Limitar la cantidad y la frecuencia de consumo de alimentos como quesos secos, helados, galletas, mariscos, etc.
- b) Restringir el consumo de alimentos, procesados o industrializados. Tales como el lomo curado, embutidos en general, patés, etc.
- c) Es conveniente no utilizar condimentos, especias y plantas aromáticas.
- d) Es conveniente consumir alimentos como la leche desnatada, el yogur, queso fresco, el arroz, las pastas, las patatas y las legumbres.

**39.- Según la Fundación Española de la Nutrición, la sardina es una fuente rica en Omega 3, que tiene aproximadamente un porcentaje de lípidos del:**

- a) 12% de lípidos.
- b) 8% de lípidos.
- c) 14% de lípidos.
- d) 6% de lípidos.



**40.- Al día siguiente vamos a tener de menú cocido completo con ensalada. El cocinero indica al ayudante que prepare los garbanzos para el cocido del día siguiente. Indica la cantidad y forma de proceder:**

- a) Poner a remojo 60-80 gr. de garbanzos por persona, en agua templada, durante 12 horas.
- b) Poner a remojo 60-80 gr. de garbanzos por persona, en agua templada, durante 8 horas.
- c) Poner a remojo 60 gr. de garbanzos por persona, en agua fría, durante 24 horas.
- d) Poner a remojo 80 gr. de garbanzos por persona, en agua fría, durante 12 horas.

## **PREGUNTAS RESERVAS PARTE TEÓRICA**

**1.- Según la Ley 8/2011, de 23 de marzo, de Igualdad entre mujeres y hombres y contra la violencia de género en Extremadura y en sus disposiciones generales, cuando hablamos del uso no sexista en el lenguaje, nos referimos:**

- a) La utilización de expresiones lingüísticamente correctas sustitutivas de otras, correctas o no, que invisibilizan el femenino o lo sitúan en un plano secundario respecto al masculino.
- b) La igualdad de trato entre mujeres y hombres. Que proscriba cualquier discriminación, directa o indirecta, por razón de sexo.
- c) El Conocimiento y la Imaginación como paradigma de desarrollo estratégico, para la supresión de cualquier tipo de discriminación y el fomento de la igualdad entre las mujeres y los hombres.
- d) La eliminación de roles y estereotipos en función del sexo.

**2.- Entre los hábitos higiénicos recomendados, NO se encuentra:**

- a) Preparar la comida poco tiempo antes de consumirla o congelarla.
- b) Recalentar los platos a alta temperatura para eliminar posibles bacterias.
- c) Dejar los alimentos a temperatura ambiente más de 24 horas.
- d) Utilizar si fuese necesario el microondas para descongelar alimentos.

**3.- Es una mala práctica del manipulador de alimentos:**

- a) Tener colocada la red para cubrir el pelo.
- b) Limpiar con agua los útiles empleados para probar la comida.
- c) Lavarse las manos después de comer.
- d) Consumir la carne picada el mismo día que se compra.

**4.- La función esencial del cuarto frío es:**

- a) Almacenar productos no perecederos.
- b) Conservar todo el material de servicio de comida.
- c) Conservar los alimentos perecederos, limpiar y racionar los géneros.
- d) Elaborar productos de pastelería, fríos, dulces y salados.



**5.- ¿A qué definición pertenece el término “cuadrar”?**

- a) Estirar una masa sobre un molde procurando que este quede cubierto todo por igual.
- b) Retirar los bordes irregulares de un alimento para embellecer posteriormente su corte y presentación.
- c) Cortar una serie de verduras de forma tosca, pero de igual longitud.
- d) Embellecer en forma cuadrangular algún alimento.

**6.- De las siguientes afirmaciones, indica cual es la correcta.**

- a) El Filet Mignon se obtiene del centro del solomillo.
- b) El entrecote se obtiene del lomo alto.
- c) Ossobuco es el corte transversal del morcillo con el hueso incluido.
- d) La aguja es una pieza del cuarto delantero y dentro de este, se sitúa en la espalda del animal.

**7.- ¿A qué nos referimos cuando hablamos de una materia gelatinosa, muy sabrosa y extraída por condensación de un caldo?**

- a) Glacés.
- b) Bisque.
- c) Concentrado.
- d) Demi-Glacier.

**8.- Si hablamos de un trozo de mantequilla que tiene un sabor rancio. ¿Qué tipo de agentes contaminantes han influido sobre el alimento?**

- a) Bacterias y levaduras.
- b) Humedad y temperatura.
- c) Oxígeno, luz y calor.
- d) Moho y humedad.



## **PREGUNTAS RESERVAS PARTE PRÁCTICA**

**Dentro de las condiciones de recepción, almacenamiento y conservación de los alimentos.**

**9.- Se prohíbe:**

- a) Congelar productos en cámara de almacenamiento de productos congelados.
- b) Almacenar en la misma cámara de congelación, productos de distinta naturaleza que estén debidamente envasados y cerrados.
- c) Almacenar aislados, los productos de origen animal.
- d) Almacenar y separar alimentos de origen vegetal, atendiendo a sus condiciones tecnológicas de almacenamiento.

**10.- Señale la respuesta incorrecta a la hora de recepcionar mercancías:**

- a) Comprobar la integridad e higiene del envase.
- b) Comprobar que el etiquetado correcto.
- c) La temperatura adecuada de los productos, en el momento de la recepción.
- d) Los datos identificativos sociales e industriales del proveedor.

