

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

TURNO LIBRE (APLAZAMIENTO)

TIPO 1



Tribunal nº 1

miércoles, 05 de junio de 2024.

Escuela de Administración Pública

PREGUNTAS PARTE TEÓRICA

1.- Dentro de los permisos y licencias retribuidos, el ayudante de cocina al servicio de la Junta de Extremadura, tendrá derecho a:

- a) 7 días por nacimiento de hijos, adopción o acogimiento.
- b) 2 días por fallecimiento del tío o sobrino del trabajador.
- c) 15 días por pareja de hecho.
- d) 3 días en caso de fallecimiento, cuando se trate de familiares en segundo grado de consanguinidad o afinidad.

2.- Los ayudantes de cocina al servicio de la Junta de Extremadura, tienen derecho al reconocimiento de la carrera profesional. Para que un trabajador pueda solicitar el nivel 3 de dicha carrera, tendrá que tener reconocido un mínimo de:

- a) Cinco años de antigüedad.
- b) 19 años de antigüedad.
- c) 12 años de antigüedad.
- d) 15 años de antigüedad.

3.- ¿Cuál es la definición de equipo de trabajo, según la ley 8/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de riesgos laborales?

- a) Es cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo.
- b) Es todo aparato con el que se desarrolla el trabajo diario.
- c) Es todo aparato con el que se desarrolla el trabajo.
- d) Son las instalaciones de los centros de trabajo.

4.- Los carros de calor húmedo mantienen la temperatura y humedad de los alimentos durante:

- a) 5 horas.
- b) 6 horas.
- c) 4 horas.
- d) 12 horas.

5.- Dentro de las instalaciones y locales de equipos de cocina, el cocedero de marisco debe situarse:

- a) El cuarto frío.
- b) Cocina caliente.
- c) Con la dotación del entremetier.
- d) Ninguna de las respuestas es correcta.



6.- A qué definición pertenece el término “cincelar”.

- a) Hacer incisiones sobre la piel de algunas verduras para facilitar su cocción.
- b) Introducir especias en incisiones hechas en algún género.
- c) Hacer incisiones en la piel de las aves para facilitar su cocción.
- d) Hacer incisiones en la piel de los pescados para facilitar su cocción.

7.- A qué término pertenece la definición “echar caldo hirviendo sobre el pan con que se hace la sopa”.

- a) Estobar.
- b) Densopar.
- c) Escudillar.
- d) Escaldar.

8.- Cómo se denomina al conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar disminuir los riesgos derivados del trabajo.

- a) Seguridad.
- b) Higiene laboral.
- c) Prevención.
- d) Eugenesia.

9.- El principio de igualdad entre mujeres y hombres, recogido en la Ley 8/2011, en su artículo 3.1, proscribire cualquier discriminación, directa o indirecta, por razón de sexo, en todos los ámbitos de la vida, y singularmente en las esferas:

- a) Económica, social, laboral, cultural y educativa.
- b) Económica, social, laboral, privada y de enseñanza.
- c) Laboral y privada.
- d) Privada y cultural.

10.- Es una obligación de los ayudantes de cocina al servicio de la Junta de Extremadura:

- a) La diligencia en el cumplimiento de las tareas encomendadas.
- b) La no justificación de la incapacidad temporal, conforme a la normativa vigente.
- c) El incumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales.
- d) Incumplir las normas sobre incompatibilidades.



11.- La misión del cuarto frío es:

- a) Elaborar productos de pastelería y dulces salados.
- b) Almacenar todos los productos perecederos.
- c) Conservar los productos perecederos, limpiar y racionar los géneros.
- d) Mantener la temperatura de alimentos criogenizados.

12.- ¿Cómo se denominan a los hornos de aire forzado, previamente calentado, que transmite sus calorías a los alimentos a una temperatura constante en todos los puntos?

- a) De convección.
- b) Salamandra.
- c) Modulables por cada capa de cocinado.
- d) Microondas.

13.- ¿Qué temperatura de almacenamiento y conservación deben tener los alimentos preparados?, señale la respuesta INCORRECTA:

- a) Comidas congeladas < - 18°C.
- b) Comidas refrigeradas con un periodo de duración inferior a 24 horas > 8° C.
- c) Comidas refrigeradas con un periodo de duración superior a 24 horas < 4° C.
- d) Comidas calientes > 65° C.

14.- Es objeto de la Ley 31/1995 de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales:

- a) Estudiar y fomentar los riesgos derivados del trabajo.
- b) Promover la seguridad y salud de las personas trabajadoras.
- c) Regular las actuaciones a seguir por todas las Administraciones Públicas a excepción de los empresarios y organizaciones representativas.
- d) La formación en materia de Prevención de Riesgos Laborales de los trabajadores no está incluida en el Objeto de la Ley.

15.- ¿Qué temperatura alcanza el agua cuando la cocción de un género se realiza en olla a presión?

- a) -100° C.
- b) -110° C.
- c) -115° C.
- d) -120° C.



16.- Dentro de las claves para una fritura perfecta, la calidad del aceite es una de ellas, ¿Qué variedad de aceite de oliva es la mejor para freír?

- a) AOVE variedad Arbequina.
- b) AOVE variedad Picual.
- c) AOVE variedad Hojiblanca.
- d) AOVE variedad Cornicabra.

17.- La tabla de declaraciones nutricionales autorizadas nos permitirá interpretar las declaraciones nutricionales de los alimentos, relacionando mensajes concretos con las cantidades determinadas de nutrientes a las que hace referencia. Si una declaración expresa, “bajo contenido en grasa” en un alimento sólido, nos indica que:

- a) El alimento tiene menos de 15 gr. de lípidos en 100 gr.
- b) El alimento tiene menos de 3 gr. de lípidos en 100 gr.
- c) El alimento tiene menos de 1 gr. de lípidos en 100 gr.
- d) El alimento tiene menos de 10 gr. de lípidos en 100 gr.

18.- Indica cuál de los siguientes enunciados no identifica a un alimento de calidad diferenciada:

- a) Ecológico.
- b) Denominación de origen protegida.
- c) Denominación dieta mediterránea.
- d) Kosher o Halal.

19.- ¿Con qué otro nombre se conoce a los pollos Picantones?

- a) De grano.
- b) Capones.
- c) Tomateros.
- d) De corral.



20.- Indica cuál de los siguientes NO es un pescado azul.

- a) Mújol.
- b) Lamprea.
- c) Perlón.
- d) Arenque.

21.- Hay dos cortes de vacuno mayor que incluyen el lomo, solomillo y media vértebra. Indica cual es el que se obtiene de la parte más ancha del solomillo.

- a) Côte de boeuf.
- b) T-Bone-Steak.
- c) Porter House – Steak.
- d) Roast-Steak.

22.- De entre los siguientes cereales uno, no contiene gluten:

- a) Centeno.
- b) Espelta.
- c) Mijo.
- d) Cebada.



23.- La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (A.E.S.A.N.), en sus últimas recomendaciones incluye consumir diariamente las siguientes raciones. Señala la respuesta INCORRECTA.

- a) 5 raciones entre frutas y hortalizas.
- b) 1 ración de pescado, priorizando el pescado azul.
- c) De 3 a 6 raciones de cereales, priorizando los integrales.
- d) De 0 a 3 productos lácteos, sin azúcares.

24.- Se define como el proceso de separación, por medios mecánicos y/o físicos, de la suciedad depositada en las superficies inertes y que constituyen un soporte físico y nutritivo para microorganismos.

- a) Limpieza.
- b) Desinfección.
- c) Barrido y fregado.
- d) Desinfectación.

25.- En el método de fregado con doble cubo, el azul debe tener y contener:

- a) Agua y detergente.
- b) Agua y desinfectante.
- c) Prensa o escurridor.
- d) Agua y desincrustante.

26.- Cualquier tipo de trato desfavorable relacionado con el embarazo, la maternidad o la paternidad constituye discriminación:

- a) Indirecta por razón de sexo.
- b) Acto de discriminación por razón de sexo.
- c) Directa por razón de sexo.
- d) Acto de discriminación directa por razón de sexo.



27.- ¿Qué operación NO es uno de los fundamentos para obtener un caldo limpio?

- a) Hervor lento.
- b) Colado cuidadoso.
- c) Blanqueado.
- d) Espumado.

28.- ¿Cómo se llama el caldo obtenido de una segunda cocción de los mismos ingredientes?

- a) Geleé.
- b) Repás.
- c) Bouillon.
- d) Caldo claro.

29.- Los mohos son hongos que se desarrollan rápidamente en ambientes cálidos y húmedos, producen unas toxinas llamadas:

- a) Carcitoxinas.
- b) Herminia.
- c) Micotoxinas.
- d) Shigella.

30.- Una de las características que se nombran a continuación sobre la salmonella NO es cierta, señala cual:

- a) Es una bacteria bacilo gramnegativo.
- b) Produce una de las enfermedades más comunes, la salmonelosis.
- c) No forma esporas.
- d) Es una zoonosis, fundamentalmente de origen alimentario.

PREGUNTAS PARTE PRÁCTICA

Trabajamos en un centro escolar donde comen un total de 45 alumnos de entre 13 y 16 años.

31.- Si comenzamos la jornada laboral, realizando “elaboraciones básicas culinarias de múltiples aplicaciones”, nos referimos a:

- a) Preparados de gran versatilidad utilizados para potenciar el sabor de la materia prima.
- b) Preparados que se usan como base de gran parte de las elaboraciones realizadas por las connotaciones que aportan a estas, ya que pueden incluir diversos sabores, colores y texturas.
- c) Elaboraciones culinarias fabricadas industrialmente y que aumentan las propiedades gustativas de los productos.
- d) Preparación previa y que consiste en organizar y ordenar todos los alimentos que van a utilizarse en la preparación del menú.

32.- Para asegurar un aporte nutricional adecuado a los alumnos, ¿cómo debemos distribuir el aporte calórico diario?

- a) Desayuno 20-25 %, comida 35-40 %, merienda 15-20 %, cena 25-30 %.
- b) Desayuno 30-40 %, comida 15-20 %, merienda 25-30 %, cena 25 %.
- c) 25 % del aporte calórico en cada una de las comidas.
- d) Desayuno 15 %, comida 45 %, merienda 20 % y cena 20 %.

33.- Señala qué grupo de alimentos tendríamos que añadir al menú si quisiéramos tener una dieta rica en ácidos grasos poliinsaturados.

- a) Aceite de oliva, almendras y aguacate.
- b) Mantequilla, queso y yogurt.
- c) Aceite de soja, salmón y margarina vegetal.
- d) Carnes rojas y aceite de coco.

34.- ¿Qué medida de seguridad alimentaria y nutrición no se contempla dentro del ámbito escolar?

- a) Las autoridades educativas competentes proporcionarán a las familias, tutores o responsables legales de todos los comensales, la programación de los menús.
- b) Las autoridades educativas competentes promoverán la enseñanza de la nutrición y alimentación en las escuelas infantiles y centros escolares.
- c) En los centros escolares se podrán realizar libremente, campañas de promoción interna, educación nutricional o promoción del deporte y de la actividad física, así como el patrocinio de equipos y eventos deportivos en el ámbito académico.
- d) En las escuelas infantiles y en los centros escolares no se permitirá la venta de alimentos y bebidas con altos contenidos en ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans, sal y azúcares. Éstos contenidos se establecerán reglamentariamente.

35.- Una vez terminado el servicio de cocina, se procede a la recogida de herramientas, utensilios y recipientes que hemos usado, vaciándolos si tienen desperdicios o restos no aprovechables y procediendo a su retirada para su limpieza y desinfección al lugar correspondiente. A esta acción se le llama en cocina:

- a) Levantar el servicio.
- b) Desbrozar el servicio.
- c) Desbarasar.
- d) Retirar.

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

36.- Para la obtención de rodajas de merluza, ¿Qué pasos seguiremos?

- a) Cortar aletas, desescamar, eviscerado, retirar la cabeza y cortar las rodajas.
- b) Desescamar, retirar la cabeza, eviscerado y cortar las rodajas.
- c) Cortar las aletas, eviscerar, retirar la cabeza y cortar las rodajas.
- d) Cortar las aletas, desescamar, retirar la cabeza y cortar las rodajas.



37.- ¿Qué grupo de los siguientes, menciona sólo pescados a los que hay que retirar la piel?

- a) Rodaballo, chicharro, mújol.
- b) Congrio, acedía, lenguado.
- c) Platija, raya, solla.
- d) Salmonete, perlón, barbo.

38.- En la presentación del lenguado estilo Colbert. Indica la afirmación correcta.

- a) Se deja entero añadiendo mantequilla Colbert derretida antes del servicio.
- b) Se realiza un corte a lo largo del espinazo y se desprenden los filetes casi hasta el borde.
- c) Se hacen cortes transversales hasta la espina y se introducen bolitas de mantequilla Colbert.
- d) Se quita la espina dejando unidos los lomos por la cola y enrollados sobre sí mismos hacia la cola.

Las carnes se clasifican según su categoría comercial, para ello se contemplan la carnosidad, la capa de grasa, el peso... refiriéndose a la carne de vacuno, se distinguen las categorías de Extra, Primera A, Primera B, Segunda y Tercera.

39.- Según esta clasificación. Indica qué piezas pertenecen a Primera B.

- a) Llana, contra.
- b) Culata de contra, aguja.
- c) Tapa, aleta.
- d) Cadera, tapilla.

40.- En el despiece del ganado ovino para elaboraciones especiales, hay un corte que son medallones obtenidos de la pierna deshuesada o de las chuletas desprovistas de grasa para saltear. Indica a cuál nos referimos.

- a) Eminemces.
- b) Rollitos.
- c) Noisettes.
- d) Chops.



PREGUNTAS RESERVAS PARTE TEÓRICA

1.- ¿Qué se entiende por acoso de razón de sexo?

- a) 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.
- b) La situación en que se produce un comportamiento relacionado con el sexo de una persona, con el propósito o el efecto de atentar contra la dignidad de la persona y crear un entorno intimidatorio, hostil, degradante, humillante u ofensivo.
- c) 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.
- d) 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.

2.- Qué se entiende por integración de la perspectiva de género:

- a) La consideración sistemática de las diferentes situaciones, condiciones, aspiraciones y necesidades de mujeres y hombres, incorporando objetivos y actuaciones específicos dirigidos a eliminar las desigualdades y promover la igualdad en todas las políticas y acciones, a todos los niveles y en todas sus fases de diagnóstico, planificación, ejecución y evaluación.
- b) La adopción de medidas necesarias para la supresión del uso sexista del lenguaje y la promoción y garantía de la utilización de una imagen de las mujeres y los hombres, fundamentada en la igualdad de sexos, en todos los ámbitos de la vida pública y privada.
- c) Las técnicas de análisis y planificación que tienen en cuenta la interacción que se produce entre el género y otros factores de discriminación, con el objetivo de atender a la diversidad de las mujeres, mediante la puesta en marcha de mecanismos antidiscriminación de acción integral.
- d) La especial atención y garantía de los derechos de las mujeres que viven en el medio rural, a fin de favorecer y promover, en particular, su incorporación a la vida laboral, garantizar su acceso a la formación y su participación en el desarrollo sostenible de su entorno.

3.- ¿Cuál es la definición de daños derivados del trabajo, según la Ley 31/1995 de Prevención de riesgos laborales?

- a) Los problemas de salud relacionados con las condiciones de trabajo.
- b) Las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.
- c) Cualquier alteración de la salud relacionada, causada o agravada por las condiciones de trabajo.
- d) Las lesiones corporales y psíquicas que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo.



4.- Son prácticas incorrectas de higiene en el trabajo:

- a) Proteger las heridas que puedan estar en contacto con los alimentos, y a ser posible cubrirlas con guantes de látex para proteger de la humedad.
- b) Evitar adornos en las manos.
- c) Lavarse las manos humedeciéndolas con agua caliente bajo el grifo, enjabonarlas, frotar, al menos, durante 15 segundos y proceder al aclarado bajo el grifo.
- d) Usar ropa de color claro en el puesto de trabajo.

5.- Señala cuál de estos métodos NO es un procedimiento de conservación autorizado en la Unión Europea.

- a) Tratamiento con E 300, ácido ascórbico.
- b) Liofilización.
- c) Radiación.
- d) Tratamiento con bromato de potasio.



6.- Para evitar el desarrollo de gérmenes existe el llamado procesamiento por HPP de pasteurización en frío, que consiste en:

- a) Un sistema novedoso por calentamiento de tratamiento de la leche que no altera sus características.
- b) Un sistema de procesamiento de alimentos en ollas industriales de alta presión que acorta los tiempos de cocinado.
- c) Una técnica de conservación no térmica de los alimentos que mata microorganismos, aplicando una presión intensa durante un tiempo determinado.
- d) Es una técnica de extracción en frío que se desarrolla a una temperatura inferior a los 27º de temperatura, mejorando las características organolépticas del alimento.

7.- Dentro de la vigilancia de la salud alimentaria, y más en concreto, en el Plan de Análisis y Puntos Críticos y atendiendo a la clasificación cualitativa de probabilidad de ocurrencia de los peligros, hablamos de “Probabilidad de ocurrencia alta”, cuando se puede presentar en un periodo:

- a) Inferior a 5 meses o, al menos, una vez cada 4 meses.
- b) Inferior a 3 meses y al menos, una vez cada tres meses.
- c) Una vez al mes en un período comprendido entre 3 meses y 2 años.
- d) Superior a un año.

8.- Si en la “vigilancia de un punto crítico de control” se produce alguna alteración respecto a un límite establecido, se deberán adoptar las acciones correspondientes que garanticen la calidad y seguridad alimentaria. Nos referimos a:

- a) Establecer límites críticos de control.
- b) Determinar los puntos críticos de control.
- c) Comprobar la eficacia del método APPCC.
- d) Adoptar las medidas correctivas.

PREGUNTAS RESERVAS PARTE PRÁCTICA

9.- En carnes de ganado porcino, indica qué piezas pertenecen a categoría primera.

- a) Paleta, lomo.
- b) Jamón, chuletas de lomo.
- c) Chuletas de aguja, lomo.
- d) Paleta, carrillada.

10.- Si en un menú abundan las espinacas, las zanahorias y patés de foie-gras, ¿Qué tipo de vitaminas estamos aportando a nuestro organismo?

- a) Tiamina.
- b) Vitamina A.
- c) Riboflamina.
- d) Vitamina K.

