

**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 Y DISCAPACIDAD

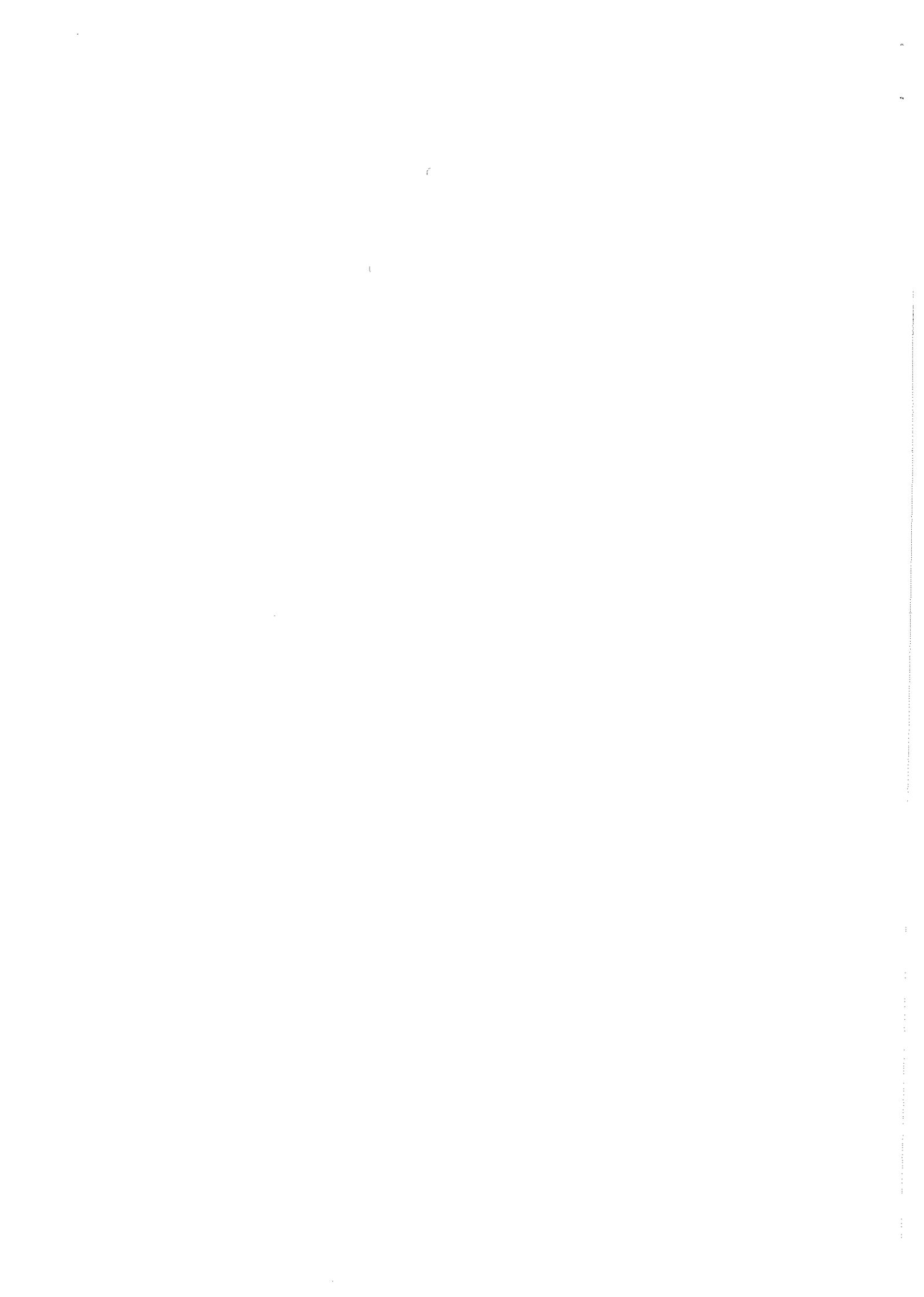
TIPO 1

Tribunal nº 1

Domingo, 21 de abril de 2024.

Campus Universitario de Badajoz





PREGUNTAS PARTE TEÓRICA

1.- A qué término pertenece la siguiente definición, “Napar una pieza con una salsa que al enfriarse permanece sobre el género”:

- a) Salsear.
- b) Sufratar.
- c) Duxelar.
- d) Lustrar.

2.- ¿A qué definición pertenece al término “Heñir”?

- a) Hacer pasar un género en polvo a través de un tamiz.
- b) Poner en el fondo de un recipiente legumbres, tocino u otros géneros, con el fin de que un preparado se cocine encima de ellos.
- c) Volear con las manos pequeñas porciones de masa.
- d) Espesar un preparado, salsa o caldo, sólo con yemas de huevo.

3.- ¿Cuánto tiempo como máximo puede mantenerse refrigerado un fumet?

- a) 4 días.
- b) 1 día.
- c) El fumet debe consumirse el día de la elaboración.
- d) 3 días.

4.- ¿A qué temperatura máxima se debe someter el aceite de girasol?

- a) 190°C.
- b) 180°C.
- c) 170°C.
- d) 185°C.



5.- Dentro de los derechos del ayudante de cocina al servicio de la Junta de Extremadura, se encuentra, (señale la respuesta correcta):

- a) 15 días por matrimonio o pareja de hecho, cada vez que cambie la situación legal de la pareja.
- b) 7 días por nacimiento de hijo, adopción o acogimiento.
- c) 1 día por fallecimiento del tío o sobrino del trabajador.
- d) 3 días en caso de fallecimiento cuando se trate de familiares en segundo grado de consanguinidad o afinidad, ampliable en un día más si el hecho se produce en localidad distinta de la residencia del trabajador.

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

- a) La comunicación en tiempo de la falta al trabajo por causa justificada.
- 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) La negligencia o descuido en el cumplimiento de las tareas encomendadas.

7.- Existen algunos índices, que harán al ayudante de cocina reconocer posibles alteraciones en la calidad de los productos congelados. Señale la respuesta correcta:

- a) Los arcones están limpios y ordenados.
- b) Si existen productos que sobrepasan la línea roja que aparece en los arcones y determina la temperatura correcta.
- c) Si los arcones marcan -19°C de temperatura.
- d) Si los paquetes que están en el interior están duros a la presión de los dedos.

8.- Señala la respuesta incorrecta:

- a) Los gérmenes pueden desarrollarse rápidamente en condiciones favorables.
- b) La humedad no afecta al desarrollo de los gérmenes.
- c) Hay gérmenes que prefieren los azúcares y otros las proteínas.
- d) La presencia de gérmenes, no cambia, generalmente el aspecto del alimento.



9.- La Ley 8/2011 de 23 de marzo de Igualdad entre mujeres y hombres contra la violencia de género en Extremadura, tiene como objeto:

- a) Hacer efectivo la igualdad de trato entre hombres y mujeres en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- b) Hacer efectivo la igualdad de trato entre hombres y mujeres en el ámbito de las distintas Comunidades Autónomas que componen el del territorio nacional.
- c) No está incluido en el Objeto de la Ley el contemplar medidas que fortalezcan la autonomía personal de las mujeres.
- d) Combatir de modo sectorial la violencia de género.

10.- La Ley 8/2011 de 23 de marzo de Igualdad entre mujeres y hombres contra la violencia de género en Extremadura, tiene como ámbito de aplicación:

- a) Todo el Territorio Nacional.
- b) Será de aplicación en la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- c) No será de aplicación a personas físicas o jurídicas, en los términos establecidos en la Ley.
- d) Quedan excluidos del ámbito de aplicación las Administraciones Locales.

11.- A los hornos de vapor a presión, se les denomina:

- a) Horno de convección.
- b) Vaporeta.
- c) Olla a presión.
- d) Vaporera.

12.- Los módulos independientes o integrados en cocinas modulares, se denominan:

- a) Flye trops.
- b) Trops frie.
- c) Trops flye.
- d) Fry trops.

13.- ¿Cuál de la siguiente maquinaria, no genera calor, pero es un complemento indispensable en una cocina?

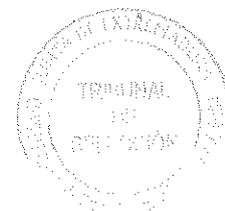
- a) Abatidor de temperatura.
- b) Thermomix.
- c) Picadora de carne.
- d) Campana extractora.

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

- a) Promover la seguridad y salud de los trabajadores.
- b) Estudiar y fomentar los riesgos derivados del trabajo.
- 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.- La Ley 31/1995 de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales será de aplicación, en el ámbito de la Función Pública, a:

- a) Las Fuerzas Armadas.
- b) La Policía.
- c) El resguardo aduanero.
- d) El personal con relación de carácter administrativo o estatutario.



16.- ¿En qué consiste el método de conservación por ahumado?

- a) Consiste en la reducción de agua mediante sublimación.
- b) Consiste en someter los alimentos a la acción de los productos procedentes de la combustión completa de maderas autorizadas.
- c) Consiste en someter los alimentos a la acción de los productos procedentes de la combustión incompleta de maderas autorizadas.
- d) Consiste en adicionar los alimentos con hierbas aromáticas ahumadas.

17.- Señala cuantas calorías, aproximadamente, contienen 100 gr. de arroz crudo:

- a) 380 cal.
- b) 240 cal.
- c) 125 cal.
- d) 550 cal.

18.- Los ácidos omega 3 y omega 6 son:

- a) Ácidos grasos saturados.
- b) Ácidos grasos poliinsaturados.
- c) Son aminoácidos.
- d) Carbohidratos de absorción lenta.



19.- Cuando hablamos de “Magret”, ¿A qué parte de los palmípedos nos referimos?

- a) Contramuslo deshuesado sin piel.
- b) Pechuga con piel.
- c) Pechuga entera con hueso y con piel.
- d) Suprema sin piel.

20.- ¿Cuál es la pieza de ganado ovino que se obtiene de la canal sin esquinar, que comprende la riñonada y cuatro o cinco costillas de cada lado peladas?

- a) Barón.
- b) Corona.
- c) Carré.
- d) Silla.

21.- ¿Qué corte de vacuno mayor es el que incluye el lomo, solomillo y media la vértebra?

- a) T-Bone steak.
- b) Roast Beef.
- c) Côte de Boeuf.
- d) Portehouse-Steak.

22.- Indica de los siguientes moluscos cual es un gasterópodo.

- a) Calamar.
- b) Ostra.
- c) Bígaro.
- d) Navaja.

23.- Cuando hablamos de organización en la cocina para la elaboración de recetas, o puesta a punto, estamos hablando de:

- a) Tener preparado todos los utensilios de cocina necesarios.
- b) Planificar todas las tareas que debemos realizar en el servicio.
- c) Tener preparado todos los instrumentos, ingredientes y alimentos para cocinar.
- d) Organizar todos los productos del almacén que vamos a utilizar.

24.- Las instalaciones de un lugar donde se elaboran alimentos, NO deben contar con:

- a) Zona de recepción de alimentos.
- b) Un lugar de tratamiento de basuras.
- c) Un lugar de etiquetado y almacenamiento de los productos.
- d) Luz suficiente.

25.- Señala cuál de estos métodos, NO es un procedimiento de conservación autorizado:

- a) Desecación, deshidratación y liofilización.
- b) Tratamientos con azúcares, aceites, líquidos alcohólicos, productos alimenticios naturales y aditivos permitidos.
- c) Radiación.
- d) Tratamiento con E 171, dióxido de titanio.

26.- La desinfección es:

- a) La actividad de eliminar suciedad orgánica y/o inorgánica adherida a las superficies sin alterarlas.
- b) Es la operación por la cual se destruyen o reducen los microorganismos, en mayor o menor medida, hasta reducir la carga microbiana de manera que no sean nocivos para la salud.
- c) Es la disminución de la carga bacteriana en alimentos y superficies y su posterior limpieza.
- d) Es una operación para eliminar o matar microorganismos y/o activar virus indeseables.

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

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



28.- En los pasos a seguir para la limpieza de paredes y techos, NO es correcto:

- a) Echar bastante agua a las paredes.
- b) Limpiar siempre de arriba abajo.
- c) Emplear bayetas o material bien escurrido.
- d) Emplear un detergente bactericida.

29.- El término “FLAMEAR”, lo podemos emplear para:

- a) Rociar un alimento con un licor y prenderle fuego.
- b) Hacer comestible un alimento por la acción directa del fuego, o la del aire caldeado.
- c) Quemar alcohol u otro líquido inflamable en superficies o vasijas que se quieran esterilizar.
- d) A y C son correctas.

30.- ¿Qué es un “Geleé”?

- a) Consomé elaborado básicamente con morcillo, morros, manos de vaca, servido frío y muy espeso.
- b) Caldo de ave muy concentrado, servido caliente.
- c) Consomé clarificado, principalmente de caza, servido caliente.
- d) Caldo doble reforzado con fondo oscuro, servido frío y espeso.



PREGUNTAS PARTE PRÁCTICA

María es una trabajadora que se incorpora a su jornada laboral. Ese día tienen de menú lentejas guisadas, gallo rebozado y ensalada.

31.- El cocinero le indica que traiga varias lechugas de las cámaras para su posterior limpieza. ¿Qué pasos deben seguirse obligatoriamente para una correcta manipulación del producto?

- a) Nos lavamos las manos, nos ponemos guantes, retiramos las hojas superficiales y zonas dañadas, lavamos con abundante agua, centrifugamos y guardamos en la cámara para su posterior consumo.
- b) Nos ponemos guantes, lavamos con abundante agua bajo el grifo, quitamos las hojas superficiales y zonas dañadas, escurrimos, troceamos la lechuga y la dejamos en remojo con desinfectante alimentario, escurrimos y la utilizamos para hacer la ensalada.
- c) Nos lavamos las manos, lavamos la superficie y los utensilios que vamos a utilizar, retiraremos las hojas superficiales y las zonas dañadas, lavaremos la lechuga bajo el grifo para eliminar suciedad e insectos, troceamos y dejaremos en remojo con desinfectante alimentario, enjuagamos, escurrimos y utilizamos la lechuga en el momento o la refrigeramos protegida hasta su uso.
- d) Nos ponemos guantes, lavamos la lechuga bajo el grifo, ponemos en remojo una vez cortada con desinfectante alimentario, enjuagamos y utilizamos o bien guardamos protegida en refrigeración.

32.- Como todavía es temprano para terminar de elaborar la ensalada hay que mantenerla en frío. La conservación en frío es un procedimiento que consiste en someter a los alimentos a bajas temperaturas, puede ser por refrigeración o por congelación. En estos tratamientos se debe de tener en cuenta, fundamentalmente:

- a) La temperatura, la acción de los microorganismos y enzimas, la densidad y la duración de almacenamiento que requiere cada alimento conservado.
- b) La temperatura, la humedad relativa, la circulación y renovación del aire, la estiba y la densidad y la duración del almacenamiento que requiere cada alimento conservado.
- c) La temperatura, la humedad relativa, la germinación de ciertos alimentos vegetales, la densidad y la duración del almacenamiento que requiere cada alimento conservado.
- d) La temperatura, la humedad relativa, la destrucción de la flora microbiana, la densidad, la duración del almacenamiento que requiere cada alimento conservado y la acción de los microorganismos.

33.- De segundo plato en el menú, tenemos también gallo rebozado. El gallo es un pez que se caracteriza por su cuerpo comprimido lateralmente y que vive acostado en los fondos arenosos. Según esta definición, estamos hablando de peces:

- a) Pleuronectiformes.
- b) Clupeiformes.
- c) Anguiliformes.
- d) Cipriformes.

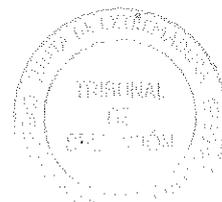
34.- Suponiendo que el gallo que vamos a rebozar lo tenemos congelado y necesita su descongelación para cocinarlo antes de consumirlo. ¿De qué gama de alimentos estaríamos hablando?

- a) Alimentos de primera gama.
- b) Alimentos de cuarta gama.
- c) Alimentos de tercera gama.
- d) Alimentos de quinta gama.

El personal de cocina deberá disponer de un buen conocimiento del equipamiento de cocina, su manejo, mantenimiento y características.

35.- ¿Cuáles son los pasos a seguir para una correcta limpieza y desinfección del utillaje y superficies de trabajo?

- a) Limpieza en seco, remojado, frotado, aplicar desinfectante y aclarado, secado.
- b) Limpieza con agua caliente, remojado, aclarado, aplicar desinfectante, aclarado y secado al aire.
- c) Limpieza de residuos, primero en seco y si es necesario con agua caliente, aplicar detergente y frotar, aclarado, aplicar desinfectante, aclarado y secado.
- d) Retirada de residuos con agua caliente y jabón desengrasante, frotar, aclarado, aplicación de desinfectante, aclarado y secado al aire.



36.- Una de las características que tiene el hipoclorito de sodio es:

- a) Desnaturaliza la materia orgánica.
- b) Tiene amplia actividad antibacteriana e incluso con algunas esporas.
- c) Tiene una amplia y lenta actividad antimicrobiana.
- d) No es irritante ni corrosivo para los metales.

37.- Las herramientas de cocina deben de estar todas construidas con materiales no porosos, resistentes e inalterables a la humedad y de fácil limpieza. Preferiblemente serán de:

- a) Aluminio, acero inoxidable, propilobifenol.
- b) Acero inoxidable, propileno, polipropileno, tritan.
- c) Acero inoxidable, aluminio, policarbofetalatos.
- d) Acero inoxidable, hierro, aluminio, policarbotileno.

Nos encontramos desarrollando nuestro trabajo en un centro residencial, donde todas las elaboraciones culinarias se realizan en el mismo. Dada la importancia que tienen las distintas fases de recepción, almacenamiento y elaboración, contesta a las siguientes cuestiones:

38.- ¿Cuál de los siguientes principios NO viene recogido en el sistema de APPCC?

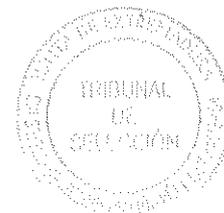
- a) Establecer un sistema de verificación.
- b) Establecer un sistema de documentación.
- c) Establecer los puntos límites de control.
- d) Establecer los límites críticos.

39.- A la hora de proceder al almacenamiento de las diferentes materias primas. ¿Cuál de las siguientes sería una práctica incorrecta?

- a) Controlar que los productos almacenados estén dentro de las fechas de caducidad y consumo preferentes.
- b) Controlar que todos estén a la misma temperatura.
- c) Aplicar programas de limpieza.
- d) Controlar que los alimentos estén debidamente protegidos.

40.- Tenemos que proceder a elaborar un menú, el cual consta de gazpacho y tortilla de patatas. ¿Cuál de las siguientes sería una medida preventiva para evitar la proliferación de gérmenes en dichos alimentos?

- a) Establecer los tiempos y las temperaturas de elaboración.
- b) Limitar los tiempos de refrigeración.
- c) Establecer un límite de los compuestos polares del aceite.
- d) Lavar los tomates y restos de ingredientes con agua.



PREGUNTAS RESERVAS PARTE TEÓRICA

1.- La Ley 8/2011 de 23 de marzo de Igualdad entre mujeres y hombres contra la violencia de género en Extremadura establece como competencia:

- a) Garantizar la accesibilidad a los servicios, recursos establecidos en esta Ley a todas las mujeres que habiten en el territorio de la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- b) No queda bajo su competencia garantizar los servicios de la Red Extremeña de Atención a Víctimas de la Violencia de Género.
- c) Quedarían excluidos de ese ámbito de aplicación las Entidades Locales de la Comunidad Extremeña.
- d) Garantizar la accesibilidad a los servicios, recursos establecidos en esta Ley exclusivamente a las mujeres nacidas en la Comunidad Autónoma de Extremadura, siendo de aplicación a cualquier territorio de las distintas Comunidades Autónomas que componen el territorio Nacional.

2.- Indica cual NO es una característica de la dieta en hipercolesterolemia:

- a) Reducir al máximo el consumo de grasas saturadas.
- b) Sustituir los lácteos enteros por descremados.
- c) Emplear técnicas culinarias sencillas (hervido, plancha...).
- d) Disminuir el consumo de aceite de oliva, pescados blancos y azules.

3.- Las diluciones de productos a base de lejía o cloro, caducan:

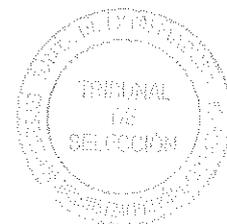
- a) 12 horas después de su elaboración.
- b) 24 horas después de su elaboración.
- c) Entre 24-48 horas después de su elaboración.
- d) No caducan.

4.- Indica cuál de los siguientes, es un método de cocción por concentración.

- a) Baño María.
- b) Emparrillado.
- c) Breseado.
- d) Al vapor.

5.- El orden correcto para la limpieza de la cocina será:

- a) Fricción, arrastre, aclarado y secado.
- b) Fricción, aclarado y secado.
- c) Arrastre, fricción, aclarado y secado.
- d) Fricción, lavado y secado.



6.- Llamamos “efecto iglú”:

- a) El envasado al vacío y posterior congelación que hacemos a ciertos alimentos.
- b) La formación de escarcha que se forma en el exterior del producto e impide el paso del frío al interior del mismo.
- c) Cuando el producto viene recubierto con un lacado de agua salada para mejorar su conservación.
- d) La formación de una capa de hielo o escarcha que protege al producto de posibles subidas de temperaturas en el congelador.

7.- Según la Ley 31/1995 de 08 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, el conjunto de medidas o actividades prevista en todas las fases de la actividad de la empresa con el fin de disminuir o evitar los riesgos derivados del trabajo, se denomina:

- a) Riesgo laboral.
- b) Daños derivados del trabajo.
- c) Prevención.
- d) Procesos de actividades.

8.- Según la Ley 31/1995 de 08 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, y más concreto, en su artículo 15, estaría enmarcado dentro de los principios de acción preventiva:

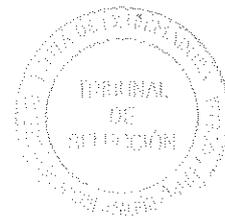
- a) Evitar los riesgos.
- b) Evaluar los riesgos que se pueden evitar.
- c) Sustituir lo peligroso por aquello que pueda entrañar algún riesgo.
- d) Adoptar medidas que antepongan la protección individual a la colectiva.

PREGUNTAS RESERVAS PARTE PRÁCTICA

Dentro de los protocolos establecidos para la recepción de mercancías alimentarias en una residencia universitaria:

9.- Indica que respuesta es incorrecta:

- a) Comprobación de características organolépticas.
- b) Comprobación de documentación de entrega.
- c) Comprobación de las mediciones exigibles en el etiquetado.
- d) Comprobación de los sistemas de APPCC de los proveedores.



10.- En caso de ser rechazada alguna mercancía, es una acción correctora a tomar:

- a) Inmovilizar el vehículo del transportista.
- b) Si se detecta peligro en el alimento, avisar a la autoridad sanitaria.
- c) Inmovilizar el producto en las instalaciones habilitadas a tal efecto, hasta su devolución.
- d) Comunicar a la autoridad sanitaria los datos identificativos del proveedor que ha realizado la entrega.

