

EXAMEN TEÓRICO PRÁCTICO

TRIBUNAL DE SELECCIÓN N.º 6

COCINERO/A.

- ORDEN DE 23 DE DICIEMBRE DE 2024 POR LA QUE SE CONVOCAN PRUEBAS SELECTIVAS PARA EL ACCESO A PLAZAS VACANTES DEL GRUPO IV DE PERSONAL LABORAL DE LA ADMINISTRACIÓN DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE EXTREMADURA (CAEX), DOE N.º 250, DE 27 DE DICIEMBRE DE 2024.

- ORDEN 17 DE DICIEMBRE DE 2025 POR LA QUE SE CONVOCAN PRUEBAS SELECTIVAS PARA EL ACCESO A PLAZAS VACANTES DEL GRUPO IV DE PERSONAL LABORAL DE LA ADMINISTRACIÓN DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE EXTREMADURA (CAEX), ASÍ COMO SE PROCEDE A SU ACUMULACIÓN A LAS CONVOCATORIAS MEDIANTE ORDEN DE 23 DE DICIEMBRE DE 2024, DOE Nº244, DE 19 DE DICIEMBRE DE 2025.

21 de junio de 2026

1. De los siguientes alimentos, indica cuál NO es una legumbre:

- a) Cacahuete
- b) Anacardo
- c) Azuki
- d) Altramuz

2. Cuál es el contenido máximo de humedad que deben tener los garbanzos secos:

- a) 4%
- b) 14%
- c) 24%
- d) 34%

3. Si tienes que cocinar una paella, que tipo de grano de arroz es el más idóneo:

- a) Vaporizado
- b) Integral
- c) Corto
- d) Largo

4. La parte del huevo compuesta por grasa y albúmina, que supone entre el 28 y el 30 % de su peso total y que coagula entre los 60 y los 70 °C, se denomina:

- a) Yema
- b) Clara
- c) Chalaza
- d) Membrana

5. Cómo se denomina a los huevos frescos que se cuecen con cáscara durante unos 3 minutos y se sirven calientes sobre huevera y sin pelar:

- a) Duros
- b) Pasados por agua
- c) Mollets
- d) Escalfados

6. Son pescados planos:

- a) Platija y solla
- b) Boquerón y sardina
- c) Bonito y atún
- d) Palometa y dorada

7. Una pequeña rodaja, obtenida de los pescados cilíndricos, sin piel ni espinas y de la que se suele servir varias por ración, se denomina:

- a) Darne
- b) Trancha
- c) Medallón
- d) Suprema

8. La forma correcta de preparar los percebes para su consumo es:

- a) Sumergir en abundante agua salada hirviendo, cocer entre 1 y 2 minutos y servir.
- b) Sumergir en abundante agua salada hirviendo, cocer 1 hora para que se ablanden y servir.
- c) Sumergir en abundante agua salada fría y cuando hierva servir.
- d) Sumergir en abundante agua salada hirviendo y cocer hasta que se desprendan las uñas.

9. En el despiece de una res, a que se denomina “despojos”.

- a) Órganos no aptos para la alimentación humana
- b) Grasa extramuscular
- c) Huesos
- d) Órganos aptos para la alimentación humana

10. Dentro de la caza, se clasifican como “suidos”

- a) Conejo y liebre
- b) Perdiz y codorniz
- c) Becada
- d) Jabalí

11. Forman parte de los menudillos en las aves:

- a) Hígado y molleja.
- b) Cuellos y alas
- c) Patas.
- d) Muslitos

12. De las siguientes ensaladas, cuál está compuesta por bacalao, tomate, cebolla, aceitunas y vinagreta:

- a) Pipirrana
- b) Mimosa
- c) Esqueixada
- d) Escalivada

13. Como debemos cocinar las judías verdes si queremos conseguir un color verde intenso:

- a) Cociéndolas en abundante agua salada, en un recipiente sin tapar
- b) Rehogándolas en poca cantidad de aceite
- c) Cociéndolas con el agua salada justa, en un recipiente tapado y destapando solo al final para que evapore el líquido
- d) Cociéndolas en olla exprés

14. ¿En cocina, en qué departamento ubicaríamos la partida de salsero?

- a) Cuarto frío
- b) Cocina caliente
- c) Pastelería
- d) Zona de recepción de mercancías

15. Si queremos hacer estrías o canales a las frutas y a las verduras, usaremos:

- a) Un rizador
- b) Una cucharilla vaciadora o sacabocados
- c) Una mechadora
- d) Un acanalador

16. Según la Fundación Dieta Mediterránea, que afirmación NO es correcta

- a) La UNESCO inscribió la Dieta Mediterránea como uno de los elementos de la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.
- b) Consumir de forma esporádica productos lácteos, principalmente yogur y queso
- c) La fruta fresca tendría que ser el postre habitual. Los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente.
- d) La pirámide de la dieta mediterránea: sitúa en la base los alimentos que deben sustentar la dieta, y relega a los estratos superiores, gráficamente más estrechos, aquellos que se deben consumir con moderación

17. ¿Cuál de estas enfermedades NO es causada por transmisión alimentarias?

- a) Diabetes mellitus
- b) Listeriosis
- c) Salmonelosis
- d) Colibacilosis

18. Los síntomas más característicos de una intolerancia a la lactosa son:

- a) Dolor en las articulaciones, manos, brazos, piernas.
- b) Sordera temporal
- c) Timpanismo abdominal, flatulencia, espasmos abdominales y diarrea
- d) Insomnios y dolor de cabeza

19. Señala cuál de los siguientes postres incorpora leche entre sus ingredientes:

- a) Técula mécula
- b) Sapollos extremeños
- c) Muégado de Guadalupe
- d) Huesillos de santo.

20. ¿Cuáles son los ingredientes principales de una salsa Mornay?

- a) Bechamel+queso+yema de huevo.
- b) Bechamel+tomate
- c) Bechamel+nata+gelatina.
- d) Bechamel+nata+mantequilla.

21. ¿Cuál de las siguientes salsas es una salsa emulsionada?

- a) Salsa Perigourdine
- b) Salsa Aurora
- c) Salsa Italiana
- d) Salsa Bearnesa

22. la liofilización es un proceso de conservación incluido en:

- a) El salado
- b) El secado
- c) El ahumado
- d) El uso de especias

23. Los aditivos para conservación de alimentos que comienzan por los dígitos E-3, son los llamados:

- a) Conservantes
- b) Antioxidantes
- c) Estabilizantes
- d) Colorantes

24. De las siguientes normas básicas a la hora de montar un plato, señala cuál NO es la respuesta correcta.

- a) La guarnición nunca debe superar ni en volumen ni en cantidad al género principal
- b) Todos los ingredientes que formen el plato deben ser comestibles, salvo algún hueso o espina
- c) Las salsas son para acompañar, no deben tapar por completo al género principal, a excepción de algunos gratinados o glaseados
- d) La guarnición, como verduras, patatas, pastas, siempre se pondrá sobre el género principal

25. El motivo por el que algunos ácidos grasos se denominan esenciales es:

- a) Porque aportan más energía
- b) Porque el organismo no puede sintetizarlos
- c) Porque son siempre sólidos
- d) Porque no están en los alimentos

26. ¿En torno a qué porcentaje del total calórico diario deben aportar las grasas en una dieta equilibrada?

- a) 5-10%
- b) 10-15%
- c) 25-30%
- d) 40-60%

27. Se dice que una proteína tiene mayor “valor biológico”, cuanto:

- a) Mayor sea el peso del alimento
- b) Más cantidad de grasa posea
- c) Mas aminoácidos esenciales contiene
- d) Más intenso sea el color del alimento

28. Al aminoácido esencial que escasea en un alimento se le denomina:

- a) Aminoácido básico
- b) Aminoácido primario
- c) Aminoácido limitante
- d) Aminoácido energético

29. De acuerdo con la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, se entiende por “prevención”:

- a) Al conjunto de sanciones aplicables cuando se produce un accidente laboral
- b) Al conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa para evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo
- c) Al sistema de control de la productividad de los trabajadores en la empresa
- d) A la obligación de los trabajadores de informar sobre los riesgos existentes

30. ¿Cuál es el nutriente más abundante de los alimentos plásticos o formadores?

- a) Hidratos de carbono
- b) Grasas
- c) Proteínas
- d) Vitaminas

31. ¿Qué grupo de alimentos se caracteriza por aportar principalmente vitaminas y minerales?

- a) Alimentos energéticos
- b) Alimentos reguladores
- c) Alimentos plásticos
- d) Alimentos grasos

32. A los hidratos de carbono también se les denomina:

- a) Grasas
- b) Azúcares o glúcidos
- c) Vitaminas
- d) Minerales

33. ¿Cuántas kilocalorías aporta 1 gramo de hidratos de carbono?

- a) 2 kcal
- b) 4 kcal
- c) 7 kcal
- d) 9 kcal

34. Dentro de los 15 días siguientes a la publicación del V Convenio Colectivo para el personal laboral de la Junta de Extremadura, se constituirá una Comisión Paritaria que estará formada por:

- a) 3 representantes de la Administración y otros 3 de entre las Centrales Sindicales firmantes del Convenio
- b) 4 representantes de la Administración y otros 4 de entre las Centrales Sindicales firmantes del Convenio
- c) 6 representantes de la Administración y otros 6 de entre las Centrales Sindicales firmantes del Convenio
- d) 8 representantes de la Administración y otros 8 de entre las Centrales Sindicales firmantes del Convenio

35. A efectos de la Ley 8/2011, ¿a qué tienen derecho las mujeres que sufran cualquier forma de violencia de género?

- a) A la atención privada
- b) A la atención y asistencia comunitaria
- c) A la atención pública
- d) A la atención y asistencia sanitaria especializada

PREGUNTAS DE CARÁCTER PRÁCTICO

➤ **Dentro de la planificación semanal de la residencia de estudiantes “Emérita” de Mérida, te piden que prepares unos tallarines con salsa boloñesa para comer**

36. Para hacer la pasta fresca, ¿qué ingredientes necesitas?

- a) Harina y huevos
- b) Harina y agua
- c) Polenta y agua
- d) Polenta y huevos

37. Ahora vas a preparar las cebollas y las zanahorias para elaborar la salsa. ¿Qué corte es el más adecuado?

- a) Mirepoix
- b) Brunoise
- c) Noisette
- d) Paisana

38. ¿Qué batería de cocina elegirías para pochar las verduras y empezar a realizar la salsa?

- a) Perol de medio punto
- b) Salsera
- c) Sauté
- d) Breseadora

39. De carne vas a usar aguja de ternera. ¿Cómo la prepararías antes de integrarla en la salsa?

- a) Fileteada
- b) Cortada en cubos de 5 cm
- c) Picada
- d) Mechada

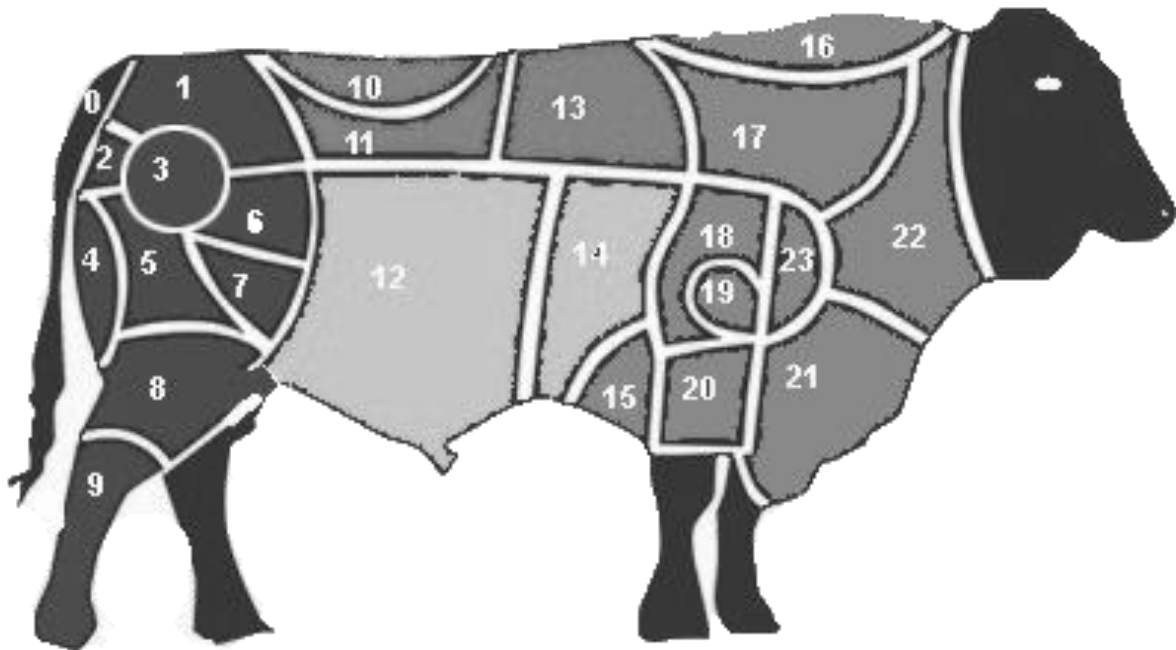
40. Una vez terminada la salsa, solo queda cocer la pasta. Por cada 100g de pasta, ¿qué proporción de agua y sal es la más recomendable?

- a) 1 litro de agua y 100 gramos de sal
- b) 500 mililitros de agua y 10 gramos de sal
- c) 500 mililitros de agua y 100 gramos de sal
- d) 1 litro de agua y 10 gramos de sal

41. Y ¿cuánto tiempo debes tener la pasta fresca cociendo?

- a) Entre 2 y 3 minutos
- b) Entre 9 y 10 minutos
- c) Entre 15 y 20 minutos
- d) Entre 6 y 8 minutos

- Teniendo en cuenta esta imagen, responde las siguientes preguntas:



42. Indique el número que se corresponde con la pieza denominada “redondo” en la figura anterior.
- a) 5
 - b) 7
 - c) 4
 - d) 2
43. Si queremos cocinar este redondo y para ello doramos primero la pieza entera a fuego fuerte, añadimos después verduras aromáticas y una pequeña cantidad de líquido y lo mantenemos tapado a fuego lento durante un tiempo prolongado para que se cocine en su jugo, ¿Qué técnica culinaria estamos usando?
- a) Braseado
 - b) Salteado
 - c) Plancha
 - d) Estofado

44. En la limpieza de una merluza para consumir al momento, señala el orden correcto que hay que seguir:

- a) 1º-desescamado 2º eviscerado 3º retirada de aletas 4º retirada de cabeza
- b) 1º eviscerado 2º retirada de aletas 3º desescamado 4º retirada de cabeza
- c) 1º retirada de cabeza 2º desescamado 3º retirada de aletas 4º eviscerado
- d) 1º retirada de aletas 2º desescamado 3º eviscerado 4º retirada de cabeza

PREGUNTAS DE RESERVA

1. Según el V Convenio Colectivo para el personal laboral de la Junta de Extremadura, al menos la mitad de las vacaciones se disfrutarán preferentemente en el periodo que media entre los días:

- a) 15 de junio y 16 de septiembre
- b) 16 de junio y 15 de septiembre
- c) 1 de junio y 30 de septiembre
- d) 15 de junio y 15 de septiembre

2. ¿Cómo deben mantenerse los lugares de paso según la normativa de prevención de riesgos laborales?

- a) Con materiales cerca para facilitar el trabajo
- b) Señalizados, pero con algunos obstáculos
- c) Despejados para garantizar la seguridad
- d) Cerrados para evitar el tránsito frecuente

3. ¿Cuál es la diferencia principal entre alimentación y nutrición?

- a) Ambas son voluntarias
- b) La nutrición es educable
- c) No existe diferencia
- d) La alimentación es voluntaria y la nutrición involuntaria

4. ¿Cuál de los siguientes ingredientes NO se utiliza para elaborar la crema inglesa?

- a) Yema de huevo
- b) Leche
- c) Azúcar
- d) Cacao

5. La parte comestible de un percebe es:

- a) La carne interior del pedúnculo
- b) La carne interior del capítulo
- c) La uña
- d) Se consume en su totalidad

6. De los siguientes moluscos bivalvos, cual NO es necesario limpiar en abundante agua salada para que elimine la arena que suele acumular en su interior.

- a) Almeja
- b) Chirla
- c) Mejillón
- d) Berberecho

PREGUNTAS DE RESERVA DE CARÁCTER PRÁCTICO

7. Sí quiero cocinar un lenguado “a la molinera”, ¿qué ingredientes usaré principalmente?

- a) Fumet, puerros, zanahorias, patatas y aceite de oliva
- b) Cebolla, ajos, tomates, vino blanco y aceite de girasol
- c) Harina, limón, perejil y mantequilla
- d) Huevo, pan rallado y aceite de oliva

8. Para elaborar una salsa española tradicional, ¿cuál es el procedimiento correcto a seguir?

- a) Ligar un fondo blanco con un roux rubio y salsa de tomate
- b) Ligar un fondo oscuro con roux oscuro y vino tinto
- c) Ligar un fumet de pescado con roux claro y vino blanco
- d) Ligar agua con harina de maíz y vino blanco

9. En una residencia de mayores, donde la mayoría de los usuarios son sanos, pero algunos padecen problemas en la masticación, otros son diabéticos y otros hipertensos, ¿cómo elaborar un menú de fiesta para satisfacer a todos usuarios?

- a) Preparar menú basal para los residentes sanos y adaptar ese mismo menú al resto de los residentes con las patologías anteriores (quitar la sal, quitar el azúcar y hacer pures)
- b) Hacer un puré sin sal y sin azúcar para todos, para minimizar el trabajo
- c) Servir un menú de fiesta basal para todo el mundo, haciendo una excepción por ser fiesta
- d) Preparar menús diferente para cada patología, sin importar que haya diferencia entre unos menús y otros

10. Estas utilizando el horno de convención- vapor en la cocina, ¿cuál de las siguientes acciones es incorrecta?

- a) Abrir la puerta despacio y en dos tiempos, para evitar quemarte.
- b) Usar recipientes de policarbonato para asar un género a 180°
- c) Cocinar los alimentos al vapor usando gastronorm perforados
- d) Esperar a que el horno se enfríe un poco antes de activar el lavado automático

MUCHA SUERTE
