



Castilla-La Mancha



**Escuela de
Administración
Regional**

CUESTIONARIO DE RESPUESTAS ALTERNATIVAS

**CATEGORÍA PROFESIONAL: AYUDANTE DE
COCINA**

ACCESO LIBRE

**RESOLUCIÓN DE CONVOCATORIA: 05 de diciembre
de 2024 (D.O.C.M. n.º 244, de 18 de diciembre de 2024)**

Fecha de examen: 18 de octubre de 2025

1. **¿Cómo se denomina también a los ayudantes de cocina?**
 - a) Pinches.
 - b) Commis.
 - c) Marmitón.
 - d) Valet.
2. **De las siguientes opciones, ¿cuál sería la correcta de menor a mayor rango dentro de una brigada de cocina?**
 - a) Pinche, fregaplatos, ayudante de cocina, cocinero.
 - b) Fregaplatos, pinche, ayudante de cocina, cocinero.
 - c) Ayudante de cocina, pinche, cocinero, jefe de cocina.
 - d) Jefe de cocina, jefe de partida, marmitones, pinche.
3. **El concepto de brigadas de cocina implica obligatoriamente una organización del trabajo por partidas, las cuales se organizan sobre los siguientes criterios:**
 - a) Según materias primas (carne, pescados, verduras, etc.).
 - b) Según su número de miembros.
 - c) Según su horario (mañana, tarde y noche).
 - d) Según su composición, número de hombres/mujeres.
4. **Según la Clasificación Nacional de Ocupaciones entre sus tareas se incluye:**
 - a) Confeccionar menús.
 - b) Desembalar, comprobar, trasladar, pesar y guardar los suministros en frigoríficos, alacenas y otras zonas de almacenamiento.
 - c) Participar con alguna autonomía y responsabilidad en las elaboraciones de cocina sin supervisión.
 - d) Regular la temperatura de los hornos, parrillas, tostaderos y otros aparatos y utensilios de cocina durante su utilización.
5. **El VI Acuerdo Laboral para el sector de la Hostelería (ALEH VI) encuadra al ayudante de cocina en el grupo profesional:**
 - a) Primero.
 - b) Segundo.
 - c) Tercero.
 - d) Cuarto.
6. **En cuanto a la iluminación de las zonas de preparación de alimentos:**
 - a) Su intensidad será igual en todas las zonas.
 - b) No es necesario que las bombillas o fluorescentes estén protegidos por una mampara.
 - c) Las bombillas o fluorescentes nunca podrán estar situadas encima de los alimentos.
 - d) La iluminación será en todo caso artificial.
7. **En una cámara frigorífica los alimentos crudos se colocarán:**
 - a) En la parte de arriba.
 - b) En la parte de abajo.
 - c) Mezclando carnes y verduras.
 - d) En la parte central, encima de las carnes.
8. **La llamada trazabilidad “hacia delante” se refiere a:**
 - a) Los productos preparados para la expedición y a los clientes inmediatos a los que se entregan.
 - b) Los productos que entran y a los proveedores de estos productos.
 - c) Los productos que se encuentren dentro de la empresa, independientemente de que se generen o no nuevos productos.
 - d) Los productos preparados para su expedición y también a los productos que entren, siempre que estos últimos no generen nuevos productos.

- 9. Es función de la cocina fría:**
- a) Almacenar los alimentos no perecederos.
 - b) Efectuar la limpieza en crudo de pescados.
 - c) Confeccionar postres.
 - d) La transformación de los alimentos crudos para su consumo.
- 10. De conformidad con el Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, en los locales de trabajo cerrados:**
- a) La temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida entre 17 y 27°C.
 - b) La temperatura de los locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 8 y 12°C.
 - c) La temperatura de los locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 25 y 28°C.
 - d) La temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida entre 10 y 16°C.
- 11. Según el Real Decreto 1021/2022 ¿Qué indica sobre la reutilización de comidas recalentadas?**
- a) Pueden reutilizarse si se refrigeran inmediatamente.
 - b) Pueden reutilizarse si no excede más de 24 horas.
 - c) No está permitida su reutilización.
 - d) Pueden reutilizarse si no excede más de 12 horas.
- 12. La refrigeración correcta en comidas preparadas en caliente debe ser:**
- a) De 70°C a 10°C en menos de 1 hora.
 - b) De 60°C a 10°C en menos de 2 horas.
 - c) De 65°C a 8°C en menos de 3 horas.
 - d) De 70°C a 4°C en menos de 1 hora.
- 13. ¿Qué deben hacer los operadores económicos que elaboren comidas preparadas para ser consumidas en lugares como residencias de mayores, centros de día, comedores escolares, escuelas infantiles, hospitales, campamentos infantiles u otras colectividades similares?**
- a) Realizar un análisis microbiológico de cada lote de comida preparada.
 - b) Disponer de comidas testigo que representen las diferentes comidas preparadas servidas a las personas consumidoras diariamente.
 - c) Disponer de una muestra de cada ingrediente utilizado en las comidas preparadas.
 - d) Enviar, al menos una vez por semana, una muestra de cada comida preparada al laboratorio oficial para su análisis.
- 14. ¿Mediante qué tipo de método deben ser higienizados los contenedores para la distribución de comidas preparadas y la vajilla y cubiertos no desechables?**
- a) Utilizando procedimientos que tengan certificación ISO sobre residuos sanitarios.
 - b) Mediante procedimientos químicos aplicados en seco.
 - c) Mediante métodos mecánicos provistos de un sistema que asegure su correcta limpieza y desinfección.
 - d) Mediante métodos que funcionen con presión controlada y con una temperatura inferior a 30 grados.

15. Según el Real Decreto 1086/2020, de 9 de diciembre, por el que se regulan y flexibilizan determinadas condiciones de aplicación de las disposiciones de la Unión Europea en materia de higiene de la producción y comercialización de los productos alimenticios y se regulan actividades excluidas de su ámbito de aplicación, las comidas testigo se guardarán:
- a) Como mínimo durante 3 días.
 - b) Como mínimo durante 5 días.
 - c) Como mínimo durante 7 días.
 - d) El Real Decreto citado no establece ningún tiempo.
16. Para matar las larvas viables de anisakis, deben garantizar que los productos de la pesca derivados de pescados (excepto pescado de aguas continentales) para consumir crudos, han sido congelados a una temperatura igual o inferior en la totalidad del producto de:
- a) -20 °C durante un mínimo de 15 horas.
 - b) -35 °C durante un mínimo de 15 horas.
 - c) -18 °C durante un mínimo de 24 horas.
 - d) -18 °C durante un mínimo de 15 horas.
17. ¿En qué material aparece por falta de mantenimiento y limpieza el cardenillo?
- a) Acero inoxidable.
 - b) Cobre.
 - c) Aluminio.
 - d) Cerámica.
18. ¿Qué material es mejor para una fritura a 180°C por su buena conductibilidad?
- a) Barro esmaltado.
 - b) Hierro fundido.
 - c) Cobre estañado.
 - d) Porcelana.
19. Elige batería de cocina idónea para realizar una salsa blanca:
- a) Sauté de aluminio sin tratar.
 - b) Sartén de hierro negro.
 - c) Parisién de hierro negro.
 - d) Cazo acero inoxidable.
20. La escarchadera:
- a) Se utiliza para montar salsas, cremas y natas.
 - b) Se utiliza para desgrasar fritos y rebozados.
 - c) Se fabrica en cobre.
 - d) Se fabrica en barro.
21. ¿Cuál de estos recipientes tiene menor evaporación cuando están cociendo al fuego?
- a) Rondón.
 - b) Cazo.
 - c) Marmita con tapa.
 - d) Paellera.
22. El gas propano:
- a) Es más económico que el gas ciudad.
 - b) Es menos pesado que el aire.
 - c) Es más puro que el butano.
 - d) La mala combustión se identifica por la llama, que en vez de ser roja sería azulada.

23. **Para sacar los filetes de pescados planos como el gallo o el lenguado utilizaremos cuchillo:**
a) Panero.
b) Deshuesador.
c) Fileteador o deshuesador indistintamente.
d) Fileteador.
24. **Las espátulas de goma y cuernas se utilizan para:**
a) Abrillantar o limpiar.
b) Recoger masas, purés, salsas o cremas de un recipiente.
c) Sujetar piezas asadas para su trinchado.
d) Servir el pan.
25. **Para la elaboración de un asado con 30% de humedad en un horno de convección vapor ¿Qué función debe ponerse?**
a) Barras u ondas rojas.
b) Barras u ondas rojas y azules.
c) Barras u ondas rojas o azules, es indiferente.
d) Barras u ondas azules.
26. **¿Cómo se transmite el calor en una cocina de vitrocerámica?**
a) Por resistencias.
b) Por campo magnético.
c) Radiación.
d) Inducción.
27. **Brocheta metálica coronada con un motivo alusivo, utilizada para presentar un plato caliente o frío de gran estilo.**
a) Hâtelet.
b) Broodkaas.
c) Brioché.
d) Broutard.
28. **Utensilio de cocción redondo u ovalado, de paredes gruesas, generalmente provisto de dos mangos y una tapa que encaja perfectamente, destinado a las cocciones lentas con poco líquido.**
a) Cocotte.
b) Turbotera.
c) Almirez.
d) Colombier.
29. **Pequeña espátula flexible, con un lado redondeado y otro en ángulo recto, que sirve para raspar los recipientes o mezclar cuidadosamente claras o nata con otros ingredientes.**
a) Maryse.
b) Espumadera.
c) Rasqueta.
d) Maruca.
30. **Sumergir en agua hirviendo un género manteniéndolo poco tiempo:**
a) Escaldar.
b) Emborrachar.
c) Cocer en blanco.
d) Asustar.
31. **Preparación y acercamiento de todo lo necesario para empezar un trabajo:**
a) Marcar.
b) Desbarasar.
c) Alinear.
d) Puesta a punto.

- 32. Envolver en una lámina delgada de tocino un género para evitar que éste se seque al cocinarlo se denomina:**
- a) Arreglar.
 - b) Arropar.
 - c) Albardar.
 - d) Aderezar.
- 33. Brandada es:**
- a) Una preparación de carne o pescado, cortado a dados y verduras que se hace a la plancha.
 - b) Es una elaboración de pescado cocido, puré de patata, nata y gelatina.
 - c) Coser o atar un género crudo para que conserve su forma después de la elaboración.
 - d) Una preparación a base de claras a punto de nieve de azúcar y zumo de limón.
- 34. Cubrir las paredes interiores de un molde con género, dejando un hueco central para rellenar con otro preparado distinto se denomina:**
- a) Encamisar.
 - b) Encolar.
 - c) Encurtir.
 - d) Embuchar.
- 35. La pulverización de líquidos a modo de aerosol sobre placas y someter a corrientes de aire caliente para la deshidratación de este, se trata de un modo de conservación.**
- a) Físico.
 - b) Químico.
 - c) Microbiológico.
 - d) De aire forzado.
- 36. El escaldado se utiliza en la conservación de las hortalizas para su posterior congelado con la finalidad de:**
- a) Aumentar su volumen y favorecer proceso osmótico que destruye microorganismos.
 - b) Destruir enzimas que puedan deteriorarlas durante su conservación.
 - c) Ablandarlas y mejorar su conservación y posterior regeneración.
 - d) Favorecer la formación de cristales grandes y puntiagudos durante la congelación.
- 37. La utilización y control de la temperatura es uno de los factores básicos para conservar los alimentos, por tanto las altas temperaturas aplicadas a los alimentos provocan:**
- a) La muerte de las formas vegetativas y esporas.
 - b) Únicamente las formas vegetativas y siempre que sea una temperatura suave en torno a 35 grados centígrados.
 - c) Favorecen la multiplicación de microorganismos beneficiosos y destrucción de los dañinos.
 - d) Mejoran las características organolépticas del alimento por lo que aumenta su vida útil.
- 38. La técnica de conservación que consiste en introducir el producto, troceado, en una preparación con ajo, laurel, tomillo, pimentón y vino blanco que, además de aromatizar, mejora su conservación:**
- a) Adobo.
 - b) Escabeche.
 - c) Encurtido.
 - d) Confitado.
- 39. Para el ahumado en frío la temperatura del ahumado debe estar a:**
- a) Primero entre 30 – 38 °C y luego a 40 - 45 °C.
 - b) Primero entre 100 – 130 °C y luego a 24 – 28 °C.
 - c) Primero entre 50 – 60 °C y luego a 40 – 45 °C.
 - d) Primero entre 10 – 20 °C y luego 30 – 40 °C.

40. 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, melones cortados por la mitad se podrán mantener, ¿a qué temperatura?
- a) Igual o inferior a 4° C.
 - b) Inferior a 10° C.
 - c) Entre 10-12° C durante un tiempo máximo de 3 horas después de realizar el corte.
 - d) Entre 20-25° C durante un tiempo máximo de 3 horas después de realizar el corte.
41. En la elaboración de tournedós o en el cocinado de aves pequeñas y enteras, con el fin de no resecar el producto, o para que mantengan la forma, procederemos a:
- a) Mortificar.
 - b) Arropear.
 - c) Albardar.
 - d) Turbar.
42. Si trabajamos un producto como la nabiza, tendremos en consideración:
- a) Aviar el producto despojándolo de entrañas y plumas.
 - b) Remojar en agua fría para hidratar antes de su uso al menos 24 horas.
 - c) Desescamar y eviscerar previamente.
 - d) Lavado y retirada de los tallos, procurando blanquearlos para evitar su amargor.
43. En la limpieza de la endibia para su utilización en crudo, debemos:
- a) Lavarlas superficialmente, pues de esta forma evitaremos el amargor.
 - b) Sumergirlas en agua con sal durante unos minutos.
 - c) Retirar las hojas exteriores, no es necesario la limpieza interna.
 - d) Blanquearlas si no es para bresear.
44. Según el Real Decreto 1021/2022, de 13 de diciembre, las comidas preparadas se elaborarán con la menor antelación posible a su consumo, se servirán para su consumo cuanto antes, a menos que se refrigieren, congelen o se mantengan a una temperatura superior o igual a:
- a) 63° C.
 - b) 65° C.
 - c) 70° C.
 - d) 72° C.
45. ¿Qué debemos hacer para evitar la pérdida de color en las verduras de hoja verde durante su cocción?
- a) Cocerlas tapadas.
 - b) Cocerlas destapadas.
 - c) Cocerlas tapadas y luego destaparlas.
 - d) Cocerlas con limón y perejil.
46. Consomé guarnecido con pequeños dados de flan salado hecho con caldo, se denomina:
- a) Al Jerez.
 - b) Royale.
 - c) Vermicelle.
 - d) Ox-tail soup.
47. Dentro de las guarniciones compuestas encontramos algunas con nombre propio como “Bella Elena” la cual está compuesta de:
- a) Setas salteadas, cuartos de alcachofa, aros de cebolla frita y patatas cocotte.
 - b) Champiñones asados rellenos de tomate concasse, guisantes, zanahorias torneadas y croquetas de patata.
 - c) Fondo de alcachofa relleno de tomate concasse y patata cerilla.
 - d) Fondo de alcachofa rellenos de puré de guisantes.

- 48. La ensalada Alicia contiene:**
- a) Apio y manzana en dados y nuez pelada aderezada con mahonesa.
 - b) Manzanas y patatas cocidas, dados de pepinillo, cebolla, perejil y vinagreta con huevos picados.
 - c) Dados de piña, hojas de lechuga, uvas, avellanas tostadas y picadas, aderezada con sal, pimienta aceite y zumo de limón.
 - d) Judías verdes, tomates crudos, patata cocida, anchoas, aceitunas negras y alcaparras, aderezada con vinagreta.
- 49. Dentro de las guarniciones encontramos el puré parmentier y el puré duquesa, estos se diferencian en:**
- a) El puré duquesa se aligera con nata y el parmentier con leche.
 - b) El puré duquesa va ligado con mantequilla y el puré parmentier con yema de huevo.
 - c) El puré duquesa va ligado con mantequilla y yema de huevo y el puré parmentier va ligado con mantequilla.
 - d) El puré duquesa debe quedar más ligero para servir con cuchara y el parmentier se termina al horno.
- 50. Un restaurante quiere hacer un montaje de buffet para 200 clientes, ¿cuánto espacio debe considerar por cliente para poder ofrecer un servicio correcto?**
- a) 1,5 a 2 m cuadrados.
 - b) 0,5 m a 1 m cuadrados.
 - c) 2 m a 2,5 m cuadrados.
 - d) 0,75 m a 1 m cuadrado.
- 51. En el montaje de aparadores éste cuenta con los nueve cajones habituales, los cubiertos se colocan de derecha a izquierda**
- a) Cuchara postre, cuchillo de postre, tenedor de postre, cuchara sopera, cuchillo trincher, tenedor trincher, pala pescado, tenedor pescado y por ultimo cuchillo de carne/steak, cazos y cucharones.
 - b) Cuchara sopera, cuchillos trincher, tenedores trincher, cuchillos de carne/steak, cuchara de postre, cuchillo de postre, tenedor de postre, pala de pescado, tenedor de pescado.
 - c) Cucharas soperas, cuchillos trincher, tenedores trincher, pala de pescado, tenedor de pescado, cuchara de postre, cuchillo de postre, tenedor de postre, y por ultimo cuchillos de carne/steak, cazos y cucharones.
 - d) Cuchillos de carne/steak, cucharas de postre, cuchillos de postre, tenedor de postre, cucharas soperas, tenedores trincher, cuchillos trincher, tenedor pescado, pala de pescado.
- 52. En el montaje de mesa en un servicio a la carta, el plato de pan se situará**
- a) A la derecha del plato base haciendo coincidir la parte inferior de ambos platos o bien haciendo coincidir la parte superior.
 - b) A la izquierda del plato base haciendo coincidir la parte superior de ambos platos o bien haciendo colindar la base del plato de pan con el centro del plato base.
 - c) A la derecha del plato base haciendo coincidir la parte inferior de ambos platos o bien coincidir la base del plato de pan con el centro del plato base.
 - d) A la izquierda del plato base haciendo coincidir la parte inferior de ambos platos o bien haciendo coincidir la parte superior del plato de pan con el centro del plato base.
- 53. El brunch se sirve como:**
- a) Última comida del día.
 - b) Entre la merienda y la cena.
 - c) Entre el desayuno y el almuerzo.
 - d) Una combinación de frutas y verduras crudas y salteadas.
- 54. Una regla básica en la presentación de los platos será:**
- a) La guarnición será superior en volumen del género principal.
 - b) Las salsas deben permitir la visión del género principal.
 - c) La guarnición será igual o superior en cantidad del género principal.
 - d) En el plato podrá haber ingredientes no comestibles.

- 55. Cucharilla en forma de media esfera y diferentes tamaños, empleada para obtener cortes esféricos en los vegetales y las frutas:**
- a) Cucharilla española.
 - b) Cucharilla romana.
 - c) Cucharilla inglesa.
 - d) Cucharilla parisienne.
- 56. Tejido de algodón que cubre las superficies de las mesas, aparadores y mesas auxiliares para proteger la madera, evitar ruidos y roturas y hacer más agradable la sensación al cliente:**
- a) Hule.
 - b) Muletón.
 - c) Salvamantel.
 - d) Entrepañó.
- 57. La técnica culinaria de asado consiste en:**
- a) Cocinar un género de gran tamaño con poco aceite a fuego vivo para que quede al punto en el interior y aspecto jugoso en el exterior.
 - b) Consiste en sumergir un género en aceite e introducir al horno con cocción prolongada.
 - c) Cocinar un género con un mínimo de grasa, de forma que quede dorado en la parte externa y jugoso en el interior.
 - d) Cocinar un género a fuego lento con movimiento constante cocinándose con su propio jugo de manera que resulte jugoso por fuera y meloso en el interior.
- 58. Dentro de las claves de la fritura NO se encuentra:**
- a) Aplicar rebozado justo antes de la fritura.
 - b) La cantidad de aceite debe estar en consonancia con la cantidad de producto.
 - c) Utilizar aceite de bajo punto de humo para evitar que se degrade con facilidad.
 - d) Temperatura de aceite no demasiado floja para que no se abran los productos.
- 59. La técnica que consiste en cocinar con un poco de grasa caliente el producto principal, junto con ingredientes de condimentación, a fuego vivo para que se dore rápidamente, o se abra, para servir de inmediato o terminar con salsa se denomina:**
- a) Braseado.
 - b) Estofado.
 - c) Salteado.
 - d) Fritura.
- 60. La técnica que consiste en introducir la carne en grasa, preferiblemente en aceite, cocinarlo a fuego mínimo, sin que se aprecie ebullición por un tiempo que sea el doble que, para su cocinado por un sistema normal, se denomina:**
- a) Glaseado.
 - b) Confitado.
 - c) Marinado.
 - d) Escalfado.
- 61. Las proteínas, señala la respuesta INCORRECTA:**
- a) Tienen funciones principalmente reguladoras.
 - b) Las proteínas de origen vegetal son de calidad ligeramente inferior a las de origen animal.
 - c) La ingesta diaria debe aportar entre un 12 y un 15% del total de las calorías necesarias.
 - d) 1 gramo de proteínas proporciona 4 kilocalorías.
- 62. Una persona con intolerancia al gluten, no puede consumir:**
- a) Avena.
 - b) Maíz.
 - c) Arroz.
 - d) Trigo sarraceno o Alforfón.

- 63. Señale la respuesta correcta:**
- a) La alergia alimentaria es una respuesta inmunológica exagerada de un organismo hipersensible a un alimento o sustancia que entre en él por ingestión, inhalación o contacto cutáneo, aunque sean trazas.
 - b) La alergia alimentaria es una reacción anormal que aparece ante la ingestión de alimentos en la que no interviene el sistema inmunitario.
 - c) La alergia alimentaria se debe a alteraciones en la digestión o metabolismo de algunos nutrientes.
 - d) La alergia alimentaria puede tener origen genético o adquirirse con el tiempo.
- 64. En las elaboraciones para personas con necesidades alimentarias específicas se necesita sustituir el huevo, entonces utilizaré:**
- a) Utilizaré el hidrolizado que mejor se tolere.
 - b) En los rebozados utilizaré zumos de fruta.
 - c) Utilizaré la nata de avena.
 - d) Utilizaré la nata de soja.
- 65. La desinfección es:**
- a) El conjunto de operaciones que se realizan mediante la utilización de productos para eliminar la suciedad.
 - b) Conjunto de operaciones que se van a realizar mediante la acción de agentes limpiadores.
 - c) Conjunto de operaciones que se van a realizar mediante la acción de agentes desinfectantes para eliminar la flora intestinal.
 - d) Conjunto de operaciones que se van a realizar mediante la acción de agentes desinfectantes para reducir la flora microbiana y destruir los patógenos.
- 66. La erradicación de insectos y ácaros se produce por medios físicos:**
- a) Mecánicos, electrocutares, térmicos, utilización de atmósferas modificadas.
 - b) Mecánicos, feromonas, microorganismos y reguladores de crecimiento.
 - c) Mecánicos, electrocutares, términos, pietrinas y carbonatos.
 - d) Mecánicos, electrocutares, feromonas, sustancias de origen microbiano y reguladores del crecimiento.
- 67. El manual de aplicación del sistema de appcc establece como puntos de control críticos generales:**
- a) 11 puntos.
 - b) 9 puntos.
 - c) 7 puntos.
 - d) 6 puntos.
- 68. Los álcalis fuertes son activos frente:**
- a) Grasas y proteínas.
 - b) La dureza del agua.
 - c) A todo tipo de suciedad.
 - d) No son activos.
- 69. El método de esterilización por el cual se destruyen en los alimentos todas las formas de vida de microorganismos patógenos o no patógenos, mediante la aplicación de calor intermitente, en varios tiempos o días, se denomina:**
- a) Tindalización.
 - b) Ebullición.
 - c) Incineración.
 - d) Confitado.
- 70. ¿Qué productos requieren almacenarse en lugares secos y aireados para evitar que rezumen?**
- a) Alimentos adobados crudos.
 - b) Verduras refrigeradas.
 - c) Lácteos fermentados.
 - d) Productos salazonados como bacalao o mojama.

- 71. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta respecto al orden vertical de colocación de alimentos dentro de un frigorífico?**
- a) Los recipientes con conservas no utilizadas en su totalidad deben ir siempre en el nivel inferior.
 - b) Los alimentos crudos deben situarse en el estante superior por encima de los alimentos cocinados para evitar que los posibles olores que desprendan se transfieran a los alimentos cocinados.
 - c) La colocación vertical es irrelevante a la hora de asegurar la no transferencia de sabores ni de ninguna otra sustancia patógena.
 - d) Los embutidos deberán colocarse en el estante central del frigorífico.
- 72. ¿Qué precaución se debe tener al cortar verduras antes de cocinarlas para evitar la pérdida de nutrientes?**
- a) Sumergirlas en ácido acético de alta concentración durante al menos 1 hora antes de proceder al corte de las verduras.
 - b) Cortarlas en porciones grandes para reducir la superficie de contacto con el agua.
 - c) Realizar remojos prolongados y contarlas con bastante antelación antes del cocinado para evitar riesgos de ataque por oxidación.
 - d) Cortarlas y manipularlas con bastante anterioridad a su cocinado para impedir la pérdida de vitaminas.
- 73. ¿Qué se entiende por manipulación manual de cargas según la Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo?**
- a) Operación de transporte o sujeción de una carga que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.
 - b) Operación en la que intervengan maquinaria automatizada para desplazar objetos con masa superior a 10 kg.
 - c) Acción mecánica o humana de transporte asistido de una carga por medios electrohidráulicos.
 - d) El uso combinado de dispositivos de tracción con técnicas de biomecánicas avanzadas en el manejo de elementos estructurales.
- 74. ¿Qué medida se considera esencial para prevenir la pérdida de calor durante la realización de tareas en ambientes fríos?**
- a) Incrementar la velocidad del aire para renovar el oxígeno.
 - b) Hacer las pausas de descanso en estancias frescas para evitar contrastes bruscos de temperatura y colapsos.
 - c) Disminuir el tiempo de permanencia en ambientes fríos.
 - d) Mantener una exposición constante al frío para aclimatar el cuerpo y controlar así cualquier riesgo.
- 75. Una medida preventiva en los trabajos en el interior de cámaras frigoríficas es:**
- a) Ordena la mercancía almacenada utilizando las estanterías.
 - b) No obstaculices el acceso a los extintores.
 - c) Mantén el cuerpo dentro del frontal de la escalera.
 - d) Transporta carga mientras bajas las escaleras, nunca mientras subas.
- 76. Una de las siguientes medidas preventivas es incorrecta a la hora de usar los utensilios de corte:**
- a) Mantén los utensilios de corte en buen estado.
 - b) Selecciona el utensilio adecuado para la tarea a realizar.
 - c) Utiliza el cuchillo de forma que el recorrido de corte se realice en dirección hacia el cuerpo.
 - d) Emplea papel de cocina o un trapo para limpiar las partes afiladas de los mismos.

77. **Qué principio general debe regir las actuaciones de las Administraciones Públicas conforme a la Ley 12/2010, de 18 de noviembre, de igualdad entre mujeres y hombres de Castilla-La Mancha?**
- a) La neutralidad de género en todas las políticas públicas.
 - b) La integración de la igualdad de trato y de oportunidades en todas las políticas públicas.
 - c) La priorización de políticas económicas sobre las de igualdad.
 - d) La descentralización total de las competencias en materia de igualdad.
78. **Según la Ley 12/2010, de 18 de noviembre, de igualdad entre mujeres y hombres de Castilla-La Mancha ¿qué organismo impulsará la creación del Centro de Estudios e investigaciones de Igualdad de Género?**
- a) El Consejo de Gobierno de Castilla-La Mancha.
 - b) El Defensor del Pueblo de Castilla-La Mancha.
 - c) Las Unidades de Igualdad de género.
 - d) El Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha.
79. **El acoso sexual:**
- a) Es sinónimo de acoso por razón de sexo.
 - b) Es 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.
 - c) Es 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
 - d) Es lo contrario que acoso por razón de sexo.
80. **¿Qué es el informe de impacto de género?**
- a) Es un informe que expresa la discriminación de las mujeres.
 - b) Es el resultado de aplicar la perspectiva de género a una actuación normativa.
 - c) Expresa la situación de los hombres en ámbitos feminizados.
 - d) Indica la situación de las mujeres en ámbitos masculinizados.
81. **¿Cómo sería el marcaje de cubiertos para pastas italianas?**
- a) Cuchillo trincherero a la derecha y tenedor trincherero a la izquierda.
 - b) Tenedor trincherero a la derecha. En caso de ser "spaghetti" se colocará también una cuchara sopera o de postre a la izquierda.
 - c) Cuchillo trincherero a la derecha y tenedor trincherero al a izquierda.
 - d) Tenedor trincherero a la izquierda. En caso de ser "spaghetti" se colocará también una cuchara sopera o de postre a la derecha.
82. **Señala la respuesta correcta:**
- a) Con los desinfectantes se consigue una esterilización.
 - b) La esterilización es la eliminación completa de todas las formas microbianas.
 - c) Con la limpieza se eliminan todos los microorganismos, salvo de las esporas bacterianas.
 - d) Con la limpieza se eliminan todos los microorganismos, incluidas las esporas bacterianas.
83. **Según la Clasificación Nacional de Ocupaciones (CNO) el ayudante de cocina se encuentra comprendido en el código:**
- a) 9310.
 - b) 9431.
 - c) 9811.
 - d) 9410.

84. Según el RD 1021/2022, artículo 5, en relación a las operaciones congelación, descongelación y recongelación de alimentos, indique la respuesta INCORRECTA:

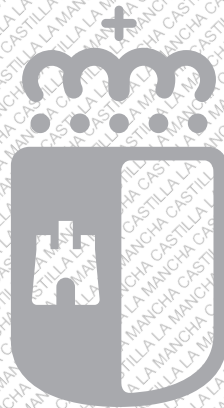
- a) Cuando se congelen materias primas que vengan envasadas, no hará falta indicar colocar una nueva etiqueta en la que figure fecha de congelación.
- b) Los establecimientos de comercio al por menor que vayan a llevar a cabo la congelación deberán disponer de un equipo de congelación con la suficiente potencia para congelar los alimentos, de manera que alcancen una temperatura central no superior a -18°C siguiendo un descenso ininterrumpido de la temperatura.
- c) En el caso de la carne fresca, se deberá congelar inmediatamente tras su recepción o inmediatamente tras finalizar el periodo de maduración, salvo que vaya a destinarse a la donación.
- d) Cuando se congelen los productos elaborados en el propio establecimiento, con vistas a su posterior venta, utilización o donación, deberán envasarse y se colocará una etiqueta en la que figure la fecha de elaboración o transformación, la fecha de congelación y la fecha de caducidad o consumo preferente del producto congelado.

85. ¿Qué se considera un agarre bueno de la carga según lo establecido en la Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo?

- a) Cualquier agarre de cargas sin asas que puedan sujetarse flexionando la muñeca alrededor de la carga en un ángulo inferior a 90° .
- b) Cualquier agarre de cargas con asas u otro tipo de agarres que permitan una sujeción confortable para la mano, permaneciendo la muñeca sin desviaciones.
- c) Cualquier sujeción de la carga que permita el agarre mediante presión entre el antebrazo y el torso.
- d) Aquel agarre que permita el uso exclusivo de la punta de los dedos para sujetar objetos pequeños.

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 más 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 tanto estas instrucciones como 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.



Castilla-La Mancha