

ALIMENTACIÓN N°7

1. **La distribución calórica diaria debe ser:**
 - a) Desayuno 40%; comida 20%; merienda 10%; cena 30%.
 - b) Desayuno 20%; comida 40%; merienda 10%; cena 30%.
 - c) Desayuno 10%; comida 40%; merienda 20%; cena 20%.
 - d) Desayuno 30%; comida 40%; merienda 10%; cena 20%.

2. **La temperatura de coagulación huevo es a:**
 - a) 60° C
 - b) 70° C
 - c) 80° C
 - d) 90° C

3. **La denominación “granadina” corresponde en cocina a:**
 - a) Jarabe de los frutos de la granada, dulce y sin alcohol.
 - b) Especie de escalopin de ternera atravesado con dos tiras delgadas de tocino en forma de aspa.
 - c) Una fruta.
 - d) A y B son correctas

4. **Qué mineral necesario para nuestro organismo se encuentra principalmente en los cereales y sus derivados, frutos secos, verduras verdes oscuras, y menor medida en la fruta fresca.**
 - a) Calcio
 - b) Fósforo
 - c) Sodio
 - d) Magnesio

5. **¿Qué tipo de función realizan las legumbres?**
 - a) Plástica
 - b) Reguladora
 - c) Energética
 - d) Múltiple o Mixta

6. **¿Cuántos son los aminoácidos esenciales?**
 - a) 5
 - b) 9
 - c) 11
 - d) 6

7. **La leche, carne, huevos y pescados:**
 - a) Tienen una función reguladora porque son ricos en vitaminas y minerales.
 - b) Tienen una función energética porque son ricos en hidratos de carbono y grasas.
 - c) Tienen una función plástica puesto que son ricos en proteínas de alto valor biológico.
 - d) No tienen ninguna de las funciones descritas anteriormente.

8. **El conjunto de reacciones orgánicas que tiene lugar durante la vida de los seres humanos se denomina:**
 - a) Reacción anabólica.
 - b) Metabolismo.
 - c) Reacción catabólica.
 - d) Ninguna es correcta.

9. **¿Con qué otro nombre conocemos a los hidratos de carbono?**
 - a) Glúcidos.

- b) Lípidos.
- c) Proteínas.
- d) Calorías.

10. ¿Qué peso debe tener una ración de beefsteak (bistec)?

- a) 250 g
- b) Entre 175 y 200 g
- c) Entre 125 y 200 g
- d) Entre 150 y 300 g

11. ¿Cuál es el porcentaje de grasa en un pescado para considerarse azul?

- a) Entre 4 % - 5 %.
- b) Entre 6 % - 28 %.
- c) Entre 18 % - 26 %.
- d) Entre 1 % - 2 %.

12. La descongelación de las materias primas congeladas deberá realizarse con carácter de urgencia. ¿Cómo?

- a) En cámaras de refrigeración de 2° C a 4° C aproximadamente, aunque sea urgente.
- b) A temperatura ambiente.
- c) En agua templada.
- d) Si es urgente cualquier método vale.

13. Para la elaboración de platos triturados de consumo inmediato debemos tener en cuenta lo siguiente:

- a) Una vez triturado el alimento permanecerá en la mesa caliente hasta su consumo.
- b) Se procederá a su triturado y posterior ebullición.
- c) El alimento triturado debe permanecer tapado.
- d) Ninguna de las respuestas son correctas.

14. Se observa en la etiqueta de un pescado que contiene como conservantes sulfitos, ¿qué debe hacer un cocinero?

- a) Nada, es un aditivo legal.
- b) Comprobar que el aditivo no sobrepase el 0,5 %.
- c) Los sulfitos están prohibidos como conservantes y debemos retirarlos.
- d) Solo debe servirse una vez hervidos para neutralizar el conservante.

15. Los alimentos naturales están sometidos a una serie de fenómenos físico-químicos por diversos agentes que alteran sus características primitivas (color, sabor, textura, etc). Entre los principales efectos físicos están:

- a) Evaporación.
- b) Oxidación.
- c) Bacterias, mohos y encimas.
- d) Las respuestas A y B.

16. Básicamente la cocina se divide en 4 departamentos principales:

- a) Salsero, entremesero, cuarto frío y pastelero o repostero.
- b) Salsero, carnicero, cuarto frío, pescadero y pastelero.
- c) Entremetier, salsero, ensaladero y repostero.
- d) Salsero, entremesero, potajero y cuarto frío.

17. Un “ACANALADOR” es:

- a) Un utensilio para hacer estrías o canales a frutas y legumbres carnosas.
- b) Un utensilio para cincelar un pescado.
- c) Un Jefe de partida.
- d) Las respuestas A y B son correctas.

- 38. ¿Desecharemos una garrafa de aceite porque se encuentre solidificado por el frío?**
- a) Si, porque están alteradas sus propiedades.
 - b) No.
 - c) Siempre se desechará.
 - d) La A y la C son correctas.
- 19. ¿Cómo se llama el estadillo donde se indica a diario el sobrante del producto ya elaborado y sin elaborar?**
- a) Albarán.
 - b) Relevé.
 - c) Ficha técnica.
 - d) Comanda.
- 20. ¿Cómo se denomina al responsable de cada uno de los departamentos de la cocina?**
- a) Jefe de cocina.
 - b) Jefe de partida.
 - c) Cocinero.
 - d) Oficial jefe.
- 21. ¿Cuál de los siguientes utensilios sirve para pochar o bresear pescados planos?**
- a) Turbotera.
 - b) Lubinera.
 - c) Besugera.
 - d) Breseadora.
- 22. ¿Dentro de la batería de cocina, para qué son las barcas (Gastronorm)?**
- a) Son recipientes que permiten conservar, transportar, calentar e incluso cocinar en el mismo recipiente.
 - b) Utensilios para remover caldos.
 - c) Cazuelas para cocer mariscos.
 - d) Cazuelas de cocer pescados y mariscos.
- 23. El “SAUTÉ” se usa para:**
- a) Preparar caldos y fondos, principalmente consomés.
 - b) No es un utensilio de cocina.
 - c) Rehogar, saltear y estofar géneros.
 - d) Como su nombre indica, para elaborar patatas “Sautignon”.
- 24. Las mesas calientes para mantener la temperatura de los alimentos cocinados (50° a 70°) no deberán superar nunca:**
- a) Los 70° C.
 - b) Los 50° C.
 - c) Los 100° C.
 - d) Los 150° C.
- 25. ¿Cuál de estos documentos son de carácter externo?**
- a) Relevé.
 - b) Albarán y relevé.
 - c) Factura y relevé.
 - d) Albarán y factura.
- 26. Cuando desechemos una conserva realizada por acción del calor.**
- a) Cuando el envase este sucio o tenga etiquetas manchadas o abombamientos.
 - b) Cuando el envase tenga los bordes oxidados.
 - c) Sólo cuando coincidan las circunstancias a y b conjuntamente en un envase.
 - d) Las respuestas a y b son correctas.

- 27. ¿Cuál de las siguientes tareas corresponde al Cocinero?**
- Diseñar platos y participar en su elaboración.
 - Colaborar y sustituir al Jefe de Cocina en las tareas propias del mismo.
 - Preparar, cocinar y presentar los productos de uso culinario.
 - Todas las anteriores son correctas.
- 28. La diferencia entre el peso del animal en vivo y el peso en canal se conoce como rendimiento. ¿Qué % corresponde al cerdo?**
- 50 %.
 - 60 %.
 - 70 %.
 - 80%
- 29. ¿En qué partida de la cocina se encargaría de preparar una galantina?**
- El salsero.
 - Pastelero.
 - Cuarto frío.
 - Cualquiera de las tres.
- 30. ¿De las siguientes aves de caza, cual pertenece a las llamadas ÁNSARES?**
- Palomas torcaces.
 - Oca.
 - Faisán.
 - Becada.
- 31. A qué denomina en cocina “MARMITON”:**
- A una marmita de grandes dimensiones.
 - Al recipiente donde se prepara la “Petite marmite”.
 - Al pescado con el cual se prepara el “Marmitako”.
 - A la persona encargada del fregado y lavado de la batería de cocina, placas, utensilios y demás menajes propios de la misma.
- 32. ¿A cuál de los siguientes géneros se le asigna el nombre “Chifonada” en una preparación culinaria?**
- Lechuga
 - Acelga
 - Tomate
 - A y B son correctas.
- 33. Quién se encarga de colocar en el lugar correspondiente la batería de cocina una vez limpia.**
- El pinche.
 - El Ayudante.
 - El Marmitón.
 - El platero.
- 34. ¿Cuál es la temperatura de la antecámara?**
- Entre 4° C - 8° C.
 - Entre 10° C - 12° C.
 - Entre 10° C - 14° C.
 - Entre 8° C - 14° C.
- 35. ¿Qué condiciones son idóneas para el desarrollo bacteriano?**
- Acidez y sequedad entre 10° y 60° C.
 - Acidez y humedad de 0° y 30° C.
 - No acidez y humedad entre 10° y 55° C.
 - Alcalinidad y humedad 75° C.

36. ¿Qué tipo de alteración es una leche cortada?

- a) Físico.
- b) Químico.
- c) Biológico.
- d) Natural.

37. ¿Cuáles son las toxiinfecciones alimentarias más frecuentes entre nosotros?

- a) La fiebre tifoidea, el escorbuto, la tosferina.
- b) Las debidas a los estafilococos.
- c) Las debidas a salmonelas y botulismo.
- d) Las respuestas B y C son correctas.

RESPUESTAS

1. B
2. B
3. B
4. D
5. D
6. B
7. C
8. B
9. A
10. B
11. B
12. A
13. B
14. C
15. A
16. A
17. A
18. B
19. B
20. B
21. A
22. A
23. C
24. C
25. D
26. D
27. C
28. C
29. C
30. B
31. D
32. D
33. C
34. B
35. C
36. C
37. D