

ALIMENTACIÓN Nº8

- 1. Al llegar el proveedor de productos congelados se debe observar su calidad ¿cómo apreciaría la misma?**
 - a) Por la ausencia de escarcha.
 - b) Por la dureza del tacto.
 - c) Por la ausencia de color.
 - d) Todas las anteriores son correctas.

- 2. Observa en su centro de trabajo que la puerta de seguridad tiene un calzo ¿es correcto?**
 - a) Siempre que haya un incendio para evacuar.
 - b) Sí, para ventilar la cocina cuando se hacen frituras.
 - c) Nunca.
 - d) Sí, para facilitar la entrada de mercancías.

- 3. Le encargan adquirir equipo de protección individual para los trabajadores de su centro ¿qué aspecto debe considerar fundamentalmente a la hora de elegirlos?**
 - a) No sobrepasar el presupuesto asignado.
 - b) Que el trabajador esté conforme con su utilización.
 - c) Que el equipo esté homologado.
 - d) Que sea de un color reflectante visible en la oscuridad.

- 4. ¿Qué medidas de seguridad e higiene debo tomar en el empleo de una mahonesa?**
 - a) Acidificar la mahonesa con limón y vinagre.
 - b) No servir sobre los alimentos hasta que estén bien fríos.
 - c) No almacenar nunca restos de alimentos que contengan mahonesa.
 - d) Todas las anteriores son válidas.

- 5. Tras un incendio en la cocina, se encuentran tres trabajadores en el siguiente estado, uno con quemaduras en una mano, un segundo intoxicado y otro tendido en el suelo inerte ¿en qué orden les atendería?**
 - a) Primero al quemado, segundo al intoxicado y tercero al tendido en el suelo.
 - b) Primero al intoxicado, segundo al quemado y tercero al tendido en el suelo.
 - c) Primero al tendido en el suelo, segundo al intoxicado y tercero al quemado.
 - d) Primero al quemado, segundo al tendido en el suelo y tercero al intoxicado.

- 6. Entra en un almacén y se encuentra un trabajador en el suelo aparentemente inconsciente, ¿qué medida se debe adoptar en primer lugar?**
 - a) Hacerle el boca a boca.
 - b) Sacarle del almacén.
 - c) Comprobar si está consciente.
 - d) Tomarle el pulso.

- 7. Ante un accidente en su centro de trabajo, en el que un trabajador se cae de una escalera ¿en qué condiciones se debe mover al accidentado?**
 - a) No se le debe mover nunca.
 - b) Se le moverá si existe peligro de incendio o explosión.
 - c) Se le moverá si se desestabiliza rápidamente y es necesario reanimarle.
 - d) La b) y la c) son correctas.

- 8. Realizada una inspección de sanidad, se exige que los cubos de basura estén cerrados, ¿Cuál es el motivo?**
 - a) Para impedir el acceso de insectos.
 - b) Para impedir el acceso de roedores.
 - c) Para impedir la contaminación.
 - d) Todas son correctas.

9. **¿Qué forma deben tener las esquinas de los locales destinados a la manipulación de alimentos?**
- Redondeadas.
 - En ángulo de 45°.
 - No es obligatorio que tengan una forma determinada.
 - Cualquiera que garantice la evacuación de líquidos.
10. **¿Por qué es importante una ingesta de agua de dos litros diarios por el ser humano?**
- Para no tener sed.
 - Para asegurar una correcta hidratación.
 - Para hacer una buena digestión.
 - Para permitir la transpiración.
11. **Como resultado del examen de salud escolar se evidencia que los alumnos necesitan un mayor aporte de ácido fólico, ¿con cuál de los siguientes alimentos se conseguiría?**
- Hígado de animales.
 - Vegetales verdes.
 - Cereales.
 - Todas son correctas.
12. **¿Cuándo se deben introducir los alimentos en la cocina?**
- A la hora de su transformación.
 - En el momento de recepcionarlos.
 - En cualquier momento.
 - Para su control y observación.
13. **Le encargan adquirir carne de 2ª categoría. De las siguientes ¿cuál adquiriría?**
- Lomo alto
 - Costillas.
 - Pescuezo.
 - Cadera.
14. **Debe realizar un suero para problemas de gastroenteritis ¿qué alimentos utilizaría?**
- Limón, agua y azúcar.
 - Agua, sal y azúcar.
 - Agua, naranja y azúcar.
 - Agua, limón y sal.
15. **¿Cuál de los siguientes productos aporta más calcio en el menú?**
- Chocolate.
 - Acelgas.
 - Huevos.
 - Patatas.
16. **Los alumnos de su residencia quieren un menú libre de grasa, ¿cuál es el motivo por el cual no debe atender su solicitud?**
- Porque es necesario para disolver las vitaminas liposolubles.
 - Porque es necesario para disolver las vitaminas hidrosolubles.
 - Porque es necesario para el buen funcionamiento de las articulaciones.
 - Porque es necesario para el mantenimiento de la masa muscular.
17. **En qué lugar de la pirámide alimenticia colocaría los dulces?**
- En la parte más alta.
 - En la parte más baja.
 - En la parte media.
 - No se incluye en la pirámide.

- 18. En la carne el componente más abundante es:**
- a) Agua.
 - b) Minerales.
 - c) Hidratos de carbono.
 - d) Lípidos.
- 19. En una dieta equilibrada ¿cómo distribuiría la ingesta calórica en las tres comidas principales?**
- a) desayuno 40%, comida 40%, cena 20%.
 - b) desayuno 30%, comida 30%, cena 40%.
 - c) desayuno 10%, comida 50%, cena 40%.
 - d) desayuno 20%, comida 50%, cena 30%.
- 20. Debe elegir un menú equilibrado ¿cuál de los siguientes considera más adecuado?**
- a) Filete a la plancha, patatas fritas y fruta.
 - b) Pasta, patatas gratinadas y fruta.
 - c) Ensalada variada, potaje de legumbres y fruta.
 - d) Fabada, carne guisada y natillas.
- 21. En una mesa de cocina hay una bandeja con huevos cocidos y mahonesa, ¿qué se debe hacer con ella?**
- a) Congelarla inmediatamente para su conservación.
 - b) Tapar la bandeja con un film transparente y refrigerarlo.
 - c) Refrigerarlo inmediatamente.
 - d) Retirarlo inmediatamente ya que al tener mahonesa no se puede consumir.
- 22. ¿Considera que es mejor que las carnes cocinadas se presenten poco hechas?**
- a) Sí porque realzan el valor alimenticio.
 - b) Sí porque la carne es más jugosa y mantiene mejor el sabor.
 - c) No, porque no hay seguridad de que los gérmenes se destruyan.
 - d) No, porque la carne muy hecha no gusta al consumidor
- 23. En un colegio hay un caso grave de colitis entre los internos ¿qué medida tomaría?**
- a) Preparar suero y dieta blanda.
 - b) Preparar suero y continuar con el menú normal.
 - c) Preparar una dieta astringente.
 - d) Preparar una infusión en gran cantidad.
- 24. ¿A qué se deben los cambios de color en los alimentos?**
- a) Por la reacción de las enzimas.
 - b) Por la presencia de gérmenes patógenos.
 - c) Por procesos bacteriológicos.
 - d) Ninguna es correcta.
- 25. ¿Dónde se localiza la salmonella en los seres humanos?**
- a) Esófago.
 - b) Estómago.
 - c) Intestino.
 - d) Faringe.
- 26. ¿Qué alimentos se consideran energéticos?**
- a) Los ricos en proteínas.
 - b) Los ricos en vitaminas.
 - c) Los ricos en minerales y agua.
 - d) Los ricos en glúcidos y lípidos.

- 27. ¿Qué tipo de leche es aquella a la que se le han eliminado los lípidos?**
- a) Leche en polvo.
 - b) Leche evaporada.
 - c) Leche desnatada.
 - d) Leche condensada.
- 28. ¿Cuál de los siguientes son efectos perjudiciales de la ingestión de carbohidratos?**
- a) Obesidad.
 - b) Diabetes y caries dental.
 - c) Arteriosclerosis.
 - d) Todas son correctas.
- 29. ¿Cuál de las siguientes funciones no se incluye en la revisión de la mercancía?**
- a) Control de unidades.
 - b) Control de lotes.
 - c) Control de etiquetado.
 - d) Gestión de stocks.
- 30. ¿Cuál de los siguientes no es un factor epidemiológico que facilita la aparición de brotes?**
- a) Conservar alimentos en frío.
 - b) Preparar alimentos en cantidad excesiva.
 - c) Cocción insuficiente.
 - d) Descongelación defectuosa.
- 31. La ingesta de cierta cantidad de microorganismos con poder patógeno producen:**
- a) Una intoxicación alimentaria.
 - b) Una infestación.
 - c) Una infección alimentaria.
 - d) Una toxiinfección alimentaria
- 32. ¿Qué significa un rombo de color amarillo en una mercancía?**
- a) Inestabilidad.
 - b) Inofensivo.
 - c) Riesgo para la salud.
 - d) Inflamable.
- 33. Una cámara de refrigeración está sucia y huele mal ¿cuál de los siguientes productos utilizaría para su limpieza?**
- a) Lejía.
 - b) Amoniaco.
 - c) Bicarbonato.
 - d) Ambientador y detergente clásico
- 34. Usted recibe las siguientes mercancías, de ellas ¿cuál colocaría en la cámara de refrigeración?**
- a) Chocolate.
 - b) Anchoas en lata.
 - c) Mejillones en lata.
 - d) Todas las anteriores
- 35. Indique de los siguientes alimentos cuál es fuente primordial de vitamina B:**
- a) Huevos.
 - b) Legumbres.
 - c) Aceites.
 - d) Pescado.

- 36. ¿Qué patologías previene la sal yodada?**
- a) Hipertiroidismo.
 - b) Sífilis espiroqueta.
 - c) Gonorrea común.
 - d) Esclerosis múltiple.
- 37. De entre los siguientes aceites, y conforme últimos informes médicos ¿Cuál es el más beneficioso para las enfermedades cardiovasculares?**
- a) Aceite de palma.
 - b) Aceite de girasol.
 - c) Aceite de oliva.
 - d) Aceite de soja.
- 38. A la hora de elaborar un menú es necesario hacerlo con pescados magros, ¿Cuáles de los siguientes elegiría?**
- a) Merluza, bacalao y trucha.
 - b) Merluza, bacalao y lenguado.
 - c) Sardinas, trucha y salmón.
 - d) Merluza, calamar y lenguado.
- 39. ¿Cuál es el primer paso para confeccionar una dieta modelo?**
- a) El conocimiento de las preferencias del interesado.
 - b) Averiguar la energía que consume a diario.
 - c) Averiguar las carencias de la persona.
 - d) Obtener la conformidad del interesado.
- 40. ¿Cuál de los siguientes no es un parámetro de evaluación de las proteínas en la dieta?**
- a) Cociente proteica.
 - b) Relación lípidos saturados/monoinsaturados/poliinsaturados.
 - c) Coeficiente de digestibilidad.
 - d) Utilización neta proteica.

RESPUESTAS	
1 D	31 C
2 C	32 A
3 C	33 C
4 A	34 B
5 C	35 B
6 C	36 A
7 D	37 C
8 D	38 B
9 A	39 B
10 B	40 B
11 D	
12 A	
13 B	
14 A	
15 B	
16 A	
17 A	
18 A	
19 D	
20 C	
21 B	
22 C	
23 A	
24 A	
25 C	
26 D	
27 C	
28 D	
29 D	
30 A	