



Diputación
de Soria

SECRETARÍA
GENERAL
RECURSOS HUMANOS

**EJERCICIO FASE OPOSICIÓN
CONVOCATORIA ESTABILIZACIÓN
ORDINARIA PARA LA PROVISIÓN DE
PLAZAS DE COCINERO**

EXAMEN COCINERO 28 DE ENERO DE 2025

1. ¿En qué fecha se publicó la Constitución Española de 1978 en el Boletín Oficial del Estado?
 - a. El 27 de diciembre de 1978
 - b. El 29 de diciembre de 1978
 - c. El 28 de diciembre de 1978
 - d. Al día siguiente de haber sido ratificada en referéndum por el pueblo español
2. ¿Cómo se denomina la Sección 1ª del Capítulo 2º del Título I de la Constitución Española?
 - a. Derechos y libertades
 - b. De los derechos fundamentales y de las libertades públicas
 - c. De los derechos de los españoles y los extranjeros
 - d. De las garantías de las libertades y derechos fundamentales
3. ¿Por qué mayoría deberán ser aprobados los proyectos ordinarios de reforma constitucional, recogidos en el artículo 167 de la Constitución Española?
 - a. Por mayoría absoluta de cada una de las Cámaras
 - b. Por una mayoría de dos tercios de cada una de las Cámaras
 - c. Por una mayoría de tres quintos de cada una de las Cámaras
 - d. Por mayoría de tres quintos de las Cámaras reunidas en sesión conjunta
4. ¿Cómo se organiza territorialmente el Estado, según el artículo 137 de la Constitución Española?
 - a. En entidades locales y autonómicas
 - b. En municipios, en provincias y en las Comunidades Autónomas que se constituyan
 - c. En municipios, mancomunidades, provincias, territorios insulares y Comunidades Autónomas
 - d. En municipios, provincias, territorios insulares y en las Comunidades Autónomas que se constituyan
5. ¿Quién garantiza la realización efectiva del principio de solidaridad, según el artículo 138 de la Constitución Española?
 - a. El Gobierno
 - b. El Senado
 - c. Las Cortes Generales
 - d. El Estado

K0067662620E0410f6007e9229020e15L

6. De acuerdo con el artículo 147 de la Constitución Española, los Estatutos de Autonomía serán la norma institucional básica de cada Comunidad Autónoma y:

- a. El Estado los reconocerá y amparará como parte integrante de su ordenamiento jurídico
- b. El Gobierno los reconocerá y amparará como parte integrante de su ordenamiento jurídico
- c. Las Cortes Generales los reconocerá y amparará como parte integrante de su ordenamiento jurídico
- d. Ninguna de las respuestas es correcta

7. Según el artículo 156 de la Constitución Española, las Comunidades Autónomas gozarán de autonomía financiera para:

- a. El desarrollo, creación y ejecución de competencias
- b. Ejercer su derecho de autorregulación
- c. El desarrollo y ejecución de sus competencias
- d. Ninguna de las respuestas anteriores es correcta

8. Según lo dispuesto en el artículo 142 de la Constitución Española:

- a. Las haciendas locales deberán disponer de los medios suficientes para el desempeño de las funciones que la Ley le atribuye
- b. Las haciendas locales son entidades sin personalidad jurídica propia
- c. Las haciendas locales se nutrirán fundamentalmente de tributos propios y de la participación en los del Estado y de las Comunidades Autónomas
- d. Las respuestas a. y c. son correctas

9. De acuerdo con el artículo 14 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, uno de los criterios generales de actuación de los poderes públicos será la protección de la maternidad, con especial atención a la asunción por la sociedad de los efectos derivados:

- a. Del parto
- b. Del embarazo
- c. De la lactancia
- d. Todas las respuestas son correctas

10. La violencia de género a que se refiere la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de medidas de protección integral contra la violencia de género comprende:

- a. Únicamente actos de violencia física
- b. Únicamente actos de violencia psicológica
- c. Actos de violencia física y psicológica
- d. Ninguna es correcta

K0067662620E0410f007e9229020e15L

11. ¿Quién es el responsable de la pulcritud del local y de los utensilios de cocina en los centros residenciales de la Diputación Provincial de Soria?

- a. El ayudante de cocina.
- b. La gobernanta.
- c. El cocinero/a.
- d. El director del centro.

12. En los establecimientos en los que los consumidores no eligen su comida, sino que se les suministran aquellas específicamente adaptadas a sus necesidades, los centros residenciales de la Diputación Provincial de Soria;

- a. Deben disponer de la información sobre alérgenos por escrito o en soporte informático.
- b. No es necesario disponer de la información sobre alérgenos al no elegir el comensal su comida, ser un único menú y contar con el conforme del facultativo médico.
- c. La autoridad sanitaria es la única que puede requerir la información sobre alérgenos.
- d. Todas son falsas.

13. Si se congelan materias primas sin envasar y no cocinadas deberán envasarse en recipientes aptos para uso alimentario y se colocará una etiqueta en la que figure:

- a. Fecha de elaboración, fecha de congelación y fecha de consumo preferente.
- b. Fecha de congelación.
- c. Mantener su envase original con la etiqueta en la que figure la fecha de caducidad o de consumo preferente.
- d. Fecha de llegada al establecimiento y la fecha de congelación.

14. Si la fritura no se hace adecuadamente se pueden generar compuestos químicos peligrosos en el aceite (compuestos polares) y en los alimentos ricos en azúcares (acrilamidas). Para ver la calidad del aceite y las grasas se hace un análisis con medidor de compuestos polares. ¿Cuándo se debe cambiar el aceite de las freidoras?

- a. Cuando el contenido en componentes polares sea inferior al 25 por 100
- b. Cuando el contenido en componentes polares sea igual o superior al 25 por 100.
- c. Cuando la empresa de retirada de aceites indique que la calidad de los aceites y grasas de las freidoras no es buena para el consumo.
- d. Se retirará mensualmente siguiendo el código de prácticas higiénicas según Orden de 26 de enero de 1989 Norma de Calidad para los Aceites y Grasas Calentados.

15. De los platos que componen el menú del día ¿qué platos deben cocinarse en primer lugar?:

- a. Dieta Hiposódica.
- b. Dieta triturada.
- c. Dieta para intolerancias alimentarias.
- d. Dieta astringente.

K0067662620E0410F007E9229020E15L

16. La formación en manipulación de alimentos es competencia:

- a. De las autoridades sanitarias.
- b. De las empresas de acuerdo con su actividad laboral.
- c. Del trabajador.
- d. Del director del Centro.

17. Una vez terminados los platos que componen el menú del día, la recogida de muestras testigo que representen las diferentes comidas preparadas servidas a las personas consumidoras, deberá:

- a. Recoger una cantidad que corresponda a una ración individual de como mínimo de 150 gramos, datarlas y conservarlas durante 5 días en refrigeración a una temperatura igual o inferior a 4 ° C o en congelación a una temperatura igual o inferior a -18°C
- b. Recoger al menos una cantidad de 100 gramos, fecharlas e identificarlas y mantenerlas al menos a cuatro grados centígrados hasta el final de la jornada de trabajo.
- c. Recoger una cantidad que corresponda a una ración individual de como mínimo de 100 gramos, claramente identificadas y fechadas y conservar debidamente protegidas en refrigeración a una temperatura igual o inferior a 4°C o en congelación a una temperatura igual o inferior a -18°C durante un mínimo de 7 días.
- d. Recoger las muestras en el momento del servicio de una ración individual de como mínimo de 150 gramos, claramente identificadas y fechadas y congelarlas de inmediato a menos 18 grados centígrados y conservarlas cuarenta y ocho horas por si hubiera una inspección sanitaria.

18. Que recomienda la AESAN sobre el uso de guantes de látex:

- a. El uso de guantes mejora la higiene en la manipulación de los alimentos.
- b. Después del uso de guantes desechables se limpiarán éstos por las dos caras y se dejarán secar al revés.
- c. Antes de usar un guante no es necesario el lavado y secado de manos.
- d. El guante de látex no es adecuado para la práctica alimentaria por el riesgo de originar reacciones alérgicas en los consumidores.

19. Que temperatura es la óptima para el crecimiento de las bacterias patógenas:

- a. 37° C.
- b. 25° C.
- c. 65°.
- d. 10°C.

K0067662620E0410F007E9229020E15L

20. La toma y análisis de muestras dentro de la gestión integral de seguridad alimentaria en las residencias sociosanitarias de la Diputación de Soria se hará de:

- a. Muestras de superficies.
- b. Muestras de comidas preparadas.
- c. Muestras de agua.
- d. Todas las respuestas son correctas.

21. Las sartenes, cazuelas y elementos móviles del resto del equipamiento se lavarán en:

- a. Lavavajillas.
- b. Plonge.
- c. En sección de lavado de carros.
- d. En sección de lavado de bandejas y otros.

22. Aquellas cosas, sustancias, desechos u objetos que ya no tienen utilidad inicial se denominan:

- a. Desperdicio.
- b. Basura.
- c. Residuo.
- d. Contaminante.

23. La mayoría de residuos que se originan en la cocina son:

- a. Cartón y papel de embalar.
- b. Plásticos.
- c. Restos de comida (orgánicos).
- d. Vidrios.

24. ¿Qué maquinarias de estas no es un generador de calor?

- a. Fogones.
- b. Asadores y hornos.
- c. Salamandras.
- d. Son todas generadores de calor.

25. ¿A qué temperatura (en °C) Se suelen emplear las mesas calientes en cocina?

- a. 20 a 30.
- b. 30 a 60.
- c. 50 a 70
- d. 100 a 120

K0067662620E0410F007E9229020E15L

26. ¿Qué elemento de una cámara frigorífica es aquella sin frío propio, ideal para la conservación de frutas, verduras, conservas?

- a. Antecámara.
- b. Serpentin.
- c. Cámara de congelación.
- d. Cámara de refrigeración.

27. Un utensilio de cocina en el ámbito de las baterías de cocina es:

- a. Una marmita.
- b. Un chino.
- c. Una placa.
- d. Una cazuela.

28. ¿De qué materiales es más frecuente en la actualidad la construcción de baterías de cocina?

- a. Acero estaño.
- b. Acero negro.
- c. Acero inoxidable.
- d. Aluminio.

29. ¿Qué cuchillo se usa para tornear verduras?

- a. Cebollero.
- b. Tanchelar.
- c. Medio golpe.
- d. Puntilla.

30. Sinónimo de mortero es:

- a. Colador.
- b. Tamiz.
- c. Almirez.
- d. Rodillo.

31. ¿En qué etapa del proceso hay riesgo de contaminación del alimento?

- a. En la cocción
- b. En el envasado
- c. En la preparación en crudo
- d. En todas las etapas

K0067662620E0410f007e92292020e15L

32. ¿Qué es falso sobre los requisitos que establece el Reglamento para la conservación de los productos alimenticios?

- a. No se interrumpirá la cadena del frío.
- b. La refrigeración del producto que se vaya a conservar a bajas temperaturas se hará cuanto antes.
- c. Las temperaturas de conservación podrán dar lugar a riesgos para la salud.
- d. Las sustancias peligrosas o no comestibles se almacenarán en recipientes separados.

33. ¿Cuál es un factor de peligro físico de un alimento?

- a. Un agente extraño que se encuentra de manera accidental en un alimento.
- b. Se trata de objetos, que no deberían formar parte del producto alimenticio.
- c. Es cualquier material, que no debe estar presente en el alimento.
- d. Todas son correctas.

34. ¿Cuál de estas cualidades no se comprobará al recepcionar alimentos?

- a. Los embalajes.
- b. Los envases y etiquetas.
- c. El sabor de los alimentos recibidos.
- d. La calidad de la materia prima.

35. ¿Qué utilidad tiene el albarán?

- a. Comprobante de la mercancía entregada para el comprador.
- b. Justificante de entrega para el vendedor.
- c. Justificante de pago.
- d. Son correctas las respuestas a) y b).

36. Cuando se actúa con un extintor...

- a. Se debe atacar primero a las llamas, para después ir hacia la base.
- b. Lo primero es actuar sobre la base, actuando con movimientos verticales para apagar las posibles llamas.
- c. Dirigir el agente extintor sobre la base del fuego, actuando con movimientos en horizontal y en zig-zag para actuar sobre mayor superficie de fuego.
- d. Todas las anteriores son falsas.

K0067662620E0410f007e9229020e15L

37. El elemento que da lugar al tetraedro del fuego es:

- a. Calor.
- b. Combustible.
- c. Comburente.
- d. Reacción en cadena.

38. Entre otros medios de prevención de incendios se encuentra:

- a. En las cocinas deben limpiarse los extractores de humo y las campanas extractoras de cocinas e instalar un sistema contra incendios.
- b. Las regletas de los enchufes sobrecargadas no tienen por qué provocar incendios.
- c. Los medios de lucha contra incendios deben estar bien señalizados.
- d. a y b son correctas.

39. Cuando se evacue el centro de trabajo:

- a. Todo el mundo debe evacuar por el sitio más cercano a donde se encuentre, y juntarse junto con el resto del personal en el "Punto de Encuentro", donde se pasará lista.
- b. Todo el mundo debe reunirse en el "Punto de primeros auxilios".
- c. No hace falta encontrarse en el "Punto de Encuentro" si se avisa a un compañero de que se ha evacuado el centro de trabajo.
- d. Todas las anteriores son incorrectas.

40. ¿Cuál es la Ley de Prevención de Riesgos Laborales?

- a. Ley 31/1996, de 8 de noviembre.
- b. Ley 31/1995, de 8 de noviembre.
- c. Ley 30/1996, de 8 de diciembre.
- d. Ley 30/1995, de 8 de diciembre.

41. Para personas con colesterol alto, ¿cuál de las siguientes opciones es la más adecuada?

- a. Dieta rica en grasas trans
- b. Dieta baja en grasas saturadas y rica en fibra
- c. Dieta alta en azúcares
- d. Dieta sin restricciones

K0067662620E0410f007e9229020e15L

42. Para pacientes con enfermedad renal, ¿cuál de las siguientes opciones es la más adecuada?
- a. Dieta alta en proteínas
 - b. Dieta baja en sodio y proteínas controladas
 - c. Dieta rica en potasio
 - d. Dieta sin restricciones
43. ¿Cuál es una buena fuente de proteínas que se puede incluir en una dieta hiposódica?
- a. Pescado fresco sin sal añadida.
 - b. Embutidos curados.
 - c. Snacks salados.
 - d. Comida rápida.
44. ¿Qué tipo de alimentos son ricos en purinas y deben ser limitados en una dieta baja en purinas?
- a. Frutas y verduras frescas.
 - b. Carnes rojas y mariscos.
 - c. Lácteos bajos en grasa.
 - d. Granos enteros.
45. ¿Cuál es una fuente adecuada de proteínas para una persona celiaca?
- a. Tofu y legumbres
 - b. Pan blanco
 - c. Pasteles y galletas con harina de espelta
 - d. Cereales azucarados
46. ¿Cuál de las siguientes opciones es una clasificación básica de los alimentos?
- a. Alimentos ricos en proteínas, carbohidratos y grasas.
 - b. Alimentos fríos, calientes y templados.
 - c. Alimentos locales, nacionales e internacionales.
 - d. Alimentos orgánicos, convencionales y transgénicos.
47. ¿Cuál de los siguientes nutrientes es la principal fuente de energía para el cuerpo humano?
- a. Proteínas
 - b. Carbohidratos
 - c. Grasas
 - d. Vitaminas

K0067662620E0410f007e9229020e15L

48. ¿Cuál de los siguientes alimentos es una buena fuente de fibra dietética?
- a. Carne roja
 - b. Pan blanco
 - c. Frutas y verduras frescas
 - d. Azúcar refinado
49. ¿Cuál de las siguientes opciones describe una función de las grasas en la alimentación?
- a. Aumentar la saciedad y proporcionar energía concentrada.
 - b. Facilitar la digestión de los carbohidratos.
 - c. Actuar como antioxidantes.
 - d. Regular el equilibrio hídrico del cuerpo.
50. ¿Qué ingrediente se utiliza comúnmente para hacer la salsa pesto?
- a. Tomate
 - b. Albahaca
 - c. Cebolla
 - d. Limón

PREGUNTAS RESERVA

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos es bajo en oxalatos?
- a. Espinacas
 - b. Remolacha
 - c. Plátano
 - d. Chocolate negro
2. Los fuegos tipo C son los que están compuestos por los siguientes materiales:
- a. Madera, papel, telas, goma, corcho, cartón
 - b. Propano, butano, metano, gas ciudad, acetileno
 - c. Gasolinas, petróleos, aceites, grasas, pinturas, barnices, disolventes, gasoil B
 - d. Magnesio, titanio, sodio, potasio, uranio

K0067662620E0410F007E9229020E15L

3. Siguiendo el Plan de Trazabilidad implantado en las residencias sociosanitarias de la Diputación de Soria, ¿qué registros diarios tiene que hacer el departamento de cocina?

- a. Ficha de registro del control de temperaturas de almacenamiento, ficha de registro de retirada del aceite usado y ficha de registro de menú diario y de muestras testigo.
- b. Ficha de registro de menú diario y de muestras testigo, ficha de registro de temperatura de las comidas preparadas y ficha de registro del control de temperaturas de almacenamiento.
- c. Ficha de registro de temperatura de las comidas preparadas, ficha de registro de menú diario y de muestras testigo, ficha de registro del control de renovación del aceite de la freidora y ficha de registro del control de temperaturas de almacenamiento.
- d. Ficha de registro del control de temperaturas de almacenamiento, ficha de registro de retirada del aceite usado, ficha de registro de menú diario y de muestras testigo y ficha de registro del control de renovación del aceite de la freidora.

4. ¿Qué hay que tener en cuenta a la hora de almacenar alimentos?

- a. Se deben colocar en pilas altas, aprovechando al máximo el espacio disponible.
- b. Se rotarán periódicamente.
- c. Las condiciones de temperatura y humedad serán siempre las mismas, independientemente del producto que se almacene.
- d. No es necesario que los productos estén etiquetados para su almacenamiento, pero sí para su venta

5. De acuerdo con el artículo 141.1 de la Constitución Española:

- a. La provincia es una entidad local con personalidad jurídica propia, determinada por la agrupación de municipios y división territorial para el cumplimiento de las actividades de la Comunidad Autónoma
- b. La provincia es una entidad local con personalidad jurídica propia, determinada por la agrupación de comarcas y división territorial para el cumplimiento de las actividades del Estado
- c. La provincia es una entidad local con personalidad jurídica propia, determinada por la agrupación de municipios y división territorial para el cumplimiento de las actividades del Estado
- d. La provincia es una entidad local con personalidad jurídica propia, determinada por la agrupación de municipios y división territorial para el cumplimiento de los fines de la Unión Europea

K0067662620E0410F007E9229020E15L