

1) ¿Después de lavarse las manos, que se debe utilizar para secarlas?

- a) Delantal limpio
- b) Paño de limpiar desinfectado
- ☒ c) Toalla de papel
- d) Paño de uso común

2) ¿Cuándo está lavando platos a mano, que debe tener puesto?

- a) Guante de corte
- b) Guante de horno
- ☒ c) Guante de goma
- d) Nada

3) ¿Cuándo debes de lavar tus manos?

- a) Antes de empezar el trabajo
- b) Después de tocar artículos no de alimento (basura, dinero, químicos)
- c) Después de usar el baño
- ☒ d) Todo lo de arriba

4) Si necesitas mover algo pesado, es mejor EMPUJAR que JALAR el objeto pesado.

- a) Cierto
- ☒ b) Falso

5) ¿Cuál de las siguientes podría presentar riesgo de quemarse?

- a) Vapor de una olla hirviendo
- b) Líquidos calientes (café, sopa, té)
- c) Equipo caliente (horno, ollas, etc.)
- d) Químicos duros
- ☒ e) Todo lo de arriba

6) Todas heridas relacionadas al trabajo, accidentes o enfermedades se deben reportar inmediatamente a el supervisor.

- ☒ a) Cierto
- b) Falso

7) ¿Qué haces si se te escure liquido o encuentras liquido escurrido?

- a) Dejarlo para que alguien mas lo limpie
- b) Esperar hasta el final de tu día para limpiarlo
- ☒ c) Marcarlo y limpiarlo inmediatamente
- d) Marcarlo y dejarlo para que alguien mas lo limpie

8) ¿Qué se debe hacer cuando está manejando cosas calientes?

- a) Usar guantes de goma
- b) No es necesario usar nada especial
- ☒ c) Usar un guante de horno or toalla gruesa
- d) Usar parte de tu ropa

9) ¿Si está usando un lavabo de tres compartimientos, para que se usa el segundo compartimiento?

- a) Enjuagando
- b) Raspando
- c) Lavando
- ☒ d) Desinfectando

10) ¿Cuál es el método apropiado para limpiar y desinfectar equipo estacionario?

- a) Regar con una solución de limpieza fuerte y secar con un paño desinfectado
- ☒ b) Regar con una solución desinfectante, luego enjuagar con agua limpia y secar
- c) Lavar y enjuagar, luego secar y regar con una solucion desinfectante
- d) Sacudir tierra suelta con un paño limpio, luego limpiar con una solucion desinfectante

Opción múltiple (1 punto cada uno)

- (d) 1) Un galón es igual a _____ onzas
- a. 56
 - b. 145
 - c. 32
 - d. 128
- (c) 2) ¿Mesclun son qué tipo de vegetal?
- a. Raíces
 - b. Frijoles
 - c. Ensalada Verde
 - d. Especies
- _____ 3) ¿Qué significa el término cocinar a fuego lento?
- a. Sosar rápidamente de los dos lados
 - b. Cocinar despacio en un sartén tapado con un poco de líquido
 - c. Cocinar a fuego alto y rápidamente
 - d. Cocinar en agua hirviendo lentamente
- _____ 4) ¿A qué temperatura interna debe cocinar pollo para que sea sano comer?
- a. 155 grados F
 - b. 165 grados F
 - c. 175 grados F
 - d. 185 grados F
- (a) 5) ¿Cómo se hacen las verduras blanché?
- a. Sumergir unos instantes en agua hirviendo
 - b. Cocinar ligeramente en mantequilla a fuego medio
 - c. Remojar en agua fría durante la noche
 - d. Frotar con sal antes de cocinar
- _____ 6) ¿Cuál de los siguientes ingredientes comprimirías antes de medir?
- a. Aceite de oliva
 - b. Sal
 - c. Azúcar morena
 - d. Azúcar blanco
- _____ 7) ¿Qué es Al Dente?
- a. Firme, pero no duro
 - b. Suave al tocar
 - c. Muy duro
 - d. Muy suave
- (a) 8) El alimento se debe dejar fuera no más de
- a. 2 horas
 - b. 3 horas
 - c. 4 horas
 - d. 5 horas

5307e

-9

2

- 9) ¿Cuál es la manera incorrecta para descongelar alimentos congelados?
- a. En el refrigerador
 - b. En un fregadero con agua fría
 - c. En el mostrador
 - d. En el microondas
- 10) ¿Cuál de los siguientes se puede utilizar para apagar un fuego de grasa?
- a. Bicarbonato de sodio
 - b. Levadura en polvo
 - c. Harina
 - d. Agua
- 11) ¿Cuál es el rango de temperatura de la zona de peligro?
- a. 25-135
 - b. 40-140
 - c. 50-160
 - d. 30-130
- 12) ¿Dónde se debe dejar la manija de un sartén mientras estas cocinando?
- a. Sobre el fuego
 - b. Dado vuelta hacia usted para un mejor control
 - c. Dado vuelta hacia la izquierda o derecha
 - d. Siempre sobre la encimera
- 13) ¿Cuándo se escalfa algo, se cocina con qué?
- a. Fideos
 - b. Verduras
 - c. Liquido
 - d. Aceite
- 14) ¿Cuál cuchara se usa para quitar la grasa de las sopas y guisados?
- a. Cuchara de hilván
 - b. Cucharon
 - c. Cuchara ranurada
 - d. Cuchara de porción
- 15) ¿Cuál de los siguientes significa cocinar en una pequeña cantidad de grasa?
- a. Sazonar
 - b. Saltear
 - c. Asar
 - d. Hervir
 - e. Freír
- 16) ¿Qué significa corta a Julien?
- a. Comida cortada en tiras largas
 - b. Comida cortada en tiras largas y luego bolteadas y cortado en cubitos
 - c. Comida picada en cubitos chicos y uniformes
 - d. Comida pelada y cortado en forma parecida a un balón de futbol americano.
- 17) ¿Cual significa cocinar en un sartén en fuego bajo hasta que la comida suaviza y suelta humedad?
- a. Sudar
 - b. Hervir
 - c. Asar

Examen de Cocinero

Rellene el espacio en blanco (1 punto cada uno)

18) Sal & pimienta son los ingredientes de sazonar básicos para cualquier receta

19) : significa picar en pedazos pequeños cuando uniformidad de tamaño y forma no importan.

