

C 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

C 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

D 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

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

a) Cierto

b) Falso

D 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

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

- a) Cierto
- b) Falso

C 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

C 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

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

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

C 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 solución desinfectante
- d) Sacudir tierra suelta con un paño limpio, luego limpiar con una solución 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) ¿Miesclun son qué tipo de vegetal?
- a. Raíces
  - b. Frijoles
  - c. Ensalada Verde
  - d. Especies
- B 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
- B 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
- A 6) ¿Cuál de los siguientes ingredientes comprimirías antes de medir?
- a. Aceite de oliva
  - b. Sal
  - c. Azúcar morena
  - d. Azúcar blanco
- A 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 mas de
- a. 2 horas
  - b. 3 horas
  - c. 4 horas
  - d. 5 horas

55%

13

- D 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
- C 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
- D 11) ¿Cuál es el rango de temperatura de la zona de peligro?
- a. 25-135
  - b. 40-140
  - c. 50-160
  - d. 30-130
- C 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
- C 13) ¿Cuándo se escalfa algo, se cocina con qué?
- a. Fideos
  - b. Verduras
  - c. Liquido
  - d. Aceite
- C 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
- E 15) ¿Cuál de los siguientes significa cocinar en una pequeña cantidad de grasa?
- a. Sazonar
  - b. Saltear
  - c. Asar
  - d. Hervir
  - e. Freír
- B 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.
- B 17) ¿Cuál 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

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

