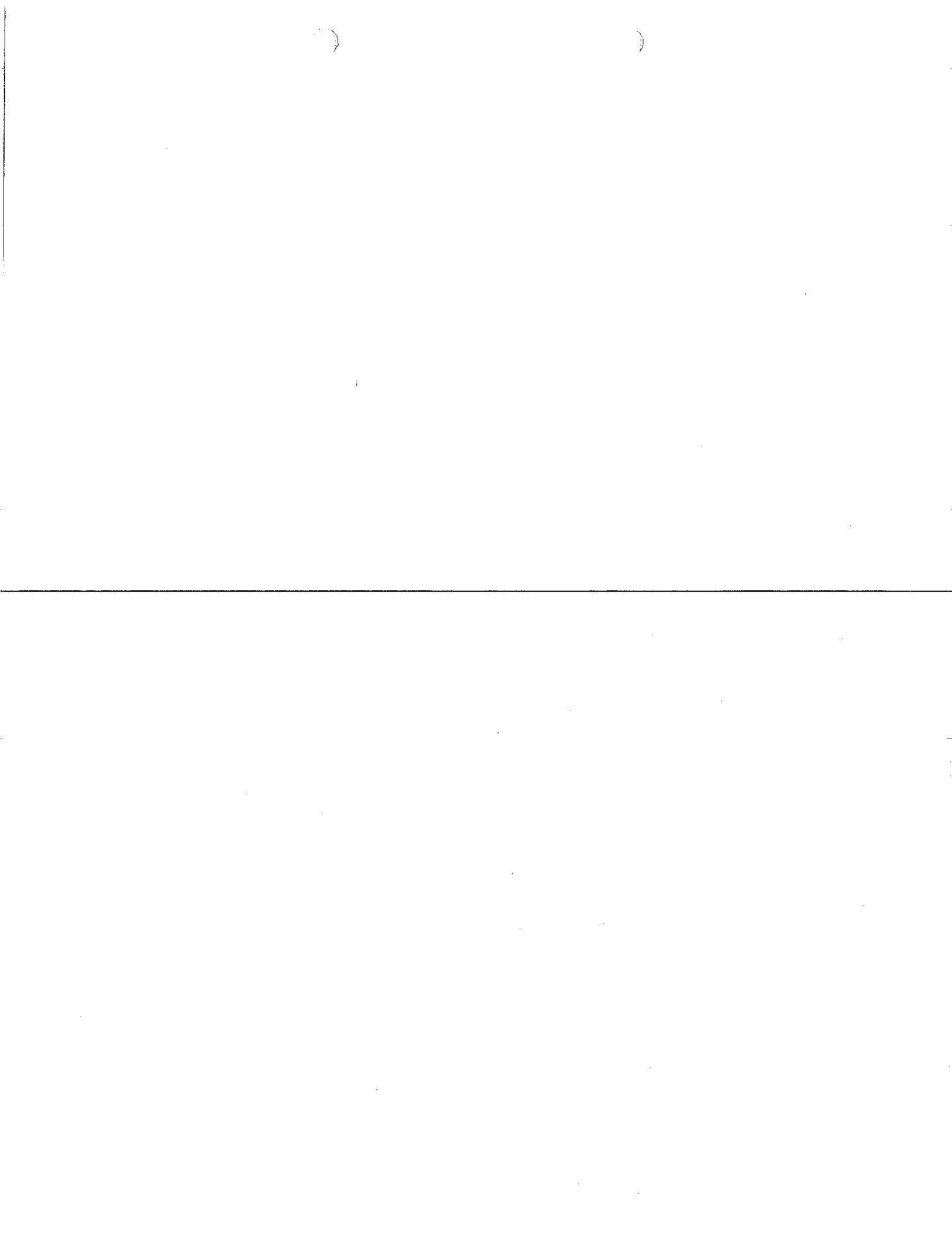


90%

- 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) Despues de tocar artículos no de alimento (basura, dinero, químicos)
 - c) Despues 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 escurre líquido o encuentras líquido 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) Rasando
 - 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 yregar con una solución desinfectante
 - d) Sacudir tierra suelta con un paño limpio, luego limpiar con una solución desinfectante



Examen de Cocinero

Score 11 / 20

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

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 blanqueadas?

- 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

13

55%

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. Líquido
- 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

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

S

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.

