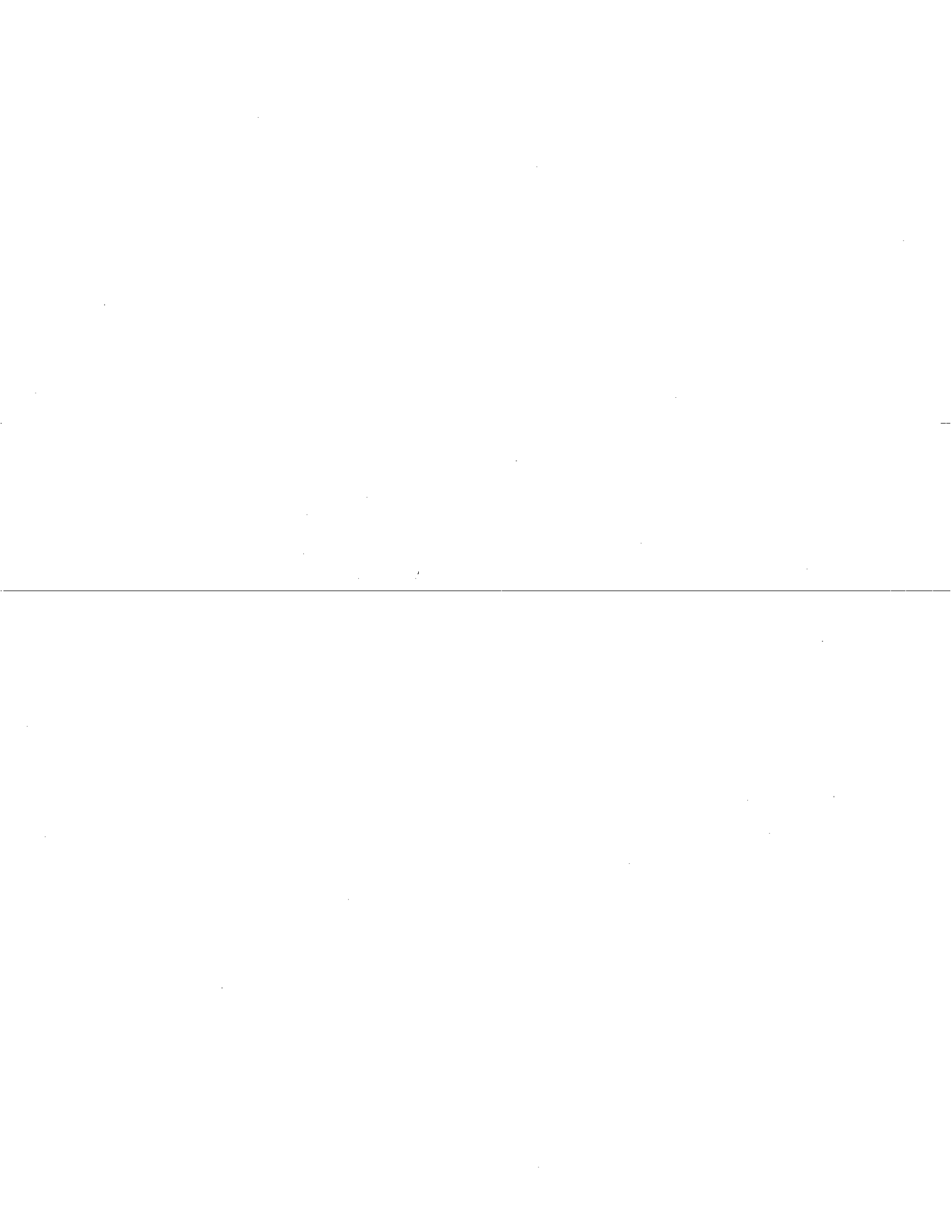


- c 1) ¿Después de lavarse las manos, que se debe utilizar para secarlas?
- a) Delantal limpio
 - b) Paño de limpiar desinfectado
 - c) Toalla de papel
 - d) Paño de uso común
- c 2) ¿Cuándo está lavando platos a mano, que debe tener puesto?
- a) Guante de corte
 - b) Guante de horno
 - c) Guante de 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
- a 4) Si necesitas mover algo pesado, es mejor EMPUJAR que JALAR el objeto pesado.
- a) Cierto
 - b) Falso
- e 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 compartimentos, 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)

 1) Un galón es igual a onzas

- a. 56
- b. 145
- c. 32
- d. 128

d 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

c 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

b 6) ¿Cuál de los siguientes ingredientes comprimirías antes de medir?

- a. Aceite de oliva
- b. Sal
- c. Azúcar morena
- d. Azúcar blanco

b 7) ¿Qué es Al Dente?

- a. Firme, pero no duro
- b. Suave al tocar
- c. Muy duro
- d. Muy suave

c 8) El alimento se debe dejar fuera no mas de

- a. 2 horas
- b. 3 horas
- c. 4 horas
- d. 5 horas

Handwritten mark

- c 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
- d 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
- c 11) ¿Cuál es el rango de temperatura de la zona de peligro?
- a. 25-135
 - b. 40-140
 - c. 50-160
 - d. 30-130
- b 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
- d 13) ¿Cuándo se escalfa algo, se cocina con qué?
- a. Fideos
 - b. Verduras
 - c. Líquido
 - d. Aceite
- a 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
- d 15) ¿Cuál de los siguientes significa cocinar en una pequeña cantidad de grasa?
- a. Sazonar
 - b. Saltear
 - c. Asar
 - d. Hervir
 - e. Freír
- g 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.
- g 17) ¿Cuál significa cocinar en un sartén en fuego bajo hasta que la comida suaviza y suelta humedad?
- a. Sudar
 - b. Hervir
 - c. Asar

Rellene el espacio en blanco (1 punto cada uno)

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

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

