
Solucionario de

ejercicios de autoevaluación

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 1

1. La cocina vegetariana se fundamenta en...

- a. ... la eliminación de todo ingrediente procesado.
- b. ... un bajo aporte calórico.
- c. ... el seguimiento de una pauta alimenticia alternativa, ya que prescinde de algún alimento o grupo de alimentos.**
- d. ... los mismos principios que la dieta *kosher*, siendo el origen de esta pauta alimentaria.

2. Los alimentos denominados orgánicos hacen referencia a:

- a. Alimentos de origen vegetal que no han sido sometidos a tratamiento térmico
- b. Alimento vegetal obtenido sin empleo de plaguicidas, fertilizantes o cualquier otro producto químico**
- c. Alimentos obtenidos mediante técnicas de cultivo hidropónico
- d. Alimentos de primera y segunda gama

3. Identifica cuál de los siguientes conceptos se relacionan con los distintos conceptos asociados a la cocina vegetariana.

- a. Vegetariano frutívoro
- b. Vegetariano crudívoro
- c. Ovovegetariano
- d. Todas las opciones son correctas.**

4. Una dieta vegetariana...

- a. ... siempre debe estar complementada por ingredientes de origen animal.
- b. ... correctamente formulada es saludable, aportando beneficios para la salud en torno a la prevención y el tratamiento de ciertas enfermedades.**
- c. ... no debe ser impuesta durante la adolescencia, ni periodos de embarazo.
- d. ... excluye el uso de legumbres dado las necesidades de conservación de este producto.

5. En la actualidad, bajo el concepto *veggie* queda representado...

- a. ... todo individuo que elimina de su alimentación los productos de origen vegetal.
- b. ... todo consumidor de procedencia británica.
- c. ... el seguimiento de unas pautas alimentarias similares a las implantadas para la cocina vegetariana estricta.**
- d. ... el consumo de alimentos sin procesar.

6. ¿En qué año el término *vegetariano* toma especial importancia en España?

- a. A partir de 1980
- b. Desde el año 1847 en adelante
- c. En el año 2015
- d. A partir del año 2006**

7. ¿Cuál de las siguientes recomendaciones se relacionan con la estrategia NAOS?

- a. Pone de manifiesto la importancia del seguimiento de un patrón dietético nutricionalmente equilibrado con un consumo alto de hortalizas, frutas, cereales integrales...**
- b. Indica como necesaria la adición de grasas animales para obtener una dieta rica en vitaminas del tipo B.
- c. Elimina el uso de los aditivos, en la formulación y proceso de elaboraciones culinarias.
- d. Establece como recomendable el consumo de frutas de origen tropical.

8. ¿Cuál de los siguientes ingredientes pueden ser utilizados para una cocina lactovegetariana?

- a. Productos lácteos y derivados lácteos**
- b. Huevos y ovoproductos
- c. Pescado y marisco
- d. Vegetales y carnes obtenidas sin uso de productos fitosanitarios

9. ¿Cómo se denomina el tipo de cocina que permite el uso esporádico o excepcional de productos como el pescado, la carne, el huevo o los lácteos?

- a. Cocina ovovegetariana
- b. Cocina semivegetariana o flexitariana**
- c. Cocina lactovegetariana
- d. Cocina vegana

10. ¿Qué tipo de cocina vegetariana no admite las legumbres entre sus ingredientes?

- a. La cocina vegetariana crudívora**
- b. La cocina vegetariana frugívora
- c. La cocina vegetariana estricta
- d. La cocina vegana

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 2

1. Identifica cuál o cuáles de las siguientes afirmaciones son correctas:

- a. Las hortalizas se definen como la porción comestible de las plantas, incluyendo sus frutas.
- b. Los bulbos, hojas y raíces son hortalizas.**
- c. Las setas, tomates y pimientos dulces pueden ser definidos como hortalizas.**
- d. Las verduras no son hortalizas.

2. La denominación de legumbre identifica:

- a. El grano de la vaina**
- b. La planta de la familia *Leguminosae*, incluida la raíz
- c. El grano junto con la vaina que lo protege
- d. Todas las opciones son correctas.

3. Identifica cuál de las siguientes verduras se agrupa bajo el término pepónides según el CAE.

- a. El pepino
- b. La calabaza
- c. El calabacín
- d. Todas las opciones son correctas.**

4. ¿Cuál de los siguientes vegetales destaca por su aporte en vitamina C?

- a. El pimiento**
- b. Las zanahorias
- c. Las espinacas
- d. El tomate

5. ¿Cuál de los siguientes ácidos grasos se debe evitar?

- a. Los ácidos grasos monoinsaturados
- b. Los ácidos grasos saturados**

- c. Los ácidos grasos poliinsaturados
- d. Ninguna de las opciones indicadas es correcta.

6. El cultivo hidropónico se caracteriza porque:

- a. No necesita agua para su desarrollo.
- b. No necesita suelo para su desarrollo.**
- c. Se elimina las necesidades de adición de nutrientes durante el proceso de cultivo.
- d. Se orienta a la transformación genética de los cultivos.

7. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones se relaciona con la descripción de la judía carilla?

- a. Judía de grano pequeño, color blanco pálido y con una mancha negra en su embrión**
- b. Judía de grano redondeado y color muy característico, blanca con manchas moradas no uniformes
- c. Judía de tamaño medio, piel fina y color morado, casi negro
- d. Judía de tamaño medio y grano arriñonado que presenta un gancho en uno de sus extremos.

8. La semilla de sésamo también es identificada como:

- a. Mijo
- b. Ají
- c. Ajonjolí**
- d. Chía

9. El tofu...

- a. ... tiene un aporte proteico muy bajo, al igual que de calcio y el hierro.
- b. ... se obtiene a partir de semillas de soja, agua y solidificante.**
- c. ... no adquiere sabor u aroma durante su cocinado.
- d. ... siempre debe ser servido como ingrediente frío. No admite aplicación de color.

10. Son, de entre las siguientes, características organolépticas del alga arame:

- a. Alga de sabor suave y neutro.
- b. Alga de textura carnosa.
- c. Alga versátil, que puede ser consumida en crudo o tras tratamientos de cocción.
- d. Todas las opciones son correctas.**

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 3

1. ¿Qué efectos tiene la aplicación de calor sobre los alimentos?

- a. Reduce la actividad microbiana.
- b. Potencia el sabor y el color.
- c. Sella los poros y ablanda las fibras.
- d. Todas las opciones son correctas.**

2. Indica si las siguientes oraciones son verdaderas o falsas:

- a. La adición de sal sobre los alimentos minimiza su sabor, disminuyendo su palatabilidad.

- Verdadero
- **Falso**

- b. El uso de ácidos sobre los vegetales y hortalizas tiene un efecto antiséptico, reduciendo la población de microorganismos en el producto.

- **Verdadero**
- Falso

- c. La destrucción de los nutrientes es máxima en aquellos alimentos sometidos a refrigeración.

- Verdadero
- **Falso**

3. La técnica de cocinado a baja temperatura en la que la grasa es el elemento transmisor del calor se denomina:

- a. Freír
- b. Confitar**
- c. Liofilizar
- d. Asar

4. ¿A partir de qué temperatura se desarrolla en los productos ricos en almidón la aparición de acrilamida?

- a. A temperaturas superiores a 60 °C
- b. A temperaturas superiores a 80 °C
- c. A temperaturas superiores a 100 °C
- d. A temperaturas superiores a 120 °C**

5. El proceso y técnica de fritura con envoltura denominada enharinado requiere en su aplicación del siguiente orden:

- a. En primer lugar, se pasará el producto por harina. Se sumergirá, a continuación, en aceite de fritura a temperatura alta (180 °C aprox.).**
- b. En primer lugar, se confitará el producto en grasa vegetal para, a continuación, espolvorear y freír en aceite a alta temperatura.
- c. Se freirá el producto de forma directa. Una vez frío, pasar por rebozado.
- d. Todas las opciones son incorrectas.

6. El uso del wok se relaciona con la técnica de cocinado denominada:

- a. Enharinado
- b. Empanado
- c. Hervido
- d. Salteado**

7. De forma general, la cocción de hortalizas y verduras a partir de líquido frío se aplica para...

- a. ... obtener caldos o fondos sustanciosos.**
- b. ... obtener un color intenso en las verduras y hortalizas cocinadas.
- c. ... verduras y hortalizas que requieren de descongelación para su cocinado.
- d. ... verduras previamente blanqueadas.

8. Para el remojo de los garbanzos se indica como correcto:

- a. Pese a que no requieren de remojo, su aplicación se podrá llevar a cabo, estimándose un tiempo de 4 h como máximo para el proceso.
- b. Requiere al menos 8 h de remojo. Lo recomendable es comenzar a partir de agua templada.**
- c. Guardar el agua de remojo a fin de potenciar el sabor y gusto del guiso.
- d. Partir de agua en ebullición y mantener así durante al menos dos horas.

9. La cocción al vapor se desarrolla a partir de temperaturas en torno a:

- a. 100 °C**
- b. 140 °C
- c. 180 °C
- d. 220 °C

10. ¿Qué temperatura se indica como general en torno a los procesos de conservación en congelación?

- a. -5 °C
- b. -10 °C
- c. -18 °C**
- d. -40 °C

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 4

1. Las clasificadas como ensaladas simples...

- a. ... no incluyen aderezos.
- b. ... podrán incluir un único ingrediente, cocinado o no, siempre frío y solo acompañado de aderezo.**
- c. ... incluirán en todo caso vegetales de hoja verde.
- d. ... solo serán servidas como elemento de guarnición.

2. Tradicionalmente, la sopa denominada "ajo blanco" tiene entre sus ingredientes:

- a. Tomate *cherry*
- b. Almendra cruda**
- c. Pimentón dulce
- d. Remolacha

3. Identifica cuál o cuáles son los ingredientes utilizados en la elaboración del tahini:

- a. Semillas de sésamo
- b. Aceite de oliva virgen extra**
- c. Semillas de mijo
- d. Tapioca

4. La crema *vichyssoise* se elabora con:

- a. Puerro y patata, entre otros ingredientes**
- b. Tomate seco y pimiento lamuyo asado
- c. Principalmente con apio y caldo de verduras
- d. Guisantes, almendras y caldo de verduras

5. ¿Cuál de las siguientes es una variedad de alga?

- a. Wakame
- b. Kombu
- c. Espagueti de mar
- d. Todas las opciones son correctas.**

6. ¿Qué tipo de arroz será el más adecuado para la elaboración de los risottos?

- a. Arroz salvaje
- b. Arroz de grano largo
- c. Arroz vaporizado
- d. Arroz de grano redondo**

7. La denominada elaboración *Baba Ghanush* es una pasta untible elaborada a partir de:

- a. Aceitunas negras
- b. Pimientos rojos y nueces
- c. Berenjenas**
- d. Aguacates

8. Indica cuál es la proporción correcta de agua y semillas de chía o lino para sustituir al huevo utilizado en el proceso de empanado o rebozado.

- a. Tres partes de agua y dos partes de semillas
- b. Misma cantidad de semilla y agua
- c. Dos partes de agua y una de semillas
- d. Tres partes de agua y una parte de semillas**

9. La temperatura habitual del aceite para elaborar frituras es:

- a. Inferior a 75 °C
- b. Entre 80 y 120 °C
- c. Entre 125 y 150 °C
- d. Entre 180 y 190 °C**

10. Los ingredientes utilizados para la base del quiche son:

- a. La margarina vegetal
- b. La harina equilibrada
- c. El agua y la sal
- d. Todas las opciones son correctas.**