
Solucionario de

ejercicios de autoevaluación

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 1

1. ¿Cuál es el elemento más característico de la cocina?

- a. Planchas y freidoras.
- b. El fogón, pudiendo ser eléctrico, a gas o de inducción.**
- c. Marmitas, cazos y sartenes.
- d. Las mesas de trabajo.

2. De las siguientes frases, indique cuál es verdadera o falsa.

- a. El gas empleado en las cocinas suele ser propano, butano o gas natural.

- Verdadero
- Falso

- b. Las placas radiantes están basadas en los antiguos hornos de bóveda.

- Verdadero
- Falso

- c. Las planchas están provistas de una superficie estriada.

- Verdadero
- Falso

- d. La mandolina nos permite cortes con forma de rejilla, ondulados, finos, etc.

- Verdadero
- Falso

3. Defina el concepto de colador.

Utensilio dotado de una malla metálica, utilizado para poder pasar elaboraciones líquidas sin que pasen partículas gruesas que alteren la textura final.

4. Enumere 4 tipos de hornos:

- Horno clásico.
- Horno de bóveda.
- Horno de convección.
- Horno de convección vapor.

5. Sopa de letras.

Encuentre en la siguiente sopa de letras 5 herramientas de corte y descríbalas.

M	D	U	T	R	D	F	G	U	I
C	E	B	O	L	L	E	R	O	K
J	S	D	Ñ	N	M	W	E	G	J
P	H	D	I	G	H	A	A	M	U
J	U	F	M	A	C	H	E	T	A
L	E	N	L	F	L	J	Q	K	O
K	S	S	T	R	L	U	O	O	J
S	A	O	S	I	S	J	N	S	F
R	D	L	K	P	L	O	Q	A	L
F	O	Z	O	F	E	L	R	L	E
P	R	O	V	X	Z	E	A	R	Q

Puntilla: cuchillo pequeño empleado normalmente para pelar y tornear hortalizas.

Deshuesador: cuchillo empleado para despiezar, deshuesar y desnevar las carnes.

Cebollero: es el cuchillo empleado para picar y trocear hortalizas aunque también se pueda utilizar para trocear pollos, conejos y productos no demasiado grandes.

Macheta: es el utilizado para trocear piezas con huesos de un tamaño relativamente grande, gracias a que tiene una hoja ancha y gruesa.

Media luna: es el cuchillo que se emplea para filetear o cortar carnes y pescados. Los hay con la hoja bastante gruesa, lo que les permite partir piezas con huesos pequeños como, por ejemplo, las chuletas.

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 2

1. Los fondos son...

- a. ... la base de múltiples elaboraciones, enriqueciendo y potenciando el sabor, dando un toque especial al manjar final.
- b. ... los utensilios básicos utilizados en la cocina central de un establecimiento de restauración.
- c. ... las verduras servidas al dente, sin aditivos ni salsas.
- d. ... los caldos resultantes de una cocción rápida.

2. Defina el concepto de gástrico.

Elaboración realizada con mezcla de azúcar y vinagre, cocida hasta adquirir un caramelo color dorado. Se utiliza para dar sabor a las elaboraciones.

3. Enumere los diferentes grados de consistencia de los fondos.

Líquida, semilíquida y glasé.

4. De las siguientes frases, indique cuál es verdadera o falsa.

- a. Distinguímos principalmente dos elaboraciones con mantequilla: mantequillas simples y compuestas.

- Verdadero
- Falso

- b. Los preparados industriales son de mejor calidad, siendo más económicos y seguros.

- Verdadero
- Falso

- c. El sofrito básico es el realizado a partir de cebolla, tomate y zanahoria, acompañado de aceite de oliva.

- Verdadero
- Falso

d. El coulis debe quedar brillante y con textura elástica, que son dos de los requisitos que lo diferenciarán de una crema o puré.

- Verdadero
- Falso

5. Complete los huecos del siguiente texto:

Los fondos **claros** son caldos sutiles, finos y muy utilizados en la cocina **mediterránea**. Un ejemplo de su uso lo obtenemos en la sopa de verduras **minestrone**. Esta sopa se fundamenta en la cocción de verduras cortadas normalmente en juliana, adicionada con **hierbas** y aromas, siendo trabada con un acompañamiento de arroz o **pasta**.

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 3

1. Las hortalizas se pueden definir como:

- a. Las semillas, sanas y limpias, separadas de la vaina, procedentes de la familia de las leguminosas.
- b. Elementos vivos que no necesitan oxígeno para su crecimiento y conservación.
- c. Alimentos ricos en grasas, teniendo a su vez un alto contenido en agua, nutrientes, vitaminas, fibra, almidón, etc.
- d. Las plantas herbáceas hortícolas que se pueden utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinado.**

2. Enumere cuatro tipos de corte aplicados a las hortalizas, según su utilización o cocinado posterior.

Paisana, juliana, torneado y noisette.

3. De las siguientes frases, indique cuál es verdadera o falsa:

- a. Las diferentes categorías de comercialización de las legumbres son primera, segunda y tercera categoría, respectivamente.

- Verdadero
- Falso

- b. El garbanzo chamad es propio de la región extremeña.

- Verdadero
- Falso

- c. La judía arrocina se caracteriza por su color negruzco y gran tamaño.

- Verdadero
- Falso

- d. La acelga es una hortaliza de verano.

- Verdadero
- Falso

4. Defina en qué consiste el corte en juliana.

Son tiras finas de unos 5 cm de largo, se aplica a cebolla, puerro, apio, judías verdes, etc. Se emplea para sopas y ensaladas, principalmente.

5. Clasifique las siguientes clases de garbanzos, judías y lentejas según corresponda.

- Verdina
- Canela
- Lechoso
- Carilla
- Pardina
- Blanca riñón
- Castellano
- Pedrosillo
- Morada larga
- Chamad
- De la virgen

Judía	Lenteja	Garbanzo
- Canela - Carilla - Blanca riñón - Morada larga - De la virgen	- Verdina - Pardina	- Lechoso - Castellano - Pedrosillo - Chamad

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 4

1. La pasta es...

- a. ... un cereal proveniente de la planta herbácea de las gramíneas.
- b. ... un elemento caracterizado por su sabor suave y textura blanda elaborado con leche de oveja.
- c. ... el alimento cuyo ingrediente fundamental es la harina de trigo, mezclada con agua, pudiendo añadir sal, huevo, etc.**
- d. ... el elemento poseedor de un bajo porcentaje de hidratos de carbono.

2. Las pastas trefiladas son:

- a. Espaguetis, fettuccini y tallarines, entre otros.
- b. Macarrones, tortiglioni y farfulles, entre otros.**
- c. Los raviolis, lasañas y tortelinis, solamente.
- d. Todas las formas de pasta, en general.

3. ¿Por qué se caracteriza el arroz glutinoso?

Por tener un alto contenido en almidón, por lo que es adecuado para la realización de arroz sushi japonés.

4. Indique si la siguiente frase es verdadera o falsa:

- a. El arroz de grano redondo es ideal para la elaboración de risottos y arroces cremosos.

- Verdadero
- Falso

- b. El queso Cheddar se caracteriza por su alveolado interior.

- Verdadero
- Falso

c. El queso Ricotta tiene un aspecto duro y sabor salado.

- Verdadero
- Falso

d. La salsa napolitana es una derivada de la salsa bechamel.

- Verdadero
- Falso

5. Relacione el dibujo de cada tipo de pasta con su nombre.

- a. Vermicelli
- b. Tortellini
- c. Ravioli
- d. Ziti
- e. Linguine
- f. Farfalle
- g. Rotini

d.



g.



f.



a.



e.



c.



b.



Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 5

1. La chalaza es:

- a. La parte externa del huevo que permite dar rigidez a la yema.
- b. La estructura en forma de muelle que permite centrar la yema del huevo dentro de la estructura de la clara.**
- c. La cubierta que rodea el albumen, proporcionando protección contra las bacterias.
- d. Todas las opciones son incorrectas.

2. Defina el concepto de cocotera.

Pequeño recipiente, utilizado para cocer. Realizado desde los inicios en barro, posteriormente barnizado. Hoy se fabrica en porcelana.

3. De las siguientes frases, indique cuál es verdadera o falsa.

- a. Los huevos mollet deberán tener un tiempo de cocción de unos 6 minutos aproximadamente.

- Verdadero
- Falso

- b. Si en una solución de agua y sal al 10 % un huevo se mantiene en la superficie podremos afirmar que es un huevo fresco con menos de 3 días.

- Verdadero
- Falso

- c. Los huevos según su categoría se clasifican como extras, A o B.

- Verdadero
- Falso

- d. El huevo de paloma para ser consumido deberá ser producido en cautividad (granja). Nunca silvestre.

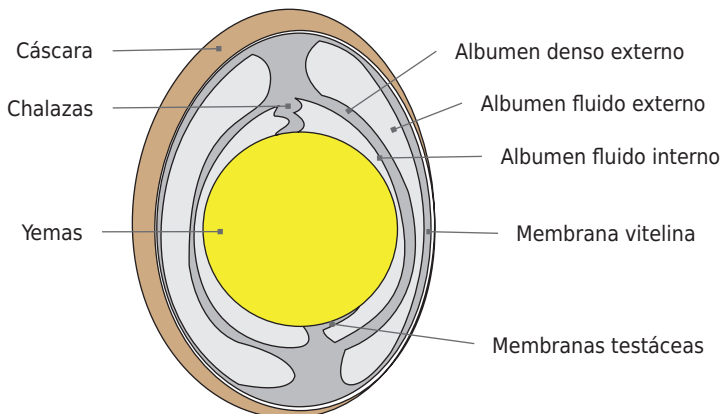
- Verdadero
- Falso

4. ¿Qué Real Decreto establece normas sobre la utilización de huevos y ovoproductos en alimentación?

- a. **El Real Decreto 1021/2022, de 13 de diciembre.**
- b. El Real Decreto 1983/1985, de 18 de octubre.
- c. El Real Decreto 4521/2010, de 13 de enero.
- d. La utilización de huevos y ovoproductos no esta regulada por ningún real decreto.

5. Complete con los nombres correspondientes a cada una de las partes del huevo que se muestra a continuación:

Figura 1



Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 6

1. El cocinado a la plancha...

- a. ... se utiliza para piezas grandes, obteniendo un bonito color dorado.
- b. ... no es ideal para hortalizas cortadas en láminas.
- c. ... se utiliza siempre para cocciones mixtas.
- d. ... está destinado para piezas pequeñas o cortadas en láminas principalmente, obteniendo un atractivo color dorado.**

2. Enumere los principales tipos de rebozado utilizados para las hortalizas.

- 1. Enharinado.
- 2. Rebozado.
- 3. Empanado.
- 4. Orly y témpura.

3. De las siguientes frases, indique cuál es verdadera o falsa.

- a. La técnica de rebozado es también conocida como a la romana.
 - Verdadero
 - **Falso**

- b. La técnica de empanado es conocida como a la inglesa.
 - Verdadero
 - **Falso**

- c. Para freír en aceite cualquier hortaliza deberá ser previamente rebozada.
 - Verdadero
 - **Falso**

d. La cocción a la parrilla utiliza dos tipos de calor: por radiación y por conducción.

- Verdadero
- Falso

4. Defina el concepto de confitar.

Técnica consistente en cocer a baja temperatura un alimento sumergido en grasa, siendo la temperatura ideal entre 65 ° y 70 °C.

5. Clasifique la siguiente relación de productos con las técnicas de coccinadas a los que pueden ser sometidos.

TÉCNICA

- a. Cocer al vapor
- b. Freír
- c. Saltear
- d. Parrilla
- e. Asado al horno

PRODUCTOS

- c. Tomate en dados
- b. Patatas bastón
- e. Patata sin pelar entera
- a. Ramillete de brócoli
- d. Berenjena laminada
- e. Pimiento rojo entero

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 7

1. Para el remojo de los garbanzos...

- a. ... se utilizará agua adicionada con sal.
- b. ... se usará agua tibia.
- c. ... se necesitará un recipiente adecuado por el aumento de volumen.
- d. Todas las opciones son correctas.**

2. De las siguientes frases, indique cuál es verdadera o falsa.

- a. El agua de remojo de las alubias pintas no debe ser desechada, sino aprovechada para la cocción.

- Verdadero
- Falso

- b. Las alubias deberán ser adicionadas con sal desde el primer momento.

- Verdadero
- Falso



- c. El agua ideal de remojo es aquella que posee un pH elevado.

- Verdadero
- Falso

- d. Las lentejas no necesitan un largo periodo de remojo.

- Verdadero
- Falso

3. Enumere dos ventajas y dos inconvenientes de la olla a presión.

Ventajas 	Inconvenientes 
<ul style="list-style-type: none"> - Menor tiempo de cocción. - Ahorro de energía. - Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Menor grado de trabado del caldo de cocción. - Mayor pérdida de hollejo. - Etc.

4. Complete las siguientes afirmaciones.

- a. El **agua** es el principal elemento en la cocción de las legumbres **secas**.
- b. El pH **alcalino** en el agua no es adecuado para la cocción de las legumbres.
- c. La temperatura adecuada para el remojo de los garbanzos es de **21 °C**.

5. Para la cocción de los garbanzos se deberá...

- a. ... comenzar desde agua fría.
- b. ... comenzar desde agua adicionada con sal y en ebullición.**
- c. ... comenzar con agua sin sal y en ebullición.
- d. ... comenzar desde agua fría adicionada con sal.

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 8

1. Las pastas de lasaña destinadas al relleno...

- a. ... deberán ser cocidas previamente en agua hirviendo siempre.
- b. ... deberán ser cocidas previamente en agua hirviendo siempre y cuando no se trate de pastas precocidas que se hidratan con el agua de los ingredientes que forman el relleno.**
- c. ... no se refrescan tras su cocción, en caso de ser ésta necesaria.
- d. ... siempre son al huevo.

2. ¿Qué arroz se caracteriza por su olor sutil y sabor?

- a. El arroz de grano redondo, pues adquiere muy bien los sabores.
- b. El arroz vaporizado.
- c. El arroz basmati, por ello suele servirse como guarnición.**
- d. Todos los arroces se caracterizan por tener un olor y sabor sutil.

3. Enumere los tipos de cocción que puede recibir el arroz.

- 1. Con agua.
- 2. Con grasa
- 3. Al vapor.

4. Para cocer pasta de forma general...

- a. ... se deberá partir de agua en ebullición adicionada de sal.**
- b. ... se deberá partir siempre de agua fría.
- c. ... se deberá utilizar la mínima cantidad de agua, estando ésta aromatizada o no.
- d. ... se debe tener en cuenta que posteriormente siempre debe ser refrescada.

5. Sopa de letras.

Busque 5 tipos de arroz explicados en la unidad de aprendizaje.

V	P	L	I	N	A	R	E	S	B	R
A	H	I	N	T	E	G	R	A	L	E
P	M	O	R	E	N	O	S	U	B	Y
O	G	C	A	R	O	M	P	I	M	E
R	F	W	M	S	A	L	V	A	J	E
I	G	L	U	T	I	N	O	S	O	E
Z	A	J	I	X	Y	A	C	O	S	T
A	O	R	D	O	Ñ	E	Z	V	O	P
D	Q	H	G	U	A	R	D	E	Ñ	O
O	T	H	R	I	C	O	F	J	U	Y

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 9

1. Las hortalizas...

- a. ... no se pueden servir tanto frías como calientes.
- b. ... servidas tanto frías como calientes, pueden ser aderezadas con aliños y mahonesas.**
- c. ... siempre deben ser cocinadas para su servicio.
- d. ... se sirven siempre frías y sin aliños.

2. La ensalada César...

- a. ... está aderezada con mayonesa.
- b. ... lleva anchoas entre sus ingredientes.**
- c. ... siempre se sirve caliente.
- d. ... es una receta venidera de oriente.

3. El cocido madrileño...

- a. ... tiene un solo servicio: o el caldo, o bien, la guarnición.
- b. ... nunca deberá estar adicionado de verduras. Es un guiso graso.
- c. ... suele servirse como plato único. La sopa de primero y la guarnición como segundo.**
- d. ... lleva arroz y huevo entre sus ingredientes.

4. La Skordalia es una salsa preparada con:

- 400 g de patatas.
- 4 rebanadas de pan duro.
- 6 dientes de ajo.
- 60 ml de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de zumo de limón.

5. Completa el siguiente texto.

El método de elaboración de la mayonesa es: batir, a **mano** o con batidora eléctrica, las **yemas** de huevo, el zumo y la **sal** hasta obtener una crema suave. Sin dejar de batir, añadir el **aceite** poco a poco, en un chorro fino, hasta que **espese**.

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 10

1. A la hora de presentar una elaboración culinaria, tendremos en cuenta...

- a. ... el corte aplicado a las salsas.
- b. ... la técnica de cocción no utilizada.
- c. ... el menaje del que disponemos.**
- d. Todas las opciones son correctas.

2. Enumere las 3 reglas básicas en la decoración de platos.

- 1. La guarnición no debe ser superior a la cantidad y volumen del género principal.
- 2. Los ingredientes que formen el plato deben ser comestibles, no se deben poner elementos de naturaleza no comestibles.
- 3. Las salsas deben permitir la visión del género principal. Hay que tener en cuenta que sirven para acompañar y no para encubrir el producto principal. El glaseado y el gratinado son excepciones.

3. Defina el concepto de áspic.

Preparado consistente en envolver uno o varios productos dentro de una gelatina. Suele ser una preparación fría. Aunque actualmente también podemos prepararla en caliente.

4. De las siguientes frases, indique cuál es verdadera o falsa.

a. La guarnición debe ser superior a la cantidad y volumen del género principal.

- Verdadero
- Falso

b. El género principal debe destacar del resto de los elementos del plato.

- Verdadero
- Falso

c. Los platos con formas duras son los cuadrados y rectangulares y se integran mejor con las líneas curvas

- Verdadero
- Falso

5. Complete las siguientes frases:

- a. En un plato se deben combinar **texturas**, aromas, **formas**, sabores, siendo apreciados por todos los sentidos.
- b. Un aliño característico de las hortalizas es el **ajoarriero**.
- c. El arroz caldoso suele ser presentado en **sopera**, mientras el arroz **seco** es presentado en paellera.

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 11

1. El proceso de regeneración dependerá de factores como...

- a. ... el método o sistema de calentamiento.
- b. ... tiempo y humedad.
- c. ... temperatura e inercia del calentamiento.
- d. Las opciones a, b y c son correctas.**

2. Describa en qué consiste el sistema *cook & chill*.

Traducido literalmente, "cocinado y enfriado". Este proceso permite conservar los alimentos cocinados hasta 5 días, retardando el envejecimiento, manteniendo las características y cualidades organolépticas de los alimentos.

Cocinar el alimento, enfriarlo a 3 °C, conservarlo en cámara frigorífica a 2 °C y, finalmente, poder regenerarlo convenientemente en un periodo máximo de 2 horas.

3. De las siguientes frases, indique cuál es verdadera o falsa.

- a. Los productos a descongelar por medio de agua fría deberán despojarse de sus envases.

- Verdadero
- **Falso**

- b. Para prevenir la contaminación cruzada deberemos utilizar los mismos utensilios y maquinarias para los diferentes tipos de alimentos.

- Verdadero
- **Falso**

- c. La bacteria del botulismo puede ser eliminada por medio de la aplicación de calor.

- **Verdadero**
- Falso

4. Complete el siguiente párrafo.

Los platos **preparados** son aquellas elaboraciones que sometidas a una preparación completa, contenidas en **envases** adecuados y sometidas a procedimientos de conservación que **prolonguen** su vida comercial, pueden ser consumidas en **cualquier** momento, con o sin **calentamiento** previo.

5. Sopa de letras.

Encuentre en la sopa de letras que le exponemos a continuación 4 tipos de presentación de platos preparados que ofrece el mercado. Encuéntrelos y detalle alguna de sus características.

E	S	T	E	R	I	L	I	Z	A	D	O
T	E	D	E	T	Y	O	P	P	L	D	W
Q	W	X	E	G	J	Ñ	P	Ñ	A	H	G
Z	Q	M	O	L	L	A	N	T	E	V	P
C	C	O	N	G	E	L	A	D	O	K	P
O	A	E	I	C	V	R	M	B	W	L	A
A	B	S	D	V	D		W	I	O	U	A
R	E	F	R	I	G	E	R	A	D	O	K
M	N	H	H	C	Z	B	M	H	A	X	V
O	L	S	X	X	C	A	Q	D	G	A	G
Z	E	L	A	G	H	V	A	C	X	D	R
D	M	Q	Y	J	F	S	C	A	R	O	K

Esterilizado: son vulgarmente conocidos como conservas. Son presentados mayoritariamente en latas, vidrio y plástico.

Congelado: se presenta a -18 °C. Por regla general, se pueden regenerar en el mismo recipiente de presentación. Otro tipo de preparaciones de este tipo de productos son los productos para freír.

Refrigerado: son platos presentados en atmósferas modificadas y conservados a unas temperaturas de entre 2 y 4 °C.

Deshidratado: forman un grupo muy específico, compuesto por los caldos en pastilla, las sopas, las salsas y complementos culinarios.

