
Solucionario de

ejercicios de autoevaluación

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 1

1. Identifica cuál de los siguientes productos debe ser evitado por alguien que ha sido diagnosticado por celiaquía.

- a. Trigo
- b. Maíz
- c. Guisantes
- d. Patata

2. La celiaquía...

- a. ... es una enfermedad infantil, y no se da en otros periodos o etapas de la vida.
- b. ... se relaciona con el consumo de productos ricos en lípidos.
- c. ... propicia la absorción de nutrientes y, por tanto, riesgo de obesidad.
- d. **Todas las opciones son incorrectas.**

3. El gluten es:

- a. Una grasa
- b. **Una proteína**
- c. Un mineral
- d. Una vitamina

4. Un intolerante al gluten...

- a. **... debe evitar el consumo de este producto (gluten) en su totalidad.**
- b. ... asimila productos ricos en gluten siempre que estén acompañados de fibra.
- c. ... no podrá consumir maíz.
- d. ... debe restringir el consumo de huevo y leche.

5. El consumo de gluten provocará en el celíaco...

- a. ... una reacción del sistema inmunitario.
- b. ... daños en la mucosa y vellosidades del intestino.

- c. ... una mala absorción de nutrientes.
- d. Todas las opciones son correctas.**

6. La celiacía puede ser tratada con:

- a. Fármacos de última generación.
- b. Técnicas de medicina osteópata.
- c. La adopción de una vida sana en la que el deporte tome una especial consideración.
- d. Ninguna afirmación es correcta, dado que el único tratamiento se relaciona con evitar el consumo de alimentos que tengan gluten.**

7. ¿Qué técnicas culinarias son apropiadas para el cocinado de productos destinados a celíacos?

- a. El estofado.
- b. La fritura.
- c. El vapor y hervido.
- d. Todas las opciones son incorrectas, dado que la técnica de cocinado no afectará al contenido en gluten de la elaboración final.**

8. Además de la celiacía común, clínicamente es posible diferenciar entre:

- a. Enfermedad celíaca saliente.
- b. Enfermedad celíaca latente.
- c. Enfermedad celíaca potencial.
- d. Todas las opciones son correctas.**

9. Algunos de los síntomas asociados a la celiacía en cualquier etapa de la vida son:

- a. Los vómitos**
- b. El autismo
- c. La osteoporosis
- d. La infertilidad

10. ¿Qué relación tiene la celiaquía con enfermedades como la osteoporosis?

- a. **La celiaquía minimiza la asimilación del calcio, que es un factor determinante.**
- b. La celiaquía dificulta la absorción de ácido fólico, que es un elemento vital para la prevención de la osteoporosis.
- c. La celiaquía evita el consumo de gluten, proteína vital en la gestión de la enfermedad de la osteoporosis.
- d. No tienen relación, la celiaquía no incide en enfermedades como la osteoporosis.

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 2

1. Le celiacía se relaciona con la restricción del consumo de:

- a. **Gluten**
- b. Vitaminas
- c. Lactosa
- d. Frutos de cáscara

2. ¿Cuál de los siguientes cereales no tiene gluten entre sus componentes de forma natural, aunque se considera no apto para celíacos en relación con su manufacturación?

- a. El centeno
- b. La cebada
- c. El trigo
- d. **La avena**

3. Según normativa, ¿qué producto a base de cebada no contiene gluten?

- a. Los aditivos.
- b. **Los jarabes de glucosa a base de cebada.**
- c. Los sometidos a procesos de cocción.
- d. Todas las opciones son incorrectas.

4. De forma general, ¿cuál de los siguientes productos contiene gluten?

- a. El pan.
- b. Las pastas.
- c. Los productos tradicionales de bollería.
- d. **Todas las opciones son correctas.**

5. ¿Qué normativa indica qué cereales contienen gluten?

- a. El Real Decreto 156/2011 de 6 de febrero.
- b. La Directiva 45/391/CEE.
- c. **El Reglamento (UE) n.º 1169/2011.**
- d. La Ley 31/1995, de 8 de noviembre.

6. ¿Cuál de los siguientes aditivos no se relaciona con el listado de los llamados *almidones modificados*?

- a. E1401
- b. E1410
- c. E1420
- d. E620**

7. Los productos que han podido adquirir el gluten durante su manipulación o transformación de forma accidental o casual indican en su descripción:

- a. "Puede contener trazas de gluten".**
- b. "Contiene gluten".
- c. "No apto para celíacos".
- d. "Sin gluten".

8. Un producto que en su etiquetado muestre la mención "Sin gluten" indica que:

- a. No contiene más de 5 mg/kg de gluten.
- b. No contiene más de 15 mg/kg de gluten.
- c. No contiene más de 20 mg/kg de gluten.**
- d. No contiene más de 25 mg/kg de gluten.

9. Identifica cuál de los siguientes productos no contiene gluten:

- a. Los tubérculos.
- b. Las frutas.
- c. Las verduras de hoja.
- d. Todas las opciones son correctas.**

10. Las legumbres...

- a. ... son productos sin gluten.**
- b. ... tienen el gluten en su piel, pudiéndose eliminar fácilmente.
- c. ... eliminan el gluten siempre que sean sometidas a una previa congelación.
- d. ... contienen niveles altos de gluten y, por tanto, deben ser eliminadas de la dieta del celíaco.

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 3

1. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

a. En el cuidado de las manos del manipulador es fundamental llevar las uñas cortas, limpias y sin esmalte.

- Verdadero
- Falso

b. Usar cremas o lociones de manos con olor se considera correcto para el cuidado de las manos que todo manipulador debe perseguir.

- Verdadero
- Falso

2. Indica en cuál de los siguientes casos será necesaria la aplicación del lavado de manos en el manipulador.

- a. Siempre que se acceda al área de preparación de alimentos.
- b. Cuando se retome el trabajo después de asistir a otra actividad.
- c. Entre la manipulación de alimentos crudos y cocinados.
- d. Todas las opciones son correctas.**

3. ¿Cuál o cuáles de los siguientes contaminantes se asocian a unas pautas de lavado insuficientes del pelo, por lo que es necesario cubrirlos para evitar dicha contaminación?

- a. Los estafilococos y los elementos grasos**
- b. La listeria
- c. La *E. Coli*
- d. La salmonela

4. ¿Los ojos pueden ser un foco de contaminación asociada a microorganismos?

- a. No, en ningún caso.
- b. Sí, solo en el caso de mujeres.

- c. No, dado que no entran en contacto directo con los alimentos.
- d. Sí, sobre todo en los casos en los que se padece alguna infección.**

5. Identifica cuál de las siguientes bacterias se relaciona con los órganos excretores:

- a. *E. Coli*
- b. Salmonela
- c. *Shigella*
- d. Todas las opciones son correctas.**

6. En cuanto a la indumentaria de trabajo para el manipulador de alimentos, se indica como premisa correcta:

- a. La disposición de bolsillos se considera fundamental, y facilita así la labor del manipulador.
- b. Será de uso exclusivo, colores claros y cómoda.**
- c. Será de colores oscuros y de tejidos que no absorban las manchas.
- d. Todas las opciones son incorrectas.

7. En el proceso de recepción de mercancía es necesario comprobar:

- a. Temperatura.
- b. Estado del embalaje.
- c. Fecha de caducidad, cantidad y calidad.
- d. Todas las opciones son correctas.**

8. Para evitar riesgos relacionados con los microorganismos, los productos servidos en caliente deben presentar una temperatura superior a:

- a. 50 °C
- b. 60 °C
- c. 70 °C**
- d. 90 °C

9. ¿Cuál de las siguientes normativas indica los principios que considerar en torno al material que entra en contacto con los alimentos?

- a. Reglamento (CE) n.º 1935/2004**
- b. Real Decreto 156/2010
- c. Ley 15/2009
- d. Directiva 45/2004

10. ¿Cuál de los siguientes materiales son aptos para las superficies y utensilios de cocina que entran en contacto con los alimentos?

- a. El acero inoxidable.
- b. Materiales plásticos de alta densidad.
- c. Materiales cerámicos y resinas.
- d. Todas las opciones son correctas.**

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 4

1. Identifica cuál de los siguientes productos no debe ser consumido por aquellas personas diagnosticadas con celiaquía.

- a. Las frutas y hortalizas
- b. Las harinas realizadas a partir de trigo**
- c. Los pescados y mariscos
- d. Las legumbres

2. La contaminación cruzada de un alimento o elaboración puede asociarse a procesos de:

- a. Recepción y almacenamiento
- b. Transformación y envasado
- c. Servicio
- d. Todas las opciones son correctas.**

3. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

a. Las elaboraciones realizadas a la parrilla y plancha no suponen riesgo para el celíaco debido a la temperatura soportada.

- Verdadero
- Falso

b. Los productos fritos no pueden ser consumidos por los celíacos, debido al aporte de gluten que tienen los aceites al ser sometidos a altas temperaturas.

- Verdadero
- Falso

4. El menú destinado a los celíacos...

- a. ... no difiere del ideado para las personas sin esta patología.
- b. ... debe incluir alimentos ricos en proteínas.
- c. ... tendrá un mayor aporte en azúcares.
- d. Todas las opciones son incorrectas.**

5. En el diseño de un menú se indica como correcto que:

- a. Las elaboraciones que presenten mayor intensidad de sabores sean servidas en primer lugar.
- b. No sea rígido, para que sea posible su adaptación.**
- c. La guarnición utilizada sea común para todas las elaboraciones ofrecidas.
- d. Las opciones b y c son correctas.

6. Según la normativa vigente el gluten...

- a. ... es un alérgeno.**
- b. ... queda prohibido en la alimentación humana.
- c. ... debe ser declarado cuando su presencia suponga más del 40 % del peso total.
- d. ... se asocia a productos transgénicos.

7. De forma general, la declaración de los alérgenos en la representación gráfica de una carta o menú facilita...

- a. ... menos mermas en los procesos de elaboración.
- b. ... una mayor rentabilidad.
- c. ... rechazo por parte del comensal, por lo que se deberá evitar.
- d. Todas las opciones son incorrectas.**

8. En la actualidad, la carta utilizada para presentar la oferta gastronómica de un restaurante o establecimiento de hostelería...

- a. ... tiende a ser extensa a fin de cubrir una mayor demanda.
- b. ... tiende a ser reducida, y se actualiza asiduamente.**
- c. ... no presenta en su oferta elementos descritos como parte de sugerencias o recomendaciones dada su complejidad.
- d. ... debe ser digital.

9. La carta utilizada para presentar la oferta culinaria de un establecimiento puede ser agrupada de acuerdo con:

- a. El componente principal
- b. El orden de consumo
- c. La técnica de elaboración
- d. Todas las opciones son correctas.**

10. Según los principios de Omnes, en relación con el equilibrio económico de la carta, para una oferta (carta) que incluya más de nueve referencias, la apertura de gama puede llegar a:

- a. 2
- b. 2,5
- c. **3**
- d. 5,5

Ejercicios de autoevaluación

Unidad de Aprendizaje 5

1. La salsa bordalesa o la salsa napolitana son salsas derivadas de...

- a. ... **la salsa española.**
- b. ... la salsa mayonesa.
- c. ... la salsa bearnesa.
- d. ... la salsa holandesa.

2. ¿Qué elementos son utilizados en la descripción de la sopa de salicornia y quisquillas para trabar el caldo?

- a. La salicornia.
- b. Las quisquillas.
- c. **El majado de almendras y pan frito.**
- d. El jamón serrano y el ajo.

3. ¿Qué temperatura de cocción no debe sobrepasar el caldo de la elaboración denominado gazpachuelo?

- a. 60 °C
- b. **80 °C**
- c. 100 °C
- d. 115 °C

4. ¿Cuál de los siguientes ingredientes no es característico de la salsa mornay?

- a. Leche
- b. Queso gruyer
- c. Mantequilla
- d. **Tomate triturado**

5. Identifica cuál de los siguientes ingredientes puede pertenecer a la fórmula de pasta al huevo sin gluten.

- a. Harina de maíz y goma xantana
- b. Huevo y aceite de oliva

- c. Sal y agua
- d. Todas las opciones son correctas.**

6. Para obtener una preparación “a la Villaroy” será necesario...

- a. ... elaborar una bechamel.**
- b. ... escaldar la harina que se va a utilizar.
- c. ... escabechar el ingrediente principal.
- d. ... realizar una mayonesa ligera.

7. El *psyllium husk* es utilizado...

- a. ... para aportar textura a la masa en aquellos casos en los que no hay gluten.**
- b. ... para dar color a las masas sin gluten.
- c. ... como gasificador de las masas sin levadura.
- d. ... como sustitutivo del huevo en las masas escaldadas.

8. Identifica cuál de los siguientes ingredientes no es característico del bizcocho imperial sin gluten.

- a. El azúcar
- b. La nata**
- c. Los huevos
- d. La harina de maíz

9. La fórmula de crema catalana sin gluten incluye por cada litro de leche entera...

- a. ... 80 g de harina de maíz y 6 yemas de huevo, entre otros ingredientes.**
- b. ... 500 g de azúcar.
- c. ... 10 yemas de huevo y 150 g de harina de maíz.
- d. ... 4 huevos, 200 g de almidón de maíz y 350 g de azúcar.

10. La cubierta característica de la tarta de san Marcos es:

- a. Trufa
- b. Nata montada

- c. Crema de yema
- d. Crema de moka

