

TURNO DE ASCENSO PERSONAL LABORAL
CATEGORÍA: COCINERO
 SUPUESTOS PRÁCTICOS

RESPUESTAS

SUPUESTO 1.

PRODUCTO	CADA COMIDA	CADA DÍA	SEMANAL
Pan	X		
Patatas			X
Huevos			X
Frutos secos		X	
Verdura	X		
Fruta	X		
Legumbres			X
Pescado/Marisco			X
Dulces			X
Carnes procesadas			X

SUPUESTO 2.

- ➡ El aceite oliva es un alimento rico en vitamina **E**, beta-carotenos y ácidos grasos **monoinsaturados** que le confieren propiedades cardioprotectoras.
- ➡- Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, fibra y **minerales** de nuestra dieta y nos aportan al mismo tiempo, una gran cantidad de agua.
- ➡- Es fundamental consumir **5** raciones de fruta y verdura a diario.
- ➡- El consumo diario de pasta, arroz y cereales es indispensable por su composición rica en **carbohidratos** (*), que nos aportan una parte importante de energía necesaria para nuestras actividades diarias

(*) o hidratos de carbono

SUPUESTO 3

Blancos o magros
Cazón
Lenguado
Rape
Bacalao

Semigrasos
Congrio
Mero
Dorada

Azules
Anguila
Caballa
Salmón

SUPUESTO 4

Descripción	Gama
Productos congelados y ultracongelados.	III
Elaborados, cocinados y envasados.....	V
Productos frescos.	I
Conservas y semiconservas.	II
Productos frescos mínimamente procesados.	IV



SUPUESTO 5

TAREA	HERRAMIENTA
Realizar estrías a frutas y hortalizas	Acanalador
Cortar masas finas y estiradas	Espuela
Abrillantar elaboraciones y escurrir fritos	Escarchadera
Elaboración de terrinas y soufflés	Ramiquí
Decorar grandes piezas frías de un buffet	Atelet
Cortar patatas en forma de rejilla	Mandolina
Extender cremas y manejar pasteles	Espátula de ballena
Colar caldos, purés, cremas, etc.....	Chino

SUPUESTO 6

DESCRIPCIÓN	CORTE
Tiritas de pescado	Goujons
Rodaja sin piel ni espinas.....	Medallón
Dados grandes irregulares	Paisana
Escalopín insertado con delgadas mechas de tocino	Granadina
Vaciado central de hortalizas para rellenar	Fondo
Carré con riñón, deshuesado y bridado sobre sí mismo.....	Chop
Pieza obtenida al cortar el morcillo con el hueso.....	Ossobuco
Pequeños y gruesos filetes de carne	Noisette
Corte con piel y espinas	Trancha
Tira fina de verduras	Juliana

SUPUESTO 7

SALSAS BASICAS	SALSAS DERIVADAS
Salsa mahonesa.....	Salsa rosa
Salsa velouté	Salsa normanda
Salsa bechamel.....	Salsa mornay
Salsa española.....	Salsa robert
Salsa de tomate.....	Salsa boloñesa



SUPUESTO 8

Grupos de ingredientes	Protección
Harina, huevo y pan rallado	Empanado clásico
Agua, levadura, harina, yema de huevo y claras montadas	Rebozado <i>Orly</i>
Harina	Rebozado a la andaluza
Bechamel y pan rallado.....	Empanado <i>Villeroy</i>
Harina y huevo	Rebozado a la romana
Agua helada y harina	Tempura
Harina, huevo, pan rallado y queso parmesano	Empanado a la milanesa



CRITERIOS DE VALORACIÓN

SUPUESTO Nº	VALOR TOTAL DEL SUPUESTO	CADA ACIERTO DEL SUPUESTO	SUPUESTO Nº	VALOR TOTAL DEL SUPUESTO	CADA ACIERTO DEL SUPUESTO
1	1,4	0,14	5	1	0,125
2	1	0,20	6	1,4	0,14
3	1,4	0,14	7	1,4	0,14
4	1	0,20	8	1,4	0,20