

**CONVOCATORIA PARA LA PROVISIÓN, MEDIANTE CONCURSO-OPOSICIÓN, DE UNA VACANTE DEL PUESTO DE COCINERO/A DEL ORGANISMO AUTÓNOMO DE ESCUELAS INFANTILES MUNICIPALES DEL AYUNTAMIENTO DE PAMPLONA CORRESPONDIENTE AL PROCESO EXTRAORDINARIO DE ESTABILIZACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE EMPLEO TEMPORAL, SEGÚN LO DISPUESTO EN LA LEY 20/2021, DE 28 DE DICIEMBRE, DE MEDIDAS URGENTES PARA LA REDUCCIÓN DE LA TEMPORALIDAD EN EL EMPLEO PÚBLICO.**

## **CONCURSO-OPOSICIÓN COCINERO/A**

**FASE OPOSICIÓN - PRUEBA ÚNICA  
VALORACIÓN: 60 PUNTOS  
TIEMPO: 90 MINUTOS**

03/02/2024

**NO PASE A LA HOJA SIGUIENTE  
MIENTRAS NO SE LE INDIQUE QUE PUEDE EMPEZAR**

**1. El artículo 27 de la Constitución Española de 1978 dice:**

- a) Solo los españoles tienen el derecho a la educación.
- b) Solo los menores de edad tienen el derecho a la educación.
- c) Todos tienen el derecho a la educación.

**2. Según el artículo 21 de la Ley Foral 4/2000, de 3 de julio, del Defensor del Pueblo de la Comunidad Foral de Navarra, toda queja dirigida al mismo:**

- a) Podrá ser anónima.
- b) Se presentará firmada por el interesado.
- c) Se presentará en el plazo máximo de dos años partir del momento en que tuviera conocimiento de los hechos objeto de la misma.

**3. Según el artículo 5 de la Ley Foral 14/2004, de 3 diciembre, del Gobierno de Navarra y de su Presidenta o Presidente ¿quién nombra a los vicepresidentes o a las vicepresidentas?**

- a) El Gobierno de Navarra.
- b) El Gobierno de España.
- c) La Presidenta o Presidente del Gobierno de Navarra.

**4. Según lo establecido en el artículo 30 de la Ley Foral 11/2019, de 11 de marzo, de la Administración de la Comunidad Foral de Navarra y del Sector Público Institucional Foral:**

- a) Al frente de cada Departamento se encuentra una Directora o Director General, del que dependen todos los órganos integrados o adscritos al mismo.
- b) Al frente de cada Departamento se encuentra un Consejero o Consejera, del que dependen todos los órganos integrados o adscritos al mismo.
- c) Ninguna respuesta es correcta.

**5. De acuerdo con lo previsto en el artículo 30 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas, se entiende a efectos de cómputo de plazos por días hábiles:**

- a) Todos los días excluidos sábados y domingos.
- b) Todos los días excluidos sábados, domingos y los declarados festivos.
- c) Todos los días excluidos domingos y los declarados festivos.

**6. Según el artículo 122 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas, el plazo para interponer el recurso de alzada, si el acto fuera expreso será:**

- a) 1 mes.
- b) 3 meses.
- c) cualquier momento a partir del día siguiente a aquel en que, de acuerdo con su normativa específica, se produzcan los efectos del silencio administrativo.

**7. Según establece el artículo 22 del Decreto Foral Legislativo 251/1993, de 30 de agosto, por el que se aprueba el Texto Refundido del Estatuto del personal al servicio de las Administraciones Públicas de Navarra, los funcionarios pueden hallarse en alguna de las siguientes situaciones:**

- a) Servicio activo, servicios de comisión, excedencia y suspensión.
- b) Servicio activo, servicios especiales, excedencia y suspensión.
- c) Servicio activo, servicios especiales, excedencia y separación.

**8. Al amparo del Capítulo II del Título III de la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, uno de los siguientes derechos no corresponde al afectado:**

- a) El derecho de acceso.
- b) El derecho de rectificación.
- c) El derecho a la investigación.

**9. De conformidad con el artículo 3 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres:**

- a) Supone la ausencia de toda discriminación, directa o indirecta, por razón de sexo, y, especialmente, las derivadas de la maternidad, la asunción de obligaciones familiares y el estado civil.
- b) Supone la ausencia de toda discriminación, directa o indirecta, por razón de raza, y, especialmente, las derivadas de la maternidad, la asunción de obligaciones familiares y el estado civil.
- c) Supone la ausencia de toda discriminación, directa o indirecta, por razón de sexo, y, especialmente, las derivadas de la fraternidad, la asunción de obligaciones familiares y el estado civil.

**10. Según el artículo 14 de la Ley Foral 17/2019, de 4 de abril, de igualdad entre mujeres y hombres, el Plan Estratégico para la igualdad entre mujeres y hombres de Navarra, tendrá una vigencia general de:**

- a) 3 años.
- b) 4 años.
- c) 6 años.

**11. ¿Qué significan las siglas APPCC?**

- a) Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico.
- b) Acogida y Preparación de Productos Calientes en la Cocina.
- c) Las dos anteriores son incorrectas.

**12. ¿De qué manera podemos evitar la contaminación cruzada durante la preparación y manipulación de los alimentos?**

- a) Secando el pescado y la carne con paños de tela.
- b) Empleando diferentes tablas para cortar productos crudos y preparados. Lo mejor es que sean de distintos colores.
- c) Manipulando los alimentos listos para el consumo y los potencialmente contaminantes en el mismo lugar.

**13. Los cubos/contenedores de residuos utilizados en la cocina deben cumplir una serie de características, ¿cuál de las siguientes no es una de ellas?**

- a) Disponer de apertura no manual en el caso de residuos orgánicos.
- b) Que se puedan limpiar y desinfectar fácilmente.
- c) Tienen que ser estancos y provistos de bolsas de diferentes colores para cada tipo de residuo.

**14. Durante la recepción de los productos existen varios aspectos a valorar entre los que se encuentran:**

- a) Comprobar que los proveedores aportan albaranes o ticket, el correcto etiquetado de los alimentos y que los envases y embalajes se encuentren íntegros.
- b) Comprobar el estado de los productos por la dirección del centro, eximiendo al personal de cocina de este trabajo.
- c) Comprobar que el personal de transporte coloca los diferentes productos en la cámara de manera correcta.

**15. ¿A qué concepto se refiere “la posibilidad de encontrar y seguir el rastro, a través de todas las etapas de producción, transformación y distribución, de un alimento, un pienso, un animal destinado a la producción de alimentos o una sustancia destinados a ser incorporados en alimentos o piensos o probabilidad de serlo”?**

- a) Perdurabilidad.
- b) Trazabilidad.
- c) Transportabilidad.

**16. Si no disponemos de cámaras de refrigeración separadas para los productos crudos y los cocinados, a la hora de almacenar los productos en la cámara:**

- a) Colocaremos los productos limpios y los listos para el consumo en la parte superior de la cámara frigorífica y los productos pendientes de preparación en la parte inferior.
- b) Colocaremos todos los alimentos en cámaras refrigeradas no teniendo mayor transcendencia el lugar en que sean colocados.
- c) Colocaremos los productos sucios o pendientes de preparación en la parte superior de la cámara frigorífica y los productos listos para el consumo en las baldas inferiores.

**17. Con carácter general, la conservación del pescado fresco se debe realizar:**

- a) Entre 4-6º centígrados.
- b) Entre 7-9º centígrados.
- c) Próximo a la fusión del hielo.

**18. Atendiendo a la temporalidad de alimentos de Navarra ¿cuál de las siguientes verduras se ofrecerá en un menú correspondiente a los meses de diciembre-febrero?**

- a) Coliflor.
- b) Tomate.
- c) Judía verde.

**19. Teniendo en cuenta las prescripciones técnicas de contratación de las Escuelas Infantiles Municipales de Pamplona ¿qué distancia máxima debe recorrer un alimento para ser considerado de cercanía?**

- a) < 50 km.
- b) < 100 km.
- c) < 200 km.

**20. Una de las recomendaciones nutricionales prioritarias en el periodo de los 1000 primeros días se encuentra:**

- a) La reducción de la ingesta proteica.
- b) La reducción de la grasa.
- c) Ambas son incorrectas.

**21. Es importante no retrasar la introducción de alimentos grumosos o semisólidos más allá de:**

- a) Los 9 meses.
- b) El año.
- c) Los 18 meses.

**22. ¿Qué vitamina favorece la absorción de hierro de las legumbres?**

- a) Vitamina A.
- b) Vitamina K.
- c) Vitamina C.

**23. Según el código alimentario español, se considera pescado fresco aquel que:**

- a) Se consume en las primeras 48 horas tras su pesca y captura, independientemente de si se ha realizado alguna operación dirigida a su conservación en ese tiempo.
- b) No ha sufrido desde su captura ninguna operación dirigida a su conservación, excepto la adición de hielo troceado puro o mezclado con sal o que hayan sido conservados a bordo de los pesqueros con agua de mar o salmuera refrigerada.
- c) Se ha mantenido muy frío hasta su consumo.

**24. ¿Qué tipo de alimento es la patata?**

- a) Verdura.
- b) Cereal.
- c) Tubérculo.

**25. Respecto a la introducción de verduras de hoja verde (acelga, espinaca...) en los menús basales, ¿cuál es la respuesta correcta?**

- a) Debido a su contenido en nitritos, su consumo está prohibido en niños y niñas menores de un año.
- b) Debido a su contenido en nitritos, su consumo en niños de 6 a 12 meses no debe ser mayor de 30 gramos/día. Y en niños y niñas entre 1 y 3 años no debe ser mayor de 45 gramos/día.
- c) Debido a su contenido en nitratos, su consumo en niños de 6 a 12 meses no debe ser mayor de 35 gramos/día. Y en niños y niñas entre 1 y 3 años no debe ser mayor de 45 gramos/día.

**26. ¿Cuál de los siguientes pescados está prohibido ofrecer en el menú de una escuela infantil debido a su contenido en mercurio?**

- a) Palometa.
- b) Cazón.
- c) Abadejo.

**27. Documento de cocina que recoge toda la información acerca de la elaboración de un plato y que sirve para estandarizar la información de los procesos:**

- a) Receta.
- b) Ficha técnica.
- c) Menú.

**28. ¿Qué cantidad de legumbre se necesita para cocinar un plato de garbanzos para 10 niños y niñas de 2 años de edad?**

- a) 200 g aproximadamente.
- b) 300 g aproximadamente.
- c) 500 g aproximadamente.

**29. ¿Cuál es la cantidad recomendada de pollo para niños y niñas de 12 meses a 3 años de edad?**

- a) 15 gramos al día y siempre alternando con proteínas de origen vegetal.
- b) 30-35 gramos al día y siempre teniendo en cuenta otras fuentes de proteína animal consumidas a lo largo del día.
- c) 100 gramos aproximadamente.

**30. El escalfado es un método de cocción por:**

- a) Disolución.
- b) Concentración.
- c) Expansión.

**31. ¿Cuánto tiempo de cocción aproximado requiere la avena en grano?**

- a) 10 minutos.
- b) 20 minutos.
- c) 30 minutos.

**32. Instalación que permite mantener a una temperatura adecuada (por encima de 70 °C) los alimentos ya elaborados desde su cocinado hasta el momento del servicio evitando así una contaminación bacteriana:**

- a) Abatidor de temperatura.
- b) Horno.
- c) Mesa caliente.



**33. Respecto a la intoxicación por Salmonella es falso que:**

- a) Se elimina congelando el producto adecuadamente.
- b) Se elimina con la cocción adecuada y homogénea (70 °C).
- c) Se previene evitando la contaminación cruzada.

**34. Con respecto a las piezas de pescado fresco en las que encontramos Anisakis:**

- a) Se pueden comer cocinándolos a temperaturas superiores a 60 °C y se pueden comer congelándolos previamente a -20 °C mínimo durante 5 días.
- b) Se pueden comer cocinándolos a temperaturas superiores a 70 °C y se pueden comer congelándolos previamente a -20 °C mínimo durante 4 días.
- c) Se pueden comer cocinándolos a temperaturas superiores a 80 °C y se pueden comer congelándolos previamente a -15 °C mínimo durante 6 días.

**35. Alguna medida útil en la prevención de la intoxicación alimentaria es:**

- a) Lavado de manos y superficies de trabajo/separación de alimentos crudos y cocinados.
- b) Cocinar y mantener alimentos a temperaturas altas y usar alguna vez agua potable.
- c) Ambas son ciertas.

**36. Según la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo, constituye:**

- a) Categoría laboral.
- b) Riesgo Laboral.
- c) Prevención laboral.

**37. ¿Cuál de las siguientes recomendaciones es incorrecta para evitar cortes y pinchazos en el puesto de cocina durante la jornada laboral?**

- a) Desechar la vajilla que se encuentre en mal estado.
- b) Realizar las operaciones de corte en lugares bien iluminados.
- c) Prescindir de los EPIs adecuados en cada operación.

**38. ¿Cuál de las siguientes recomendaciones minimiza la posibilidad de producir un incendio en la cocina?**

- a) Utilizar agua para sofocar un fuego provocado por el aceite.
- b) Limpiar periódicamente las campanas de extracción.
- c) Sobrecargar los enchufes.

**39. Para manipular manualmente una carga es conveniente desde el punto de vista ergonómico:**

- a) Evitar mover una persona sola, cargas excesivamente pesadas.
- b) Mantener la carga alejada del cuerpo durante todo el trayecto.
- c) Colocar productos pesados por encima del hombro.

**40. ¿Cuáles son los 4 grupos principales o partidas en que se puede catalogar una cocina?**

- a) Panadería, pastelería, mayonesero y salsero.
- b) Cuarto frío (despensero), salsero, entremetier (entremesero) y pastelería.
- c) Cuarto frío (despensero), cuarto caliente, cuarto cerrado y panadería.

**41. En la estructura de una cocina ¿a qué se le denomina plunge?**

- a) Secadora de verduras.
- b) Entrada de mercancías.
- c) Fregadero de amplios senos.

**42. Entre las dotaciones del Entremetier ¿cuál es la correcta?**

- a) Marmitas, baño maría, besuguera y tabla trinchera.
- b) Elaboración de postres, bollería y panadería.
- c) Elaborar los pedidos de los proveedores.

**43. Entre las condiciones de los almacenes ¿cuál es la correcta?**

- a) La presencia de un lavamanos de pedal es obligatoria.
- b) Deberá disponer de buen sistema de ventilación, o de un ambiente climatizado sobre 25 °C.
- c) Ambas son correctas.

**44. En cuanto a la limpieza de fogones, ¿cuál es la correcta?**

- a) Se utilizarán cepillo de alambre, agua jabonosa, y paños para secar.
- b) Se usará lejía para desinfectar.
- c) Sin desmontarlos se limpiarán con una esponja jabonosa.

**45. ¿Cuándo se hará la limpieza de cámaras frigoríficas?**

- a) Se hará diaria y tantas veces como sea necesario.
- b) Se hará una vez a la semana con jabón desinfectante.
- c) Se hará cada dos días.

**46. En cuanto a la utilización de productos de limpieza hay que respetar los datos referentes a:**

- a) Marca del detergente, envasado y concentración del detergente.
- b) Concentración del detergente, tiempo que ha de actuar, temperatura y acción mecánica.
- c) Concentración del detergente y características ambientales.

**47. La preelaboración y cocinado de las alubias, consta de:**

- a) Remojo en agua caliente y cocción en agua fría.
- b) Remojo y cocción en agua fría.
- c) Sin remojo, y cocción en agua caliente.



**48. ¿Cuáles de las siguientes son hortalizas?**

- a) Mijo, patata, garbanzo, coles y tomates.
- b) Tomate, coles, habas, calabazas y remolachas.
- c) Alubia, quínoa, espinaca, calabaza y garbanzo.

**49. En la elaboración de las hortalizas el blanqueado es:**

- a) Sumergirlas en agua hirviendo 2 o 3 minutos, refrescar y escurrir.
- b) Sumergirlas en agua fría durante 30 minutos.
- c) Sumergirlas en agua hirviendo hasta su cocción completa.

**50. ¿Cuántos gramos debe pesar un huevo tamaño “L”?**

- a)  $\geq 73$  gramos e = 83 gramos.
- b)  $\geq 53$  gramos y  $< 63$  gramos
- c)  $\geq 63$  gramos y  $< 73$  gramos.

**51. ¿Cuándo decimos que una carne de vacuno está “al punto”?**

- a) Cuando tiene la superficie tostada, el interior con una tonalidad rosada que al cortarla desprende jugo que ya no es sangriento.
- b) Cuando tiene la superficie tostada, el interior de coloración uniforme de tonalidad pardusca y el centro ligeramente rosáceo.
- c) Cuando tiene la superficie acaramelada, el interior con núcleo crudo que al ser cortada deja salir jugo de color rojizo.

**52. ¿Qué pescado contiene más ácidos grasos Omega-3?**

- a) Pescado blanco.
- b) Pescado azul.
- c) Ambos contienen la misma cantidad.

**53. ¿Cuál de los siguientes fondos no es un fondo de cocina?**

- a) Fondo blanco.
- b) Sofrito.
- c) Fumet.

**54. La salsa española se elabora a partir del jugo de un:**

- a) Asado.
- b) Hervido.
- c) Guisado.

**55. ¿Cuál de los siguientes corresponden a condimentos de base?**

- a) Sal, azúcar, mantequilla chocolate.
- b) Azafrán, pimienta, clavo y canela.
- c) Sal, azúcar, pimienta y canela.

**56. La fritura se puede realizar por dos métodos:**

- a) Fritura por separación y fritura por inmersión.
- b) Fritura por contacto y fritura por inmersión.
- c) Fritura por contacto y fritura por cocción.

**57. ¿Cuál de estos métodos de cocción corresponde a la cocción por concentración?**

- a) Estofar.
- b) Gratinar.
- c) Asar.

**58. ¿Entre qué rango de temperaturas se cumplen las condiciones favorables para que las bacterias se multipliquen rápidamente en los alimentos?**

- a) Entre 0 °C y 5 °C.
- b) Entre 5 °C y 65 °C.
- c) Entre 65 °C y 75 °C.

**59. Respecto a la alergia e intolerancia alimentaria, señale la verdadera:**

- a) Intolerancia y alergia es lo mismo.
- b) En la alergia interviene el sistema inmune y alguno de sus síntomas pueden ser de gravedad extrema.
- c) En la intolerancia interviene el sistema inmune y alguno de sus síntomas pueden ser de gravedad extrema.

**60. Respecto al plan de trabajo en el menú de un niño o niña alérgica a algún alimento, señale la respuesta incorrecta:**

- a) Es importante leer detenidamente el etiquetado de los alimentos.
- b) Debemos preparar primero y por separado de otros alimentos, el menú de este niño o niña.
- c) Podemos incluir alimentos si sólo contienen trazas del alérgeno.

## **PREGUNTAS DE RESERVA**

- 1. Según lo establecido en el artículo 7 de la LORAFNA, ¿cuántos brazos de eslabones tiene el escudo de Navarra?**
  - a) Seis.
  - b) Ocho.
  - c) Nueve.
  
- 2. El aplicar unas buenas prácticas de manipulación de un alimento durante la compra, recepción y almacenamiento del mismo evitará que pueda haber una contaminación por:**
  - a) Sustancias químicas, microorganismos o elementos físicos que puedan llegar a causar enfermedades en el consumidor.
  - b) Sustancias vegetales, microorganismos o elementos ambientales que puedan llegar a causar enfermedades en el consumidor.
  - c) Sustancias químicas, microorganismos o elementos incorpóreos que puedan llegar a causar enfermedades en el consumidor.
  
- 3. Según el reglamento 852/2004 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 29 de abril de 2004, relativo a la higiene de los productos alimenticios ¿Qué se entiende por higiene alimentaria?**
  - a) Las medidas y condiciones necesarias para controlar los peligros y garantizar la aptitud para el consumo humano de un producto alimenticio teniendo en cuenta la utilización prevista para dicho producto.
  - b) Las medidas y condiciones necesarias para controlar los peligros y garantizar la aptitud para el consumo animal de un producto alimenticio teniendo en cuenta la utilización prevista para dicho producto.
  - c) Las medidas y condiciones necesarias para controlar los peligros y garantizar la aptitud para el consumo vegetal de un producto alimenticio teniendo en cuenta la utilización prevista para dicho producto.
  
- 4. Las medidas de seguridad en cocina se dividen en dos grupos:**
  - a) Fuga de gases y mantenimiento.
  - b) Revisión de instalaciones de cocina y fuga de gases.
  - c) Contraincendios y fuga de gases.
  
- 5. Según la Norma Española de Calidad de Aceites y Grasas Calentados, se consideran aceites y grasas calentados:**
  - a) Aquellos que han sido utilizados, al menos una vez, en la fritura de productos alimenticios de consumos público.
  - b) Aquellos que han sido utilizados, al menos dos veces, en la fritura de productos alimenticios de consumos público.
  - c) Aquellos que han sido utilizados, al menos cinco veces, en la fritura de productos alimenticios de consumos público.