

- **TEMARIO** -
oposiciones

tutemario



**AUXILIAR DE
COCINA GVA**

C2-05-02

Convocatoria 167/21

Generalitat Valenciana

TEMAS:

10+14

PLAZAS:

4

ED. 2023

ENA

editorial

**TEMARIO AUXILIAR SOCIO-SANITARIO Y EDUCATIVO
AUXILIAR DE COCINA C2-05-02
DE LA ADMINISTRACION DE LA GENERALITAT
COMUNITAT VALENCIANA
ED. 2023
EDITORIAL ENA
ISBN: 978-84-121650-4-3**

**DOCUMENTACIÓN PARA OPOSICIONES
DEPÓSITO LEGAL SEGÚN REAL DECRETO 635/2015
*PROHIBIDO SU REPRODUCCION TOTAL O PARCIAL SIN PERMISO DE EDITORIAL ENA***

INTRODUCCIÓN:

En este libro vamos a desarrollar todos los temas solicitados para el Cuerpo de Servicios de Auxiliar Socio-Sanitario y Educativo de la Administración de la Generalitat. Escala Auxiliar de cocina, C2-05-02, CONVOCATORIA 167/21, donde se convocan las 4 plazas por ORDEN 39/2022, de 19 de diciembre, de la Consellería de Justicia, Interior y Administración Pública, por la que se convocan pruebas selectivas de acceso a los cuerpos y escalas del subgrupo C2, sector administración general y especial, turno libre general, personas con diversidad funcional y enfermedad mental, por el sistema de concurso-oposición, para cubrir las plazas previstas en el anexo II del Decreto 69/2022, de 27 de mayo, del Consell.

El temario solicitado es el siguiente:

A. DERECHO CONSTITUCIONAL.

1. La Constitución Española de 1978: Título Preliminar; Título Primero, De los Derechos y Deberes Fundamentales.

B. DERECHO AUTONÓMICO.

2. El Estatuto de Autonomía de la Comunitat Valenciana: Título Primero, La Comunitat Valenciana; Título II, De los derechos de los valencianos y valencianas; Título III, La Generalitat; Título IV, Las competencias.

3. La Ley 5/1983, de 30 de diciembre, del Consell: Título Primero, El president de la Generalitat; Título II, Del Consell: Capítulo I: composición; Capítulo II: las atribuciones; Capítulo III: del funcionamiento; Capítulo VI: La iniciativa legislativa, los Decretos Legislativos y la potestad reglamentaria del Consell; Título III, Relaciones entre el Consell y Les Corts.

4. La Ley 5/1983, de 30 de diciembre, del Consell: Título II, Del Consell: Capítulo IV: De la conselleria y de los consellers, Capítulo V: Estatuto Personal de los Consellers; Título IV, De la Administración Pública de la Generalitat.

C. DERECHO ADMINISTRATIVO

5. La Ley 40/2015, de 1 de octubre, de régimen jurídico del sector público: Título preliminar, Capítulo I: Disposiciones generales.

6. La Ley 39/2015, de 1 de octubre, del procedimiento administrativo común de las administraciones públicas: Título preliminar, Disposiciones generales; Título I, De los interesados en el procedimiento; Título II, De la actividad de las administraciones públicas; Título III, De los actos administrativos.

D. FUNCIÓN PÚBLICA.

7. La Ley 4/2021, de 16 de abril, de la Función Pública Valenciana: Título I: Objeto, principios y ámbito de aplicación de la Ley; Título III, Personal al servicio de las administraciones públicas; Título V, Nacimiento y extinción de la relación de servicio; Título VI, Derechos, deberes e incompatibilidades del personal empleado público.

8. El Decreto 42/2019, de 22 de marzo, del Consell, de regulación de las condiciones de trabajo del personal funcionario de la Administración de la Generalitat.

9. La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales: Capítulo I: objeto, ámbito de aplicación y definiciones; Capítulo III: derechos y obligaciones.

E. TEMAS TRANSVERSALES

10. La Ley orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres: Título preliminar, Objeto de la Ley; Título I, El principio de igualdad y la tutela contra la discriminación. La Ley 9/2003, de 2 de abril, de la Generalitat, para la igualdad de mujeres y hombres. La Ley orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de medidas de protección integral contra la violencia de género: Título preliminar.

PARTE ESPECIAL

1. Condiciones Higiénico-sanitarias. Manipulador de alimentos. Normativa actual vigente al respecto. Reglamentación técnico-sanitaria actual de aplicación en comedores colectivos.
2. La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales: objeto, ámbito de aplicación y definiciones. Derechos y obligaciones en el área de cocina.
3. Maquinaria empleada en la cocina. Utilización y mantenimiento. Utensilios para la elaboración de comidas. Términos culinarios de mayor uso.
4. Manipulación de alimentos. Higiene necesaria para su elaboración. Higiene de los locales y útiles de trabajo. Hábitos higiénicos del manipulador. Higiene personal. Limpieza de despensas y cámaras frigoríficas.
5. Conocimiento de la composición nutritiva de los alimentos. Alimentación y nutrición. Definición y distintas formas de clasificación de los alimentos. Concepto de alimento. La pirámide de los alimentos. Conceptos básicos sobre los distintos tipos de dietas.
6. Conservación de géneros crudos, semielaborados y elaborados. Métodos de envasado y conservación. Fases y puntos clave durante el desarrollo de las técnicas de envasado y conservación.
7. el sistema de análisis de peligros y puntos de control críticos (APPCC) en la industria alimentaria. Principios y Prerrequisitos. Responsabilidades del Operario de Cocina dentro del sistema APPCC, como manipulador de alimentos.
8. Sopas y pures: ingredientes y preparación.
9. Huevos: mantenimiento y manipulación. Tortillas: ingredientes y preparación.
10. Arroz blanco. Pasta: ingredientes y preparación. Ensaladas más habituales.
11. Cocidos y estofados de legumbres, patatas y verduras. Generalidades para su preparación.
12. Las carnes: mantenimiento y conservación. Generalidades sobre la elaboración de platos de carne.
13. Los pescados: mantenimiento y conservación. Generalidades sobre la elaboración de platos de pescado.
14. Manipulación y conservación de lácteos y postres.

INDICE:

INTRODUCCIÓN:	3
INDICE:.....	5
1. LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA DE 1978: TÍTULO PRELIMINAR; TÍTULO PRIMERO, DE LOS DERECHOS Y DEBERES FUNDAMENTALES.	7
2. EL ESTATUTO DE AUTONOMÍA DE LA COMUNITAT VALENCIANA: TÍTULO PRIMERO, LA COMUNITAT VALENCIANA; TÍTULO II, DE LOS DERECHOS DE LOS VALENCIANOS Y VALENCIANAS; TÍTULO III, LA GENERALITAT; TÍTULO IV, LAS COMPETENCIAS.	19
3. LA LEY 5/1983, DE 30 DE DICIEMBRE, DEL CONSELL: TÍTULO PRIMERO, EL PRESIDENT DE LA GENERALITAT; TÍTULO II, DEL CONSELL: CAPÍTULO I: COMPOSICIÓN; CAPÍTULO II: LAS ATRIBUCIONES; CAPÍTULO III: DEL FUNCIONAMIENTO; CAPÍTULO VI: LA INICIATIVA LEGISLATIVA, LOS DECRETOS LEGISLATIVOS Y LA POTESTAD REGLAMENTARIA DEL CONSELL; TÍTULO III, RELACIONES ENTRE EL CONSELL Y LES CORTS.....	39
4. LA LEY 5/1983, DE 30 DE DICIEMBRE, DEL CONSELL: TÍTULO II, DEL CONSELL: CAPÍTULO IV: DE LA CONSELLERIA Y DE LOS CONSELLERS, CAPÍTULO V: ESTATUTO PERSONAL DE LOS CONSELLERS; TÍTULO IV, DE LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA DE LA GENERALITAT.....	39
5. LA LEY 40/2015, DE 1 DE OCTUBRE, DE RÉGIMEN JURÍDICO DEL SECTOR PÚBLICO: TÍTULO PRELIMINAR, CAPÍTULO I: DISPOSICIONES GENERALES.	57
6. LA LEY 39/2015, DE 1 DE OCTUBRE, DEL PROCEDIMIENTO ADMINISTRATIVO COMÚN DE LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS: TÍTULO PRELIMINAR, DISPOSICIONES GENERALES; TÍTULO I, DE LOS INTERESADOS EN EL PROCEDIMIENTO; TÍTULO II, DE LA ACTIVIDAD DE LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS; TÍTULO III, DE LOS ACTOS ADMINISTRATIVOS.....	62
7. LA LEY 4/2021, DE 16 DE ABRIL, DE LA FUNCIÓN PÚBLICA VALENCIANA: TÍTULO I: OBJETO, PRINCIPIOS Y ÁMBITO DE APLICACIÓN DE LA LEY; TÍTULO III, PERSONAL AL SERVICIO DE LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS; TÍTULO V, NACIMIENTO Y EXTINCIÓN DE LA RELACIÓN DE SERVICIO; TÍTULO VI, DERECHOS, DEBERES E INCOMPATIBILIDADES DEL PERSONAL EMPLEADO PÚBLICO.	93
8. EL DECRETO 42/2019, DE 22 DE MARZO, DEL CONSELL, DE REGULACIÓN DE LAS CONDICIONES DE TRABAJO DEL PERSONAL FUNCIONARIO DE LA ADMINISTRACIÓN DE LA GENERALITAT.	140
9. LA LEY 31/1995, DE 8 DE NOVIEMBRE, DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: CAPÍTULO I: OBJETO, ÁMBITO DE APLICACIÓN Y DEFINICIONES; CAPÍTULO III: DERECHOS Y OBLIGACIONES.	173
10. LA LEY ORGÁNICA 3/2007, DE 22 DE MARZO, PARA LA IGUALDAD EFECTIVA DE MUJERES Y HOMBRES: TÍTULO PRELIMINAR, OBJETO DE LA LEY; TÍTULO I, EL PRINCIPIO DE IGUALDAD Y LA TUTELA CONTRA LA DISCRIMINACIÓN. LA LEY 9/2003, DE 2 DE ABRIL, DE LA GENERALITAT, PARA LA IGUALDAD DE MUJERES Y HOMBRES. LA LEY ORGÁNICA 1/2004, DE 28 DE DICIEMBRE, DE MEDIDAS DE PROTECCIÓN INTEGRAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO: TÍTULO PRELIMINAR....	186
1. CONDICIONES HIGIÉNICO-SANITARIAS. MANIPULADOR DE ALIMENTOS. NORMATIVA ACTUAL VIGENTE AL RESPECTO. REGLAMENTACIÓN TÉCNICO-SANITARIA ACTUAL DE APLICACIÓN EN COMEDORES COLECTIVOS.....	205
2. LA LEY 31/1995, DE 8 DE NOVIEMBRE, DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: OBJETO, ÁMBITO DE APLICACIÓN Y DEFINICIONES. DERECHOS Y OBLIGACIONES EN EL ÁREA DE COCINA.....	209
3. MAQUINARIA EMPLEADA EN LA COCINA. UTILIZACIÓN Y MANTENIMIENTO. UTENSILIOS PARA LA ELABORACIÓN DE COMIDAS. TÉRMINOS CULINARIOS DE MAYOR USO.	221
4. MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS. HIGIENE NECESARIA PARA SU ELABORACIÓN. HIGIENE DE LOS LOCALES Y ÚTILES DE TRABAJO. HÁBITOS HIGIÉNICOS DEL MANIPULADOR. HIGIENE PERSONAL. LIMPIEZA DE DESPENSAS Y CÁMARAS FRIGORÍFICAS.....	258

5. CONOCIMIENTO DE LA COMPOSICIÓN NUTRITIVA DE LOS ALIMENTOS. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN: DEFINICIÓN Y DISTINTAS FORMAS DE CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS. CONCEPTO DE ALIMENTO. LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS. CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LOS DISTINTOS TIPOS DE DIETAS.....	305
6. CONSERVACIÓN DE GÉNEROS CRUDOS, SEMIELABORADOS Y ELABORADOS. MÉTODOS DE ENVASADO Y CONSERVACIÓN. FASES Y PUNTOS CLAVE DURANTE EL DESARROLLO DE LAS TÉCNICAS DE ENVASADO Y CONSERVACIÓN.	323
7. EL SISTEMA DE ANÁLISIS DE PELIGROS Y PUNTOS DE CONTROL CRÍTICOS (APPCC) EN LA INDUSTRIA ALIMENTARIA. PRINCIPIOS Y PRERREQUISITOS. RESPONSABILIDADES DEL OPERARIO DE COCINA DENTRO DEL SISTEMA APPCC, COMO MANIPULADOR DE ALIMENTOS.	358
8. SOPAS Y PURES: INGREDIENTES Y PREPARACIÓN.....	364
9. HUEVOS: MANTENIMIENTO Y MANIPULACIÓN. TORTILLAS: INGREDIENTES Y PREPARACIÓN.....	369
10. ARROZ BLANCO. PASTA: INGREDIENTES Y PREPARACIÓN. ENSALADAS MÁS HABITUALES.....	377
11. COCIDOS Y ESTOFADOS DE LEGUMBRES, PATATAS Y VERDURAS. GENERALIDADES PARA SU PREPARACIÓN.	387
12. LAS CARNES: MANTENIMIENTO Y CONSERVACIÓN. GENERALIDADES SOBRE LA ELABORACIÓN DE PLATOS DE CARNE.	399
13. LOS PESCADOS: MANTENIMIENTO Y CONSERVACIÓN. GENERALIDADES SOBRE LA ELABORACIÓN DE PLATOS DE PESCADO.	410
14. MANIPULACIÓN Y CONSERVACIÓN DE LÁCTEOS Y POSTRES.	444

A. DERECHO CONSTITUCIONAL.

1. La Constitución Española de 1978: Título Preliminar; Título Primero, De los Derechos y Deberes Fundamentales.

Estructura y contenido de la Constitución Española

La Constitución se puede dividir en dos partes:

La parte dogmática: es la que abarca el Título Preliminar y el Título I, y reconoce los principios constitucionales del ordenamiento político del Estado.

La parte orgánica: del Título II al X, la organización de los poderes y del territorio.

La constitución española está compuesta por 1 preámbulo, 1 Título Preliminar y 10 títulos, 169 artículos que se estructuran de la siguiente forma:

- 🚩 Título Preliminar (artículos 1 al 9).
- 🚩 Título 1: De los derechos y libertades fundamentales (10 al 55).
 - Capítulo 1: De los españoles y extranjeros (11 al 13).
 - Capítulo 2: De los derechos y libertades (14 al 38).
 - Sección 1: De los derechos fundamentales y las libertades públicas (15 al 29).
 - Sección 2: De los derechos y deberes de los ciudadanos (30 al 38).
 - Capítulo 3: De los principios rectores de la política social y económica (39 al 52).
 - Capítulo 4: De las garantías de las libertades y derechos fundamentales (53 al 54).
 - Capítulo 5: De la suspensión de los derechos y libertades (55).
- 🚩 Título 2: De la Corona (56 al 65).
- 🚩 Título 3: De las Cortes generales (66 al 96).
 - Capítulo 1: De las Cámaras (66 al 80).
 - Capítulo 2: De la elaboración de leyes (81 al 92).
 - Capítulo 3: De los tratados internacionales (93 al 96).
- 🚩 Título 4: Del Gobierno y la administración (97 al 107).
- 🚩 Título 5: De las relaciones entre el Gobierno y las Cortes generales (108 al 116).
- 🚩 Título 6: Del Poder judicial (117 al 127).
- 🚩 Título 7: De Economía y Hacienda (128 al 136).
- 🚩 Título 8: De la organización territorial del Estado (137 al 158).
 - Capítulo 1: Principios generales (137 al 139).
 - Capítulo 2: De la Administración local (140 al 142):
 - Capítulo 3: De las Comunidades Autónomas (143 al 158).
- 🚩 Título 9: Del Tribunal Constitucional (159 al 165).
- 🚩 Título 10: De la Reforma Constitucional (166 al 169).
- 🚩 4 disposiciones adicionales.
- 🚩 9 disposiciones transitorias.
- 🚩 1 disposición derogatoria.
- 🚩 1 disposición final.

En resumen, tiene: 169 artículos, 4 disposiciones adicionales, 9 transitorias, 1 derogatoria y 1 final.

La actual Constitución es después de la de 1812 la más extensa de la historia española.

El artículo I proclama que España se constituye en un Estado social y democrático de derecho, que propugna como valores superiores de su ordenamiento jurídico la libertad, la justicia, la igualdad y el pluralismo político.

B. DERECHO AUTONÓMICO.

2. El Estatuto de Autonomía de la Comunitat Valenciana: Título Primero, La Comunitat Valenciana; Título II, De los derechos de los valencianos y valencianas; Título III, La Generalitat; Título IV, Las competencias.

Ley Orgánica 5/1982, de 1 de julio, de Estatuto de Autonomía de la Comunidad Valenciana

El presente Estatuto constituye la manifestación de la voluntad autonómica del pueblo de las provincias valencianas, tras su etapa preautonómica, a la que accedió en virtud del Real Decreto-ley 10/1978, por el que se creaba el Consell del País Valencià. Aprobada la Constitución española, es, en su marco, donde la tradición valenciana proveniente del histórico Reino de Valencia se encuentra con la concepción moderna del País Valencià, dando origen a la autonomía valenciana, como integradora de ambas corrientes de opinión que enmarcan lo valenciano en un concepto cultural propio en el estricto marco geográfico que comprende.

Su estructura completa es la siguiente:

Índice sistemático	
	Artículos
• <u>Preámbulo</u>	
• <u>Título I. La Comunitat Valenciana</u>	1 -7
• <u>Título II. De los Derechos de los Valencianos y Valencianas</u>	8 -19
• <u>Título III. La Generalitat</u>	20 -48
<u>Capítulo I.</u>	20
<u>Capítulo II. Les Corts Valencianes o Les Corts</u>	21 -26
<u>Capítulo III. El President de La Generalitat</u>	27 -28
<u>Capítulo IV. El Consell</u>	29 -32
<u>Capítulo V. La Administración de Justicia</u>	33 -37
<u>Capítulo VI. De las otras Instituciones de La Generalitat</u>	38 -43
Sección Primera <u>De las Instituciones comisionadas por Les Corts</u>	38 -39
Sección Segunda <u>De las instituciones consultivas y normativas de La Generalitat</u>	40 -43
<u>Capítulo VII. Régimen Jurídico</u>	44 -48
• <u>Título IV. Las Competencias</u>	49 -58
• <u>Título V. Relaciones con el Estado y otras Comunidades Autónomas</u>	59 -60
• <u>Título VI. Relaciones con la Unión Europea</u>	61
• <u>Título VII. Acción Exterior</u>	62
• <u>Título VIII. Administración Local</u>	63 -66
• <u>Título IX. Economía y Hacienda</u>	67 -80
• <u>Título X. Reforma del Estatuto</u>	81
• <u>Disposiciones Adicionales</u>	

3. La Ley 5/1983, de 30 de diciembre, del Consell: Título Primero, El president de la Generalitat; Título II, Del Consell: Capítulo I: composición; Capítulo II: las atribuciones; Capítulo III: del funcionamiento; Capítulo VI: La iniciativa legislativa, los Decretos Legislativos y la potestad reglamentaria del Consell; Título III, Relaciones entre el Consell y Les Corts.

4. La Ley 5/1983, de 30 de diciembre, del Consell: Título II, Del Consell: Capítulo IV: De la Conselleria y de los consellers, Capítulo V: Estatuto Personal de los Consellers; Título IV, De la Administración Pública de la Generalitat.

Este tema lo encontramos en la Ley del Consell 5/1983. Vamos a unir los dos temas en uno, ya que si los juntamos estudiaremos en el mismo orden legislativo todos los artículos que entran:

Esta norma pasa a denominarse "Ley 5/1983, de 30 de diciembre, del Consell", según establece el art. 4.1 de la Ley 12/2007, de 20 de marzo. Ref. BOE-A-2007-8281, siendo su estructura la siguiente:

Preámbulo

TÍTULO I. Del President de la Generalitat

CAPÍTULO I. De la elección y el estatuto personal

Art. 1 al 9.

CAPÍTULO II. De las atribuciones del President

Art. 10.

Art. 11.

Art. 12.

TÍTULO II. Del Consell

CAPÍTULO I. Del Consell y su composición

Art. 13.

Art. 14.

Art. 15.

CAPÍTULO II. De las atribuciones del Consell

Art. 16 al 21.

CAPÍTULO III. Del funcionamiento del Consell

Art. 22 al 26.

CAPÍTULO IV. De la Conselleria y de los Consellers

Art. 27.

C. DERECHO ADMINISTRATIVO

5. La Ley 40/2015, de 1 de octubre, de régimen jurídico del sector público: Título preliminar, Capítulo I: Disposiciones generales.

Vamos a ver primero la estructura del Título Preliminar, del que estudiaremos el Título Preliminar, capítulo I:

Preámbulo

TÍTULO PRELIMINAR.

Disposiciones generales, principios de actuación y funcionamiento del sector público

CAPÍTULO I. Disposiciones generales

- ✓ Artículo 1. Objeto.
- ✓ Artículo 2. Ámbito Subjetivo.
- ✓ Artículo 3. Principios generales.
- ✓ Artículo 4. Principios de intervención de las Administraciones Públicas para el desarrollo de una actividad.

CAPÍTULO II. De los órganos de las Administraciones Públicas

Sección 1.ª De los órganos administrativos

- ✓ Artículo 5. Órganos administrativos.
- ✓ Artículo 6. Instrucciones y órdenes de servicio.
- ✓ Artículo 7. Órganos consultivos.

Sección 2.ª Competencia

- ✓ Artículo 8. Competencia.
- ✓ Artículo 9. Delegación de competencias.
- ✓ Artículo 10. Avocación.
- ✓ Artículo 11. Encomiendas de gestión.
- ✓ Artículo 12. Delegación de firma.
- ✓ Artículo 13. Suplencia.
- ✓ Artículo 14. Decisiones sobre competencia.

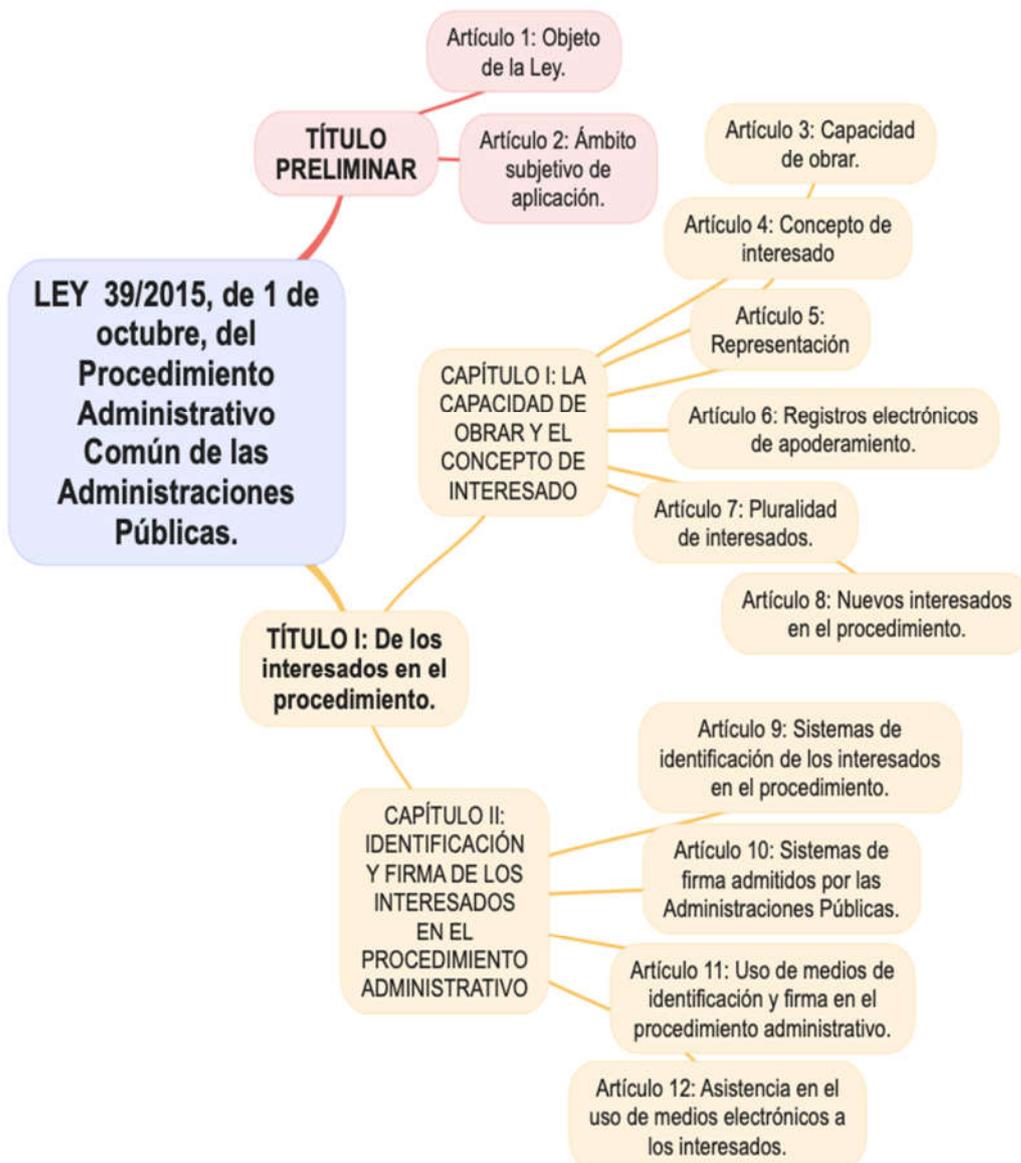
Sección 3.ª Órganos colegiados de las distintas administraciones públicas

Subsección 1.ª Funcionamiento

- ✓ Artículo 15. Régimen.
- ✓ Artículo 16. Secretario.
- ✓ Artículo 17. Convocatorias y sesiones.
- ✓ Artículo 18. Actas.

6. La Ley 39/2015, de 1 de octubre, del procedimiento administrativo común de las administraciones públicas: Título preliminar, Disposiciones generales; Título I, De los interesados en el procedimiento; Título II, De la actividad de las administraciones públicas; Título III, De los actos administrativos.

Cambiamos de ley, ahora le toca el turno a la famosa ley 39/2015, siendo la estructura de sus primeros tres títulos la siguiente:



D. FUNCIÓN PÚBLICA.

7. La Ley 4/2021, de 16 de abril, de la Función Pública Valenciana: Título I: Objeto, principios y ámbito de aplicación de la Ley; Título III, Personal al servicio de las administraciones públicas; Título V, Nacimiento y extinción de la relación de servicio; Título VI, Derechos, deberes e incompatibilidades del personal empleado público.

La estructura completa de la Ley de la Función Pública Valenciana es la siguiente:

LEY 4/2021, de 16 de abril, de la Generalitat, de la Función Pública Valenciana

Preámbulo

TÍTULO I. OBJETO, PRINCIPIOS Y ÁMBITO DE APLICACIÓN DE LA LEY

Artículo 1. Objeto

Artículo 2. Principios informadores

Artículo 3. Ámbito subjetivo de aplicación

Artículo 4. Personal con legislación específica

Artículo 5. Especificaciones relativas a las previsiones para la aplicación de la presente ley y a la gestión de personas y puestos

TÍTULO II. ORGANIZACIÓN DE LA ADMINISTRACIÓN DE LA GENERALITAT EN MATERIA DE FUNCIÓN PÚBLICA

CAPÍTULO I. Órganos ejecutivos

Artículo 6. Órganos ejecutivos

Artículo 7. El Consell

Artículo 8. La consellera o conseller competente en materia de función pública

Artículo 9. El Consell Interdepartamental de Retribucions (CIR)

CAPÍTULO II. Otros órganos

Artículo 10. La Comissió Intersectorial de l'Ocupació Pública de la Generalitat

Artículo 11. L'Escola Valenciana d'Administració Pública

Artículo 12. El Consell Assessor de la Funció Pública Valenciana

8. El Decreto 42/2019, de 22 de marzo, del Consell, de regulación de las condiciones de trabajo del personal funcionario de la Administración de la Generalitat.

Este Decreto de la Generalitat tenemos que estudiarlo completo:

DECRETO 42/2019, de 22 de marzo, del Consell, de regulación de las condiciones de trabajo del personal funcionario de la Administración de la Generalitat.

Preámbulo

Capítulo I. Disposiciones generales.

Artículo 1. Objeto y ámbito de aplicación

Artículo 2. Definiciones

Artículo 3. Acreditaciones

Capítulo II. Condiciones generales de trabajo.

Sección 1ª. Jornada de trabajo.

Artículo 4. Jornada de trabajo

Artículo 5. Obligaciones del personal con jornada laboral de treinta y siete horas y treinta minutos semanales

Artículo 6. Cómputo anual de la jornada

Artículo 7. Reducciones de jornada

Artículo 8. Disposiciones comunes a las reducciones de jornada

Sección 2ª. Horario de trabajo.

Artículo 9. Horario de trabajo del personal de servicios burocráticos

Artículo 10. Jornada y horarios especiales

Artículo 11. Otras exclusiones

Artículo 12. Recuperación de horas

Artículo 13. Fiestas

Artículo 14. Flexibilidad de la permanencia obligatoria

Artículo 15. Descanso semanal

Artículo 16. Pausa diaria

Artículo 17. Control de horario

Artículo 18. Horario de las oficinas de atención al público

Artículo 19. Justificación de ausencias

Capítulo III. Permisos.

Artículo 20. Permisos del personal funcionario

Artículo 21. Permiso por matrimonio o unión de hecho

Artículo 22. Permisos por técnicas prenatales y de preparación al parto

9. La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales: Capítulo I: objeto, ámbito de aplicación y definiciones; Capítulo III: derechos y obligaciones.

LEY 31/1995, DE 8 DE NOVIEMBRE, DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES:

Los dos capítulos que vamos a estudiar en este tema llevan la siguiente distribución:

CAPÍTULO I. Objeto, ámbito de aplicación y definiciones

Artículo 1. Normativa sobre prevención de riesgos laborales.

Artículo 2. Objeto y carácter de la norma.

Artículo 3. Ámbito de aplicación.

Artículo 4. Definiciones.

CAPÍTULO III. Derechos y obligaciones

Artículo 14. Derecho a la protección frente a los riesgos laborales.

Artículo 15. Principios de la acción preventiva.

Artículo 16. Plan de prevención de riesgos laborales, evaluación de los riesgos y planificación de la actividad preventiva

Artículo 17. Equipos de trabajo y medios de protección.

Artículo 18. Información, consulta y participación de los trabajadores.

Artículo 19. Formación de los trabajadores.

Artículo 20. Medidas de emergencia.

Artículo 21. Riesgo grave e inminente.

Artículo 22. Vigilancia de la salud.

Artículo 23. Documentación.

Artículo 24. Coordinación de actividades empresariales.

Artículo 25. Protección de trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos.

Artículo 26. Protección de la maternidad.

Artículo 27. Protección de los menores.

Artículo 28. Relaciones de trabajo temporales, de duración determinada y en empresas de trabajo temporal.

Artículo 29. Obligaciones de los trabajadores en materia de prevención de riesgos.

10. La Ley orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres: Título preliminar, Objeto de la Ley; Título I, El principio de igualdad y la tutela contra la discriminación. La Ley 9/2003, de 2 de abril, de la Generalitat, para la igualdad de mujeres y hombres. La Ley orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de medidas de protección integral contra la violencia de género: Título preliminar.

Vamos a clasificar este tema 10 en 3 apartados:

10.1.- La Ley orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres: Título preliminar, Objeto de la Ley; Título I, El principio de igualdad y la tutela contra la discriminación.

10.2.- La Ley 9/2003, de 2 de abril, de la Generalitat, para la igualdad de mujeres y hombres.

10.3.- La Ley orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de medidas de protección integral contra la violencia de género: Título preliminar.

10.1.- La Ley orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres: Título preliminar, Objeto de la Ley; Título I, El principio de igualdad y la tutela contra la discriminación.

LEY ORGANICA 3/2007 DE 22 DE MARZO, PARA LA IGUALDAD EFECTIVA DE MUJERES Y HOMBRES

ESTRUCTURA

[Preámbulo]

TÍTULO PRELIMINAR. Objeto y ámbito de la Ley

Artículo 1. Objeto de la Ley.

Artículo 2. Ámbito de aplicación.

TÍTULO I. El principio de igualdad y la tutela contra la discriminación

Artículo 3. El principio de igualdad de trato entre mujeres y hombres.

Artículo 4. Integración del principio de igualdad en la interpretación y aplicación de las normas.

Artículo 5. Igualdad de trato y de oportunidades en el acceso al empleo, en la formación y en la promoción profesionales, y en las condiciones de trabajo.

Artículo 6. Discriminación directa e indirecta.

Artículo 7. Acoso sexual y acoso por razón de sexo.

Artículo 8. Discriminación por embarazo o maternidad.

Artículo 9. Indemnidad frente a represalias.

Artículo 10. Consecuencias jurídicas de las conductas discriminatorias.

PARTE ESPECIAL

1. Condiciones Higiénico-sanitarias. Manipulador de alimentos. Normativa actual vigente al respecto. Reglamentación técnico-sanitaria actual de aplicación en comedores colectivos.

Vamos a separar este tema 1 de la parte específica en tres partes:

1.1: Condiciones higiénico-sanitarias

1.2: Manipulador de alimentos. Normativa actual vigente al respecto.

1.3: Reglamentación técnico-sanitaria actual de aplicación en comedores colectivos.

1.1: Condiciones higiénico-sanitarias

Las cocinas industriales son todos los establecimientos o parte de este donde se preparan y elaboran alimentos destinados a un número elevado de personas, como pueden ser cocinas de comedores escolares, cocinas de restaurantes, de hoteles, panaderías, pastelerías y en general cualquier empresa o negocio especializado en la elaboración de comidas ya sean comidas para llevar o tipo catering.

Este tipo de instalaciones, al tratarse del lugar donde tiene lugar el procesado y manipulación de alimentos, deben reunir unas condiciones higiénico sanitarias óptimas para minimizar los riesgos en la salud de los consumidores.

Según la normativa sanitaria, todas las instalaciones consideradas cocinas profesionales o industriales deberán implementar un Sistema de Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos (APPCC lo veremos en el tema 7). Se trata de un mecanismo de prevención orientado a garantizar la seguridad e higiene de los alimentos, donde se analizarán los procesos de trabajo desde el origen de los productos alimenticios hasta que llegan al consumidor, tomando las medidas necesarias para minimizar cualquier tipo de riesgo alimentario.

A continuación vamos a detallar los requisitos higiénicos sanitarios imprescindibles que ha de cumplir cualquier instalación dedicada a la cocina industrial. El objetivo de estas exigencias no es otro que el de facilitar el desarrollo de las actividades a desempeñar en dichas cocinas, así como evitar posibles riesgos que puedan alterar la calidad e idoneidad de los alimentos. Estas pautas pueden resultar elementos clave a la hora de salvaguardar la salud de esas personas que consumirán posteriormente las comidas que se elaboren en ellas.

Entre los principales puntos a considerar, citaremos las condiciones del espacio de trabajo, el material de los suelos, las características de las paredes y techos, la iluminación, la ventilación, así como todos aquellos equipos y útiles necesarios para el desarrollo de la actividad a realizar.

CONDICIONES HIGIENICO-SANITARIAS:

- **Los suelos** deben ser impermeables, antideslizantes y no pueden presentar grietas. Es importante que sean fáciles de limpiar y desinfectar. Además, deben tener una ligera inclinación (2%) hacia sumideros adecuados.

2. La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales: objeto, ámbito de aplicación y definiciones. Derechos y obligaciones en el área de cocina.

2.1: La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de riesgos Laborales: objeto, ámbito de aplicación y definiciones.

La Ley 31/1995 de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales tiene por objeto promover la seguridad y salud de todos los trabajadores, ya sean del ámbito que sean.

La protección del trabajador frente a los riesgos laborales exige una actuación en la empresa que desborda el mero cumplimiento formal de un conjunto predeterminado, más o menos amplio, de deberes y obligaciones empresariales y, más aún, la simple corrección a posteriori de situaciones de riesgo ya manifestadas. La planificación de la prevención desde el momento mismo del diseño del proyecto empresarial, la evaluación inicial de los riesgos inherentes al trabajo y su actualización periódica a medida que se alteren las circunstancias, la ordenación de un conjunto coherente y globalizador de medidas de acción preventiva adecuadas a la naturaleza de los riesgos detectados y el control de la efectividad de dichas medidas constituyen los elementos básicos del nuevo enfoque en la prevención de riesgos laborales que la Ley plantea. Y, junto a ello, claro está, la información y la formación de los trabajadores dirigidas a un mejor conocimiento tanto del alcance real de los riesgos derivados del trabajo como de la forma de prevenirlos y evitarlos, de manera adaptada a las peculiaridades de cada centro de trabajo, a las características de las personas que en él desarrollan su prestación laboral y a la actividad concreta que realizan.

Cada empresa adaptará un plan de prevención de riesgos laborales, dependiendo del trabajo que cada uno de sus trabajadores vaya a desarrollar en su puesto laboral, midiendo los riesgos derivados de su trabajo e implantando unas normas de seguridad, tanto como para prevenir como para evitar dichos riesgos.

Vamos a ver primero la estructura de la Ley 31/1995, la cual está compuesta por un total de 7 capítulos y 54 artículos:

Preámbulo

CAPÍTULO I. Objeto, ámbito de aplicación y definiciones

CAPÍTULO II. Política en materia de prevención de riesgos para proteger la seguridad y la salud en el trabajo

CAPÍTULO III. Derechos y obligaciones

CAPÍTULO IV. Servicios de prevención

CAPÍTULO V. Consulta y participación de los trabajadores

CAPÍTULO VI. Obligaciones de los fabricantes, importadores y suministradores

CAPÍTULO VII. Responsabilidades y sanciones

Viendo la estructura observamos que tenemos que estudiar todo el capítulo I: (esto ya lo hemos estudiado en el tema 9 de la parte general, aunque vamos a ver otra vez el capítulo I:

3. Maquinaria empleada en la cocina. Utilización y mantenimiento. Utensilios para la elaboración de comidas. Términos culinarios de mayor uso.

3.1: Maquinaria empleada en la cocina. Utilización y mantenimiento.

3.2: Utensilios para la elaboración de comidas.

3.3: Términos culinarios de mayor uso.

Vamos a ver los tres apartados de este tema 3:

3.1: Maquinaria empleada en la cocina. Utilización y mantenimiento.

Para que una cocina sea productiva, requiere una especial atención la elección de los equipos y maquinarias que se instalan en la misma. Generalmente, el área de cocina está dividida en zonas más o menos amplias de acuerdo a una demanda funcional.

El estudio de equipos y/o maquinaria los agrupamos para su mejor comprensión en:

1. Equipos eléctricos.
2. Equipamiento de suelo, paredes y techo.
3. Equipo y maquinaria para preparaciones frías.
4. Equipo y maquinaria para preparaciones calientes.
5. Equipo y maquinaria de pastelería y panadería.
6. Equipo y maquinaria de office de limpieza.

1.- Equipos eléctricos:

El área de cocina de todos los establecimientos hosteleros tiene que poseer conductos y cuadros de seguridad con control automático, que proporcionen una total garantía de la instalación eléctrica.

La distribución tiene que estar por sectores, en función del diferente mobiliario, así como los aislamientos y tomas de tierra, ya que es fundamental para la seguridad de las instalaciones.

En la planificación general, es importante contemplar la posibilidad de suministrar energía por otras fuentes (grupo electrógeno) a un número mínimo de equipamiento, para poder atender la demanda de necesidades requerida por la categoría de nuestro establecimiento.

La distribución de los elementos luminosos es muy importante, sobre todo en las áreas de preparación y elaboración de alimentos para los que se calcula un máximo de 400 lux, que es equivalente a 70 vatios/m² con luz incandescente y 20 vatios/m² con fluorescencia. El resto de las áreas oscilan de 200 a 400 lux. Deben tenerse también en cuenta, las zonas de deslumbramiento, contraste y sombras.

4. Manipulación de alimentos. Higiene necesaria para su elaboración. Higiene de los locales y útiles de trabajo. Hábitos higiénicos del manipulador. Higiene personal. Limpieza de despensas y cámaras frigoríficas.

Vamos a ver 4 apartados en este tema:

4.1: Manipulación de alimentos. Higiene necesaria para su elaboración.

4.2: Higiene de los locales y útiles de trabajo.

4.3: Hábitos higiénicos del manipulador. Higiene personal.

4.4: Limpieza de despensas y cámaras frigoríficas.

4.1: Manipulación de alimentos. Higiene necesaria para su elaboración.

La manipulación de alimentos es toda aquella actividad laboral que realizan las personas trabajadoras de cualquier cocina y que tienen contacto con los alimentos, durante su preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta y suministro.

Todo manipulador de alimentos tiene que recibir formación referente a la manipulación de alimentos para garantizar la seguridad e higiene alimentarias durante todas aquellas fases del proceso en las que esté en contacto con algún tipo de alimento.

Las manos son una de las partes de nuestro cuerpo que más utilizamos cada día. Con ellas saludamos, cogemos cosas, trabajamos; casi todo lo que entra en contacto con nosotros pasa por nuestras manos. De ahí su importancia como vehículo receptor y transmisor.

En tema que nos ocupa vamos a centrarnos en como la utilización de las manos puede influir en nuestra salud y en la de los demás, sobre todo haciendo referencia a los aspectos que pueden suponer una elevación del nivel de Salud colectiva.

La mayoría de personas podemos ser portadores de gérmenes. Esto, en el caso de profesionales de la alimentación, adquiere una gran importancia, ya que por sus manos pasan diariamente un gran volumen de alimentos que van dirigidos a un elevado número de consumidores.

Es importante destacar pues el aspecto positivo que para la Salud de las personas puede tener la realización de una manipulación correcta de los productos alimenticios.

Como puede verse, enfocamos la problemática de la manipulación, preparación, etc. de alimentos, con un sentido positivo, activo y práctico. Es decir, no solo trataremos de evitar la aparición de tox infecciones alimentarias, sino

5. Conocimiento de la composición nutritiva de los alimentos. Alimentación y nutrición: Definición y distintas formas de clasificación de los alimentos. Concepto de alimento. La pirámide de los alimentos. Conceptos básicos sobre los distintos tipos de dietas.

5.1: CONOCIMIENTO DE LA COMPOSICION NUTRITIVA DE LOS ALIMENTOS.

5.2: ALIMENTACION Y NUTRICION: DEFINICION Y DISTINTAS FORMAS DE CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

5.3: CONCEPTO DE ALIMENTO. LA PIRAMIDE LOS ALIMENTOS.

5.4: CONCEPTOS BASICOS SOBRE LOS DISTINTOS TIPOS DE DIETAS.

5.1: CONOCIMIENTO DE LA COMPOSICION NUTRITIVA DE LOS ALIMENTOS.

La información nutricional de un alimento se refiere a su valor energético y determinados nutrientes: grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

Aunque la información nutricional será obligatoria a partir del 13 de diciembre de 2016, muchos productos ya la han incorporado de forma voluntaria de acuerdo con lo establecido en la nueva normativa. Si se realiza una declaración nutricional o de propiedades saludables o bien se trata de alimentos enriquecidos, es obligatorio realizar la información nutricional de acuerdo con lo establecido en el Reglamento sobre información alimentaria facilitada al consumidor.

La información nutricional obligatoria debe incluir, por este orden: valor energético (expresado en Kilojulios -kJ- y Kilocalorías -kcal-) y cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
por 100g/100ml	
Valor energético	
Grasas	
de las cuales:	
· Saturadas	
Hidratos de carbono	
de los cuales:	
· Azúcares	
Proteínas	
Sal	

La información nutricional obligatoria **también puede completarse con la indicación de la cantidad de una o varias de las siguientes sustancias:** grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas, polialcoholes, almidón, fibra alimentaria, vitaminas y minerales (presentes en cantidades significativas).

6. Conservación de géneros crudos, semielaborados y elaborados. Métodos de envasado y conservación. Fases y puntos clave durante el desarrollo de las técnicas de envasado y conservación.

La conservación de los alimentos es una fase muy importante y relacionada con las enfermedades de transmisión alimentaria. Los microorganismos actúan como fuente de infección o peligro alimentario. A estos microorganismos también se les llama gérmenes o microbios y son seres vivos muy pequeños invisibles al ojo humano. Necesitan para subsistir: agua, nutrientes, tiempo para multiplicarse, acidez, oxígeno y calor. Estos microorganismos se clasifican en:

- **Beneficiosos:** nos sirven para elaborar alimentos.
- **Alterantes:** nos “avisar” de su presencia, puesto que cambian el olor, color, sabor y textura normal del alimento.
- **Patógenos:** estos son los más peligrosos, porque a simple vista no dan cambios en el alimento. Son los principales responsables de las enfermedades de transmisión alimentaria.



Los productos con más peligro son los alimentos crudos, carne picada, platos con huevo, aves de corral, pescados frescos y productos de pastelería.

El tiempo máximo en el que un alimento conserva todas sus propiedades organolépticas, nutricionales y sanitarias se denomina VIDA ÚTIL.

Los sistemas de conservación más frecuentes y tradicionales que se utilizan, son:

- **Mediante frío:**

a) refrigeración (Entre 0° y 5°C):

Consiste en mantener los alimentos a temperaturas de entre 0° y 5°C. A esta temperatura los microorganismos se multiplicarán muy lentamente, y así la vida útil de los alimentos será mayor que si no estuviera en refrigeración.

b) congelación (menor a -18°C): En congelación sometemos al alimento a temperaturas menores a -18°C. Así los microorganismos no crecen, pero tampoco los matamos. Con este tratamiento el alimento puede conservarse incluso meses, en función de sus características.

Hay que mantener la CADENA DE FRÍO, que consiste en mantener el frío (refrigeración o congelación) durante todo el proceso por el que pasa el alimento: producción, transporte, recepción, almacenamiento, venta al consumidor.

7. El sistema de análisis de peligros y puntos de control críticos (APPCC) en la industria alimentaria. Principios y Prerrequisitos. Responsabilidades del Operario de Cocina dentro del sistema APPCC, como manipulador de alimentos.

El sistema de Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos, también conocido con las siglas APPCC, es un proceso de trabajo que, mediante un enfoque sistemático, va a tratar de identificar los peligros y los riesgos que puedan afectar a la inocuidad de los alimentos, todo ello con el fin de establecer una serie de medidas que permitan controlarlos y eliminarlos, o al menos reducirlos hasta ciertos niveles considerados aceptables desde el punto de vista sanitario.

Este método consiste en analizar los peligros que pueden generarse en el establecimiento o espacio de trabajo en función a sus características particulares para determinar unos puntos o fases de elaboración en donde puedan establecerse medidas preventivas, todo ello con el fin de garantizar que cualquier situación pueda ser controlada al objeto de evitar posibles riesgos para la salud de los consumidores. Este procedimiento le confiere la característica de adelantarse a la situación de peligro y así adoptar las acciones correctivas necesarias para evitar que los alimentos no inocuos lleguen al eslabón último de la cadena alimenticia, que es el consumo, con los consecuentes efectos sobre la salud de la población.

Este tipo de sistemas debe aplicarse principalmente, en el sector de la Restauración Colectiva y se rige por una serie de normas, la Directiva 93/43/CEE de 14 de Junio y el Reglamento 852 y 853 de la Comunidad Europea.

Principios para aplicar el sistema de autocontrol APPCC

1. Formación del equipo
El personal deberá contar con conocimientos específicos y la competencia técnica adecuada, tanto en lo referente a los procesos, como en relación al producto o productos a tratar. La dirección de la empresa será la responsable de proporcionar los conocimientos necesarios mediante una capacitación adecuada del personal empleado. Es imprescindible acreditar el Carnet de Manipulador de Alimentos y en cierto tipo de empresas, se recomienda además el Curso Control de Alergenos Alimentarios.
2. Descripción del producto/s
Se ha de **registrar toda la información** existente sobre composición, materias primas, métodos de elaboración, etc. El registro de dicha información deberá ser metódica y precisa.
3. Identificar la intención del uso del producto
Se ha de **analizar el uso previsto** por los consumidores y el grupo de población al que va dirigido.
4. Elaborar el diagrama de flujo del proceso de fabricación
Se trata de **describir el proceso productivo** mediante un diagrama.
5. Verificación “in situ” del diagrama de flujo
Dicho diagrama deberá **verificarse en la práctica** y modificarse si fuese necesario.
6. Enumerar todos los peligros identificados asociados en cada fase operacional
Una vez claras las distintas fases del proceso, el equipo asignado deberá **enumerar todos los peligros** físicos, químicos y biológicos posibles.
7. Estudio de las medidas preventivas
Elaborar una **relación de acciones y actividades para eliminar o reducir los riesgos o peligros** hasta niveles tolerables.

8. Sopas y pures: ingredientes y preparación.

Las sopas es una preparación culinaria que consiste en un líquido con sustancia y sabor. En algunos casos posee ingredientes sólidos de pequeño tamaño sumergidos en su volumen. Una de sus características principales es que se ingiere con cuchara. Si no tuviera ingredientes sólidos (vegetales o productos cárnicos), se considera un caldo alimenticio, base de todas las sopas. Si se clarifica, será un consomé. La sopa suele proceder de una preparación culinaria con evaporación, como es el cocido, o mediante retención de vapores: estofado. Tradicionalmente, se puede espesar añadiendo al final de la cocción pan o cereales, como el arroz, fideos, frijoles o pasta menuda. Si no tiene caldo se considera sopa seca.

Suelen utilizarse como primeros platos de cada comida, por su ligereza y se pueden realizar frías y calientes.

Vamos a ver la definición y diferencias:

Sopa: Caldo alimenticio elaborado partiendo de una base líquida, generalmente agua, a la cual se van añadiendo diversos ingredientes durante un proceso de cocción, que dotan a éste de unas propiedades nutricionales y saporíferas características.

Las sopas se dividen en:

Sopas claras: Las sopas claras son las que llevan como base principal el caldo y el consomé, sin ligar. El consomé es un tipo de caldo claro especialmente delicado, a base de crustáceos, pescado, aves o carne. La crema puede ser de legumbres o verduras, pero su terminación final es mediante chino o pasapuré para conseguir una textura determinada.

Sopas ligadas: son las sopas donde se trituran los ingredientes utilizados en su preparación y se suelen ligar (quiere decir que se trituran junto con otro ingrediente) con nata o con roux. A estas sopas se les denomina PURES.

Los ingredientes utilizados son los que les dan los nombres a las sopas, como son:

Sopa de pescado, sopa juliana, sopa de espárragos, sopa de arracacha, etcétera. Suelen incorporar productos locales que están al alcance de la mayoría, como en el caldo del sancocho, de diversas gastronomías como la de República Dominicana o Andalucía (España),¹ que se prepara con carnes, plátanos, patatas, vegetales y ajos, pero sin fideos.

Aunque los ingredientes vegetales se cuecen a menudo en agua, cualquier alimento propenso a ser cocido para crear un caldo puede ser empleado para la sopa, como el pollo, el cerdo, la vaca, el buey (Sopa de rabo de buey), el marisco, el pescado, el jamón y los huesos de vacuno. Los condimentos empleados con frecuencia son la sal, la pimienta, el pimentón (o paprika, el perejil y toda clase de especias.

Algunas sopas pueden tener como ingrediente común el pan, que se añade en el momento del consumo, generalmente preparado en rebanadas de no demasiado grosor. Es el caso de la sopa de cebolla francesa y de la sopa de ajo española.

Existen otros ingredientes igualmente indicados para espesar este tipo de plato, como los fideos, las *estrellitas* o las *letras*, todos ellos hechos con pasta de harina y a veces huevo, y el arroz. Las cocinas del Sureste Asiático y las cocinas asiáticas incluyen una gran variedad de sopas de fideos con diferentes tipos de caldos de pescado, mariscos y carnes, así como diversos tipos de fideos según los países, siendo éstos un elemento diferenciador de la cocina de occidente frente a la cocina de oriente.

En algunas sopas, se añade huevo duro picado al final de la cocción, como en la sopa de picadillo andaluza. Se puede también añadir el huevo en crudo a media cocción a fin de que se cueza escalfado en el caldo, como en la sopa de ajo.

9. Huevos: mantenimiento y manipulación. Tortillas: ingredientes y preparación.

Los huevos forman parte de una dieta saludable. Un huevo de aproximadamente 60 gramos de porción comestible (correspondiente al huevo de clase L) aporta 85 calorías, lo que supone un 4% de la Cantidad Diaria Recomendada para un adulto, que necesita 2.000 calorías al día. Con este pequeño aporte energético, contiene el 7% de la cantidad diaria de proteína recomendada y una amplia variedad de nutrientes como las vitaminas A, B8, B12, D, folatos, hierro, fósforo, selenio, yodo y zinc en varias cantidades. Ello hace del huevo un alimento nutricionalmente denso: rico en componentes nutritivos y con muy pocas calorías.

Muchos de los nutrientes del huevo están en una forma que los hace fácilmente disponibles, es decir, aprovechables para el organismo humano. Para poder beneficiarnos de todas las ventajas nutricionales del huevo debe cocinarse hasta que la clara esté coagulada. El calentamiento facilita la digestión completa de las proteínas del albumen, la liberación de algunas vitaminas y minerales y la destrucción de posibles microorganismos contaminantes. No es recomendable, por razones nutricionales y de seguridad alimentaria, consumir grandes cantidades de huevo crudo.

Los siguientes principios deberían aplicarse, según corresponda y sea viable, a la producción, manipulación y elaboración de todos los huevos y productos de huevo.

* Desde la producción primaria hasta el punto de consumo, los huevos y los productos de huevo deberían ser sometidos a medidas de control destinadas a lograr el nivel adecuado de protección de salud pública.

El objetivo del Código tiene por objeto fomentar la producción inocua de huevos y productos de huevo para el consumo humano y ofrecer orientaciones pertinentes a los productores y elaboradores, grandes y pequeños, sobre la aplicación de medidas de control en toda la cadena alimentaria completa. En él se reconoce la necesidad de controles o esfuerzos efectivos y constantes, que deberían aplicar los productores primarios además de los elaboradores, para asegurar la inocuidad e idoneidad de los huevos y los productos de huevo.

Deberían identificarse buenas prácticas agrícolas, de higiene, y de fabricación durante la producción primaria, la elaboración de huevos con cáscara y de productos de huevo. Dichas prácticas deberían aplicarse en toda la cadena de producción de alimentos para que los huevos y los productos de huevo sean inocuos e idóneos para su uso previsto.

Deberían determinarse tanto la relación como los efectos de una parte de la cadena de producción alimentaria sobre otra, para asegurar que las posibles deficiencias en la cadena se aborden por medio de la comunicación y la interacción entre quienes intervienen en la cadena de producción. Se debería obtener información para abarcar una fase anterior y una posterior hasta la preparación final del alimento.

Ninguna parte de este Código debería aplicarse sin tener en cuenta lo que ocurre en la cadena de producción antes de la medida concreta que se está aplicando o lo que ocurrirá después de una fase determinada. El Código debería aplicarse solamente en el entendimiento de que hay un sistema de control continuo que se aplica desde las parvadas reproductoras y la selección de las parvadas de postura de huevos hasta el consumo del producto final. Las buenas prácticas de higiene también deberían aplicarse al manipular los huevos durante la preparación de los alimentos.

* Las prácticas de higiene para los huevos y los productos de huevo deberían aplicarse, cuando proceda, en el contexto de los sistemas de APPCC como se describe en el Anexo del Código Internacional Recomendado de Prácticas – Principios Generales de Higiene de los Alimentos.

10. Arroz blanco. Pasta: ingredientes y preparación. Ensaladas más habituales.

Vamos a ver tres apartados en este tema:

10.1: ARROZ BLANCO

10.2: PASTAS: INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

10.3: ENSALADAS MAS HABITUALES

10.1: ARROZ BLANCO:

Existen varias formas de cocer el arroz, en esta ocasión tenemos que conseguir un arroz cocido un poco durito, de esta manera, una vez lo pongamos en la sartén junto al resto de ingredientes y comencemos a freírlo se terminará de cocinar y la textura del grano quedará perfecta.

Para cocer el arroz necesitamos tener en cuenta una correcta proporción de agua y arroz, siendo la más utilizada la proporción 1:1.3, que significa una medida de arroz = una medida más un tercio de agua.

Es muy importante usar una olla de grandes paredes, que sean gruesas para mantener bien el calor para que la cocción y el tiempo de reposo y enfriamiento sean adecuados.

Elaboración:

La proporción que vamos a usar hoy es 1 por 1 punto 3 *1:1,3. Por cada taza de arroz pondremos una taza y un tercio de agua.

Es muy importante que usemos una olla gruesa para cocinar, porque mantiene mejor el calor.

Ponemos el arroz y añadimos el agua.

Tapamos la olla y cocinamos a fuego fuerte hasta que hierva. Con esta cantidad tardará unos 5 minutos.

Bajamos a fuego medio y cocinamos 5 minutos más.

Mientras cocinamos, no se puede abrir la tapa en ningún caso.

Apagamos el fuego y dejamos enfriar durante 1 hora.

Ahora el arroz estará templado, pero no demasiado compacto y lo podremos separar fácilmente sin que se rompa el grano.

Después de separarlo bien, lo dejamos enfriar por completo durante 1 hora más.

Quedará más duro y perfecto para freír, sin tener que usar el arroz cocido del día anterior.

11. Cocidos y estofados de legumbres, patatas y verduras. Generalidades para su preparación.

Hay muchas formas de cocinar desde los métodos tradicionales hasta los métodos mas modernos de hoy en día aplicando la tecnología. Los métodos de cocido y estofado, son dos términos que, aunque parecen lo mismo realmente no lo son. Veamos sus diferencias:

Estofar es una técnica en la que todos los alimentos se cocinan al mismo tiempo, se colocan en crudo y en el mismo recipiente. En el estofado no se aplica casi nada de líquido, los ingredientes que colocamos son los que emiten sus propios jugos y por este motivo hay que cerrar siempre la olla o cazuela para que no se escape el vapor.

El estofado es una cocción lenta y sosegada, sin apenas líquido, y realizado en un recipiente tapado herméticamente. Se usa principalmente para guisar piezas de carne grandes o que son más duras, para que queden jugosas.

Sin embargo, el cocido es usado con líquido, es decir, usando los mismos ingredientes del estofado, pero añadiéndole agua que cubra todos los ingredientes. Es más corto el periodo de cocer los alimentos.

Cocido se les denomina a los alimentos que simplemente hervimos en agua, como puede ser por ejemplo un hervido o una sopa hecha a partir de caldo de cocido de carne o verduras. Como lo son el cocido madrileño, la sopa de picadillo de pollo o la sopa de menudillos, que son tan famosas en España.

De la suma de la definición de cocido y estofado podemos obtener el método del potaje. El potaje es el guiso más conocido que se usa para elaborar legumbres secas, como: garbanzos, lentejas y judías, y que se suele acompañar con hortalizas como acelgas, patatas, espinacas, etc, y con elementos proteicos (carnes, pescados, aves, etc)

COCIDOS:

Ya hemos visto la definición de cocido. Dentro de la gastronomía de nuestro país, los cocidos se clasifican por la denominación de la procedencia histórica del guiso en sí, diferenciándose principalmente por comunidades. Los más conocidos son:

1. Cocido madrileño
2. Cocido montañés
3. Cocido maragato
4. Cocido andaluz o extremeño
5. Escudella
6. Cocido Vasco

El proceso de elaboración es casi similar en todos, lo que va cambiando es la composición de sus ingredientes.

12. Las carnes: mantenimiento y conservación. Generalidades sobre la elaboración de platos de carne.

La carne es un alimento crudo que debemos conservar y mantener en buen estado para cumplir con la normativa higiénica de manipulación de alimentos.

Cuando se adquieren las carnes, estas deben venir selladas y acompañadas de facturas o albaranes que indiquen su procedencia. Deben presentar aspecto fresco y sin golpes, suciedades o coloraciones anormales.

La principal característica que tenemos que observar al adquirir la carne es que esta tenga un color rojo brillante, rojo o rosa pálido, según sea su procedencia: ternera, cordero, cerdo, etc. Su grasa debe ser blanca o amarillenta. La textura firme y elástica. Su olor tiene que ser característico de la carne cruda en buenas condiciones.

No se aceptará la carne de color verdoso o marrón oscuro, o con un olor a rancio.

Su conservación y mantenimiento dependerá si debemos conservar la carne fresca en refrigeración normal (que es la comprendida entre +1º y +5ºC, o si es un producto congelado o ultracongelado, el cual se almacenará a temperaturas inferiores a -18ºC.

La preparación de alimentos crudos incluye los productos de origen animal y los de origen vegetal.

Los alimentos de origen animal se tratarán con cuidado para que no entren en contacto con otros productos. Si es necesario, se guardarán en recipientes limpios y lavables.

En el caso de las carnes y pescados se pondrá especial cuidado en mantenerlos fuera de la zona de peligro de temperaturas por lo que se procederá cuanto antes a su cocinado o mantenimiento en frío.

La carne constituye un alimento alto en proteínas, la composición de las carnes es: agua (75%), proteína (20%) y grasa (3%) aproximadamente. Sus cualidades como su frescura, su textura, color, ternura y sabor, dependen de la disposición y proporción de estos materiales en las diferentes fibras musculares que conforman las piezas.

Las proteínas son las que le dan a la carne su alto valor nutricional y un alimento casi imprescindible. Su principio extraíble de sabor o carnina da origen a un gran número de sopas y caldos. Cualquier menú debe incluir un plato de carne, aplicándole el criterio de digestibilidad adecuada para la hora de su servicio. Las proteínas de la carne son las llamadas albúminas, y coagulan a los 70 grados centígrados.

Las carnes crudas que compramos para cocinar, pueden dividirse en cuatro elementos que podemos sustraer de ellas:

- Los despojos: los cuales están compuestos por los diferentes órganos del animal, que son aptos para la alimentación humana, cuya limpieza y posterior comercialización siguen cauces diferentes al de la carne, como pueden ser los hígados de pollo o de cualquier otro animal, ya que estos deben ser analizados antes de su puesta a la venta y consumo.
- La grasa extramuscular, llamada sebo en las reses de la familia de los bóvidos y óvidos, y manteca y tocino en los de la cabaña porcina con aplicaciones diferentes dependiendo del tipo de animal del que provenga y de la parte de la que haya sido sacada.
- Los huesos: son el esqueleto del animal. Su principal función es la producir el buen sabor de los caldos, son bajo valor comercial.

13. Los pescados: mantenimiento y conservación. Generalidades sobre la elaboración de platos de pescado.

Los pescados

El pescado es un pez comestible. El pez es un animal vertebrado que vive en los mares y los ríos. La carne del pescado es el alimento proteico por excelencia. Su carne es blanda, poco resistente al fuego, de color blanco translúcido, rosado y oscuro, según su especie. Coagula o se cocina a temperatura de 70º o más.

Los alimentos de origen animal se tratarán con cuidado para que no entren en contacto con otros productos. Si es necesario, se guardarán en recipientes limpios y lavables.

En el caso de las carnes y pescados se pondrá especial cuidado en mantenerlos fuera de la zona de peligro de temperaturas por lo que se procederá cuanto antes a su cocinado o mantenimiento en frío.

Clases de pescados (composición nutritiva)

Pescados azules:

Tienen carnes de gran contenido graso y de color amarronado, menos gelatinosos y de difícil digestión. Preferible no servirlos en menús de noche. Ejemplos: anguila, arenque, angula, anchoa, atún, bonito, boquerón, carpa, cazón, caballa, chicharro, jurel, lamprea, palometa, trucha, verdel...

Pescados blancos:

Con carnes sabrosas gracias a su gran contenido de gelatina. Apropriados para menús de todo tipo.

Ejemplos: acedia, abadejo, bacalao, cabracho, congrio, gallo, lenguado, merluza, pescada, pescadilla, rodaballo...

Pescados semiblancos o semigrasos:

Su composición incluye grasa y gelatinas, resultando así de fácil digestión si el método de cocinado es hervido o a la parrilla; menos digestivos si el método de cocinado es en salsa fuerte, frito, a la gran fritura.

Ejemplos: besugo, dorada, lubina, mero, pez espada, rape, trucha, salmonete

Clases de pescado (hábitat)

Este listado está realizado según el medio ambiente en que nacen, viven y se desarrollan. Algunas especies de distintos lugares según su época de vida. Merced a esto, las denominaciones son: pescados de agua dulce y pescados de agua salada.

Pescados de aguas dulces:

Son de agua dulce los que viven en ríos o aguas estancadas que reúnen esta calidad.

Ejemplos: Angula, trucha, salmón...

Pescados de aguas saladas:

Son de agua salada los que nacen, viven y se desarrollan en océanos y mares.

Ejemplos: besugo, bonito, boquerón, lenguado, merluza, mero, pescada, pescadilla, rape, sardinas...

14. Manipulación y conservación de lácteos y postres.

Manipulación y conservación de lácteos:

Los productos lácteos poseen diferentes grados, capacidades y necesidades de conservación. La capacidad de conservación afecta por igual en el caso de los lácteos a la calidad y seguridad de los mismos. Se puede decir que, con la excepción del queso y de las leches en polvo, diseñadas para ser almacenadas durante largos periodos de tiempo, casi todos ellos son productos alimenticios perecederos que deben ser conservados rigurosamente en frío. Por regla general los métodos de conservación empleados en la industria láctea se centran en la pasteurización (control bacteriano mediante HTST), el control de la temperatura (control de los procesos enzimáticos mediante la vigilancia de la cadena del frío) y en el diseño de envases (control físico que garantice la atmósfera interior y su hermeticidad). Algunos avances en la conservación de productos lácteos conllevan el envasado en atmósferas de CO₂, que se ha demostrado muy eficiente en algunos casos. Las leches, cremas, yogures y helados se ofrecen debido a estas razones en conservas convenientemente envasadas y se encuentran en las zonas refrigeradas de los supermercados y tiendas de conveniencia.

Algunos lácteos deben mantener la cadena del frío en todo momento hasta el momento de su consumo. Es por esta razón por la que conviene poner los lácteos en la parte central del refrigerador doméstico y vigilar las temperaturas a las que se almacenan, comprobando las fechas de caducidad de los productos antes de su consumo. La temperatura es específica de los productos lácteos, por ejemplo, la mayoría de las mantequillas y margarinas se conservan bien a temperaturas de +5°C.

Manipulación y conservación de postres:

Manipulación de bollería:

DESCONGELACIÓN – Hay que hacerla sobre las bandejas en las que se hornearán las piezas y en su disposición definitiva: una vez descongeladas, es difícil reposicionarlas. Recomendamos pulverizar un poco de agua sobre la bollería fácil durante su descongelación: se consigue mejor color y un desarrollo más uniforme y regular.

DECORACIÓN ANTES DE HORNEAR - Algunos productos se pueden decorar antes de hornearlos. Puedes pintarlos con huevo o añadir granillos, toppings, semillas, hierbas, queso rallado... El azúcar en grano realza el aspecto de los hojaldres.

HORNEADO - Una vez precalentado el horno, introducir las bandejas con el producto y no volver a abrir mientras dure la cocción. Respetar los tiempos y temperaturas recomendados para evitar que los productos queden crudos o resecos.

DECORACIÓN DESPUÉS DE HORNEAR - Una vez cocido, deja enfriar el producto en las mismas bandejas, sin colocar piezas encima. Realza su aspecto con gelatina, azúcar glas, almíbar, virutas de chocolate, crocanti...

Manipulación del pan:

DESCONGELACIÓN - Saca el pan para que se vaya descongelando a temperatura ambiente antes de meterlo en el horno: si se descongelara dentro de la caja, las barras de abajo quedarían aplastadas por el peso de las de arriba. Coloca el pan en las bandejas y protégelo de las corrientes de aire para evitar que se seque.

HORNEADO - Si no se ha descongelado bien, pulveriza con agua o recurre a la inyección de vapor en el horno. Precalienta el horno previamente y sé ágil en la secuencia apertura de puerta/introducción de las bandejas/cierre de puerta. Los tiempos de cocción pueden variar según el horno y el grado de humedad.