

- TEMARIO - oposiciones

tutemario

1ª PARTE: TEMAS DEL 1 AL 2



(TEMAS ESPECÍFICOS DE LA AGRUPACIÓN PROFESIONAL,
GENERAL PARA CUALQUIER ORGANISMO)

ENA

TEMARIO OPOSICIONES AUXILIAR DE COCINA

Editorial ENA

ISBN: 979-13-87829-21-6

DOCUMENTACIÓN PARA OPOSICIONES

Depósito Legal según Real Decreto 635/2015

Prohibido su REPRODUCCION TOTAL O PARCIAL SIN PERMISO DE EDITORIAL ENA

INTRODUCCIÓN:

Vamos a desarrollar en estos LIBROS- TEMARIOS, 14 temas solicitados para el estudio de la fase de oposición de cualquier organismo o ayuntamiento, para OPOSICIONES DE COCINA.

Se han seleccionado, los temas más importantes, y que más suelen salir en los temarios de Cocina, para que sirva de estudio a cualquier persona y de cualquier comunidad autónoma.

Los temas que desarrollamos aquí son los siguientes:

- 1.-Organización física de la Cocina colectiva: instalaciones y zonas que generalmente la componen. Maquinaria y herramientas más utilizadas. Organización del trabajo en la cocina colectiva. Funciones del Auxiliar de Servicios Generales en la Cocina.
- 2.-Clasificación, características, cualidades organolépticas, aplicaciones gastronómicas básicas y principales características nutricionales de los alimentos más habituales en las Cocinas de centros asistenciales. Técnicas culinarias básicas. Dietas más habituales en los centros asistenciales.
- 3.- Normas de higiene para la elaboración y distribución de comidas preparadas. Condiciones de los establecimientos. Gestión de riesgos. Sistema autoprotección APPCC. Intolerancias alimentarias y gestión de alérgenos. Envasado y etiquetado de los alimentos.
- 4.- Normas relativas a los manipuladores de alimentos. Toxiinfecciones alimentarias de origen bacteriano más frecuentes. Productos de limpieza más frecuentes en las Cocinas: clases y condiciones de uso.
- 5.- Los comedores escolares. Funciones del Auxiliar de Servicios Generales en los comedores escolares. Nutrición infantil y gestión de alérgenos.
- 6.- Prevención de riesgos laborales en las cocinas: normativa básica, medidas preventivas, medidas contra incendios.
- 7.-Preparación y atención de comedores. Montaje de comedores: material y colocación de este. Tipología de servicios de comedores. Retirada de bandejas de comida.
8. Sopas y purés: 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:	4
1.-ORGANIZACIÓN FÍSICA DE LA COCINA COLECTIVA: INSTALACIONES Y ZONAS QUE GENERALMENTE LA COMPONEN. MAQUINARIA Y HERRAMIENTAS MÁS UTILIZADAS. ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO EN LA COCINA COLECTIVA. FUNCIONES DEL AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES EN LA COCINA.	5
2.-CLASIFICACIÓN, CARACTERÍSTICAS, CUALIDADES ORGANOLÉPTICAS, APLICACIONES GASTRONÓMICAS BÁSICAS Y PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES DE LOS ALIMENTOS MÁS HABITUALES EN LAS COCINAS DE CENTROS ASISTENCIALES. TÉCNICAS CULINARIAS BÁSICAS. DIETAS MÁS HABITUALES EN LOS CENTROS ASISTENCIALES.	162

1.-Organización física de la Cocina colectiva: instalaciones y zonas que generalmente la componen. Maquinaria y herramientas más utilizadas. Organización del trabajo en la cocina colectiva. Funciones del Auxiliar de Servicios Generales en la Cocina.

1.-ORGANIZACIÓN FÍSICA DE LA COCINA COLECTIVA: INSTALACIONES Y ZONAS QUE GENERALMENTE LA COMPONEN.

Aunque no exista una normativa específica que regule como hay que organizar físicamente una cocina colectiva, ya sea de un centro social, comedor escolar, hospitales, centros residenciales, etc., sí que existen unas condiciones mínimas que se tendrán que tener en cuenta a la hora de organizar una cocina de estas características.

Para poder montar una cocina colectiva se tendrá que estudiar el espacio que se dispone para ella y el número de servicios que se van a dar en cada horario, es decir, si hay servicio de comidas a medio día, servicio de cenas, etc.

El número de servicios que se van a ofrecer en la cocina donde estemos trabajando, también vincula al número de personas que van a trabajar en ella, de este modo, cuando más servicios se tengan que ofrecer, la cocina deberá ser más espaciosa o menos y más personal de trabajo de cocina: como pinches, auxiliares, oficiales, etc.

Independientemente de cómo sea el tamaño de la cocina, hay unas zonas básicas que se deben de tener en cuenta y que deben existir en todas las cocinas colectivas:

1.- ALMACEN:

1.1.- Almacén general

1.2.- Cámaras Frigoríficas

1.3.- Almacén de utensilios.

2.- ZONA DE PREPARACION DE COMIDAS:

2.1.- Verduras

2.2.- Pescados

2.3.- Carnes

3.- ZONA DE COCCIÓN

4.- ZONA DE DISTRIBUCIÓN

5.- ZONA DE LAVADO

6.- ZONA DE BASURAS

7.- ASEOS Y VESTUARIOS DE LOS TRABAJADORES

- **Contenedores de residuos:** Separados para gestionar adecuadamente los desechos orgánicos e inorgánicos.

Consideraciones Adicionales sobre la Ubicación Física

1. Ventilación y Extractores de Aire

Es fundamental que todas las zonas de la cocina, especialmente la **zona de cocción**, cuenten con sistemas de ventilación y **extractores de humos**. Estos deben estar estratégicamente ubicados sobre los fogones, parrillas y freidoras para eliminar vapores, humos y olores, manteniendo un ambiente de trabajo seguro y limpio.

2. Flujo de Personas y Materiales

Es importante que la distribución física de las zonas siga un flujo **unidireccional** que minimice la posibilidad de cruce entre alimentos crudos y cocidos, así como entre materiales limpios y sucios. Los alimentos deben moverse desde la **zona de recepción** hasta la **zona de almacenamiento**, pasando por **preparación** y **elaboración**, y terminando en **distribución** sin retrocesos. El personal debe seguir rutas separadas, dependiendo de sus tareas, para evitar la contaminación cruzada.

5.-DISTRIBUCIÓN DE UNA COCINA COLECTIVA

La **distribución de las zonas de trabajo en la Unidad de Cocina** es clave para garantizar un **flujo eficiente de trabajo**, **minimizar tiempos de desplazamiento** y asegurar la **seguridad e higiene**. Existen diferentes configuraciones, como la **distribución lineal**, la distribución en "L" y en "U", entre otras. Cada una tiene ventajas específicas según el espacio disponible, la cantidad de personal, y el tipo de operaciones que se realicen en la cocina.

1. Distribución Lineal

Descripción

En la **distribución lineal**, las zonas de trabajo (preparación, cocción, emplatado, lavado, etc.) se colocan **en línea recta**, una después de la otra. Este diseño es muy sencillo y se utiliza en cocinas largas y estrechas, donde el espacio es limitado.

Ventajas

- **Flujo de trabajo claro:** El flujo es **unidireccional**, lo que evita confusiones o retrocesos. Los alimentos se mueven de una estación a otra en una sola dirección.
- **Ahorro de espacio:** Este diseño es ideal para espacios reducidos o cocinas con poco ancho disponible, donde no se puede permitir la distribución en formas más complejas.
- **Facilita el control visual:** Los responsables pueden observar todas las zonas de trabajo fácilmente desde un solo punto, ya que todo está alineado.

Desventajas

- **Limitación de espacio:** Puede volverse incómodo si el personal necesita moverse entre zonas que están muy alejadas en línea recta.

Esquema sobre limpieza de cocinas:

	PRODUCTO	MÉTODO	Tª AGUA	PRESIÓN	LIMPIEZA SECA	DESINFECCIÓN	FRECUENCIA	RECOMENDACIONES
PASILLOS , SERVICIOS Y VESTUARIOS	Detergente	Arrastre Fricción Aclarado Secado	0-60 °C	---	SI	Clorados 300 ppm	Diaria	Usar toallas de un solo uso para limpieza final en seco de mandos multiuso de lavamanos y pomos de puertas. Limpieza previa de encimeras de taquillas. No encerar los suelos.
COCINA Y OFFICE	Detergente Desengrasante Tensioactivos no iónicos	Arrastre Fricción Aclarado Secado	50-60 °C	1-10 Kg./cm2	NO	Clorados 300 ppm.	Diaria	Evitar coagulación de proteínas residuales: arrastrar con agua a baja temperatura. Evitar contaminación por nebulización debida a excesiva presión de agua. No barrer en seco.
CÁMARAS	Detergente Desengrasante Tensioactivos no iónicos	Arrastre Fricción Aclarado Secado	25 °C	1 a 5 Kg./cm2	SI	Iodóforos	Mensual	Retirar género en limpieza húmeda. Evitar condensación (contaminación ambiental) No utilizar detergentes alcalinos.
MAQUINARIA	Detergentes neutros	Lavado Aclarado Secado	---	---	SI	---	Diaria	Secar piezas desmontables con paños de un solo uso. Evitar humedades.
VAJILLA GRANDE O TERMOS	Detergentes neutros	Fricción Aclarado Secado	50-60 °C	---	Secado al aire	Vapor a presión o desinfección química	Según uso	Mantener integridad de las piezas. No limpiar en seco. Eliminar residuos. No almacenar húmeda.

	PRODUCTO	MÉTODO	Tª AGUA	PRESIÓN	LIMPIEZA SECA	DESINFECCIÓN	FRECUENCIA	RECOMENDACIONES
VAJILLA PEQUEÑA	Detergentes Tensioactivos no iónicos Abrillantador	Prelavado Lavado Aclarado	82 °C	---	Secado al aire	Aire caliente	Diaria	Mantener integridad de las piezas. No limpiar en seco. Eliminar residuos. No almacenar húmeda.
SUPERFICIES DE TRABAJO	Detergentes neutros Tensioactivos aniónicos Tensioactivos no iónicos	Fricción Aclarado Secado	50-60 °C	1- 10 Kg./cm2	---	Sólo al final de la jornada	Diaria	No utilizar paños. Evitar superficies porosas.
SUPERFICIES NO ACCESIBLES	Alcalinos espumantes clorados	Arrastre Fricción Presión	50-82 °C	1 a 5 Kg./cm2	---	Amonio cuaternario ppm.	Semanal	Utilizar mascarillas con uso de amoniacales y altas presiones.

9.-UTENSILIOS PARA LA ELABORACIÓN DE COMIDAS.

Y por otro lado tenemos los utensilios de Cocina menor, que son todos los elementos más pequeños que podemos encontrar en una cocina industrial para poder cocinar facilitando el trabajo lo máximo posible, es lo que llamamos **HERRAMIENTAS**:

Dentro de este apartado enumeraremos las herramientas y pequeños útiles o pequeño menaje y sus características. Veremos instrumentos para cortar, partir, deshuesar, torneear, afilar o adelgazar los diferentes géneros en una cocina.

Cuchillos y Pequeños utensilios.

Cuchillos.

Puntilla

Aplicaciones: torneear, limpiar, pelar hortalizas y verduras, pelar al aire frutas, etc..., existen diversos modelos, para torneear con filo en media luna, de sierra y punta curva para cítricos, recta para todo uso.

Características: Hoja de 7 a 11 cm, acero o acero inox, con mango de plástico o madera.

2.-Clasificación, características, cualidades organolépticas, aplicaciones gastronómicas básicas y principales características nutricionales de los alimentos más habituales en las Cocinas de centros asistenciales. Técnicas culinarias básicas. Dietas más habituales en los centros asistenciales.

Vamos a clasificar este tema con los apartados que nos solicitan. Primero distinguimos, que en cuanto a los alimentos nos piden:

CLASIFICACIÓN, CARACTERÍSTICAS, CUALIDADES ORGANOLÉPTICAS Y APLICACIONES GASTRONÓMICAS BÁSICAS.

Después nos solicitan TÉCNICAS CULINARIAS BÁSICAS, y para finalizar el tema: DIETAS MÁS HABITUALES EN LOS CENTROS ASISTENCIALES.

Por lo tanto se clasifica el tema en 3 apartados:

4.1.-CLASIFICACIÓN, CARACTERÍSTICAS, CUALIDADES ORGANOLÉPTICAS Y APLICACIONES GASTRONÓMICAS DE LOS ALIMENTOS.

4.2.-TÉCNICAS CULINARIAS BÁSICA.

4.3.- DIETAS MÁS HABITUALES EN LOS CENTROS ASISTENCIALES.

4.1.-CLASIFICACIÓN, CARACTERÍSTICAS, CUALIDADES ORGANOLÉPTICAS Y APLICACIONES GASTRONÓMICAS DE LOS ALIMENTOS:

ALIMENTACION Y NUTRICION: DEFINICIÓN Y DISTINAS FORMAS DE CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para llevar a cabo las funciones corporales, mantener una buena salud y realizar las actividades cotidianas. Sin embargo, consumimos alimentos no solamente para nutrirnos y sentirnos bien y con energía; sino también porque nos proporcionan placer y facilitan la convivencia.

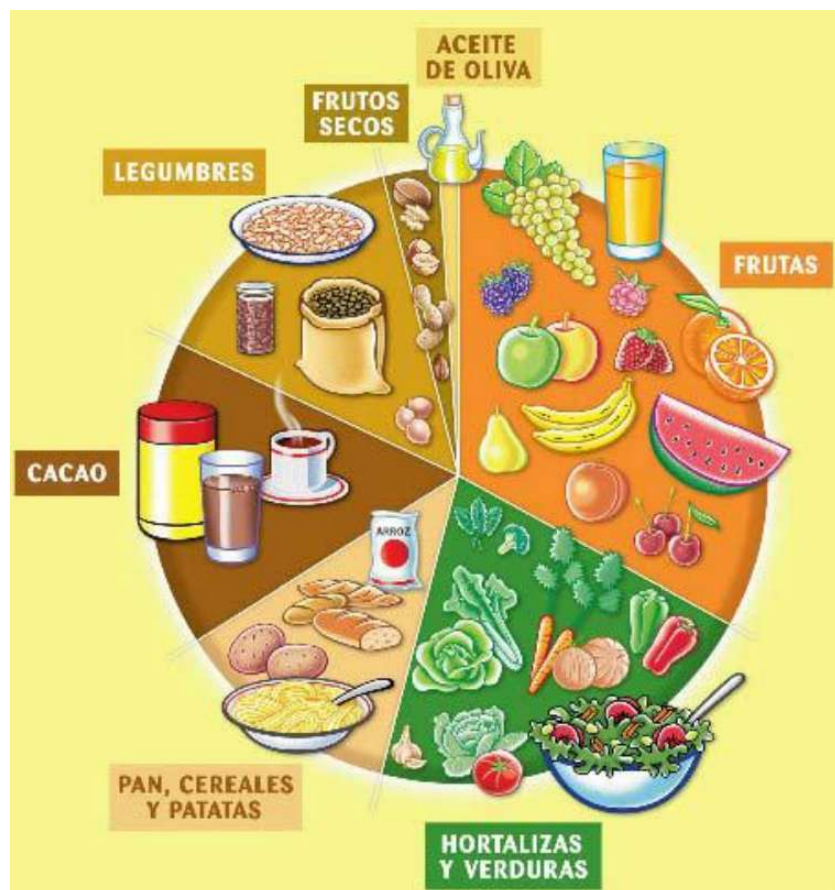
Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, la salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social. Es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones, sino que va más allá de eso. En otras palabras, la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social).

El estilo de vida, o sea el tipo de hábitos y costumbres que posee una persona, puede ser beneficioso para la salud, pero también puede llegar a dañarla o a influir de modo negativo sobre ella. Por ejemplo, un individuo que mantiene una alimentación equilibrada y que realiza actividades físicas en forma cotidiana tiene mayores probabilidades de gozar de buena salud. Por el contrario, una persona que come y bebe en exceso, que descansa mal y que fuma, corre serios riesgos de sufrir enfermedades evitables.

8.- GRUPOS DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES QUE APORTAN:

SEGÚN LA OMS Y LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DIETÉTICA Y CIENCIAS DE LA ALIMENTACIÓN, LOS ALIMENTOS SE DIVIDEN EN 6 GRUPOS:

ES LO QUE SE DENOMINA LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS:



8.1.- GRUPO DE ALIMENTOS I:

Los alimentos se clasifican en grupos atendiendo a distintos criterios y estas clasificaciones varían entre los diferentes países. En España, en los años sesenta el programa de Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU) clasificó inicialmente los alimentos en siete grupos. No obstante, en la actualidad la clasificación más aceptada por las organizaciones nutricionales es la propuesta por la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, que clasifica los alimentos en seis grupos.

Con la finalidad de que la **clasificación** de los alimentos sea más didáctica y visual, los alimentos se disponen en un diagrama de rueda (la rueda de los alimentos) y se clasifican en función de dos criterios:

- **Atendiendo a la función nutricional:** cada función se identifica por el color del fondo del diagrama de rueda (se utilizan los colores semáforo: rojo, amarillo y verde).

saben a umami, y que lo contienen de forma natural, son el queso parmesano, los espárragos, los tomates, la carne, las anchoas, la salsa de soja o el jamón.

El sabor es una compleja amalgama de información sensitiva proporcionada por el gusto, el olfato y la sensación táctil que se tiene de la comida cuando se mastica, característica esta que los estudiosos suelen denominar "sensación bucal". La palabra gusto se aplica, en sentido estricto, sólo a las sensaciones que provienen de las células especializadas de la boca, a pesar de que el vulgo emplea indistintamente gusto y sabor.

Olor O Aroma: Esta propiedad es una de las más difíciles de definir y caracterizar, viene dada por distintas sustancias volátiles que se encuentran presentes en los alimentos, que son las que definen su olor, ya provengan éstas del propio alimento de forma natural o respondan a un procesado en el que se añaden aromas. La caramelización de los azúcares o la reacción de Maillard, que produce melanoidinas de colores que van del amarillo al negro, son reacciones enzimáticas que dan lugar a productos secundarios y a lo que conocemos como el aroma de los alimentos.

Los olores se perciben en los conductos nasales. Para evaluarlos se emplean diversas técnicas; desde las manuales hasta las más complejas, que incluyen cromatógrafos de gases y detectores de masas. La presencia de aditivos que aumentan la sensibilidad del receptor, como el guanilato disódico, el inosinato disódico y el glutamato monosódico (éste último muy común en la industria alimentaria) provoca variaciones en la concentración y, por tanto, en la intensidad percibida del olor, además de en la volatilidad. La temperatura y el tiempo de exposición afectan también a la sensibilidad y la percepción del probador.

Textura: Es una de las particularidades más diferenciadoras entre alimentos clave en las preferencias de los consumidores. Esta propiedad la evalúan los estudios reológicos, que se centran en el análisis de aspectos como la viscosidad, el grosor, la dureza o la rigidez. Algunos alimentos cambian de aspecto y textura durante el almacenamiento, de ahí que las medidas reológicas se usen para predecir la estabilidad de vida útil. En alimentos como el helado, se busca evitar que se formen cristales que, pese a no suponer un riesgo para los consumidores, sí pueden ser motivo de rechazo.

4.2.-TÉCNICAS CULINARIAS BÁSICA:

Las técnicas básicas de cocinado son fundamentales en la preparación de alimentos, ya que cada una de ellas ofrece diferentes resultados en cuanto a textura, sabor, y propiedades nutricionales. A continuación se explican las principales técnicas de cocción utilizadas en la cocina profesional y doméstica:

1. Cocción en Agua o Hervido

Descripción: Consiste en sumergir los alimentos en agua hirviendo (100°C) hasta que se cocinen por completo. Se utiliza para vegetales, pastas, huevos, arroz, y carnes.

- **Procedimiento:** El alimento se introduce en agua salada o sin sal, y se deja hervir hasta alcanzar el punto de cocción deseado. Es importante controlar el tiempo para evitar una sobrecocción.
- **Beneficios:** Es una técnica sencilla que mantiene los alimentos tiernos. Sin embargo, puede provocar la pérdida de nutrientes si se prolonga el tiempo de cocción.

4.3.- DIETAS MÁS HABITUALES EN LOS CENTROS ASISTENCIALES.

Conceptos básicos de nutrición

El concepto moderno de nutrición fue establecido por Lavoisier a mediados del siglo XVIII. Demostró que la alimentación respondía a un problema energético. Sin alimentos un organismo muere igual que un coche sin gasolina. Pero, además, de proporcionar la energía necesaria, los alimentos deben aportarnos ciertas sustancias químicas que se llaman nutrientes. Estos son liberados por los alimentos durante la digestión.

Macronutrientes y micronutrientes

Los hidratos de carbono, proteínas y grasas, - los macronutrientes-, suministran los principales materiales de construcción para el crecimiento celular. Son también la única fuente de calorías o energía para el cuerpo. Cada gramo de hidratos de carbono o proteína proporciona unas 4 calorías. Cada gramo de grasa alrededor de 9. Los micronutrientes son vitaminas y minerales; no proporcionan energía y se consumen en pequeñas cantidades. Pero no dejan de ser menos importantes desde el punto de vista nutricional. Vitaminas y minerales ayudan a los macronutrientes a construir y mantener el organismo.

A diario, necesitamos unos 50 componentes de estos nutrientes y en unas proporciones determinadas. Estos nutrientes son los encargados de suministrar a nuestro organismo los materiales necesarios para la construcción, mantenimiento, renovación y reparación del cuerpo humano, así como de regular las numerosas reacciones químicas que en él se producen.

Cualquier dieta (sea la que sea) para ser considerada de muy adecuada tiene que cumplir con un doble requisito:

- 1) asegurarse que la persona obtiene las calorías suficientes para mantener un peso corporal constante dentro de los límites considerados normales para esa persona
- 2) que en la dieta estén representados alimentos de los distintos grupos: lácteos y huevos; carnes, pescados, aves y caza; grasas y aceites; cereales y leguminosas; verduras y frutas, en las proporciones adecuadas para que la persona pueda obtener todos los nutrientes que a diario el organismo necesita.

DIETA: se refiere al hábito alimenticio de una persona. Existen una gran variedad de **dietas**, algunas de ellas hacen referencia simplemente a un determinado estilo de vida, como la dieta mediterránea o la dieta vegetariana. Las dietas terapéuticas están diseñadas para personas con determinadas dolencias, como la dieta libre de gluten para la enfermedad celíaca o la dieta baja en sodio para las personas que sufren hipertensión.

Las dietas para adelgazar merecen una mención aparte. Existen infinidad de dietas de moda, temporarias, dietas populares que prometen perder peso con rapidez, pero que rara vez funcionan, ya que cuando se abandona el régimen, es muy probable que se recupere el peso perdido.

DIETA BASAL: es la dieta que no tiene ninguna restricción de alimentos por indicación médica, por lo que el usuario del centro asistencial o paciente podrá solicitar lo que desee.