



# CONOCIMIENTOS CAMBIO DE PIN

# ESTRUCTURA



LOS DELANTALES se adquieren por la demostración del conocimiento adquirido en nutrición, alimentación, prevención y técnicas de cocina a través de la realización de un número de recetas.

Tras un bloque de 13 recetas se analiza el avance de los alumnos a través de preguntas (pines) o examen (delantales). El número de recetas indicado es el mínimo que hay que esperar por bloque para realizar examen o delantal es decir el monitor puede ampliar el número de recetas a realizar si sabe que el alumno no va a conseguir su pin o delantal.

El alumn@ **no puede suspender** el examen de cambio de delantal por lo que no lo presentaremos a examen si estamos convencidos de que no va a aprobar, si aún así suspende no se podrá presentar hasta haber realizado dos recetas más. Si no contesta bien a las preguntas de pin se vuelve a repetir a la siguiente receta.

# ESTRUCTURA



## DELANTAL NARANJA:

1º PIN VERDE- 13 RECETA- 5 PREGUNTAS Y CONTESTAR BIEN 3

2º PIN VERDE- 27 RECETA- 7 PREGUNTAS Y CONTESTAR BIEN 5

DELANTAL VERDE- 40 RECETA-

- EXAMEN TEÓRICO: 15 PREGUNTAS CONTESTAR BIEN 12.

- EXAMEN PRÁCTICO REALIZAR PARTE DE LA RECETA

1º PIN AZUL – 54 RECETAS- 10 PREGUNTAS CONTESTAR BIEN 7

2º PIN AZUL – 67 RECETAS- 13 PREGUNTAS CONTESTAR BIEN 10

3º PIN AZUL – 80 RECETAS – 15 PREGUNTAS CONTESTAR BIEN 12

DELANTAL AZUL – 93- RECETA

- EXAMEN TEÓRICO: 4 BLOQUES DE 8 PREGUNTAS CADA BLOQUE  
CONTESTAR BIEN 6 EN CADA BLOQUE

1º PIN NEGRO- 106 – RECETA VIDEO EXPLICATIVO

# PREGUNTAS TIPO



## ¿QUÉ SABES SOBRE ALIMENTOS Y NUTRIENTES Y TÉCNICAS DE COCINA?

1. El nutriente de la carnes son los hidratos de carbono
2. El corte en mirepoix es en daditos pequeños
3. Es conveniente lavar el pollo debajo del fregadero
4. La zanahoria aporta mucha vitamina A
5. El nutriente principal del huevo es la vitamina
6. Que los cuchillos estén bien afilados es una medida preventiva

V

F

V

F

V

F

V

F

V

F

V

F

# PREGUNTAS TIPO



## ¿QUÉ SABES SOBRE ALIMENTOS Y NUTRIENTES Y TÉCNICAS DE COCINA?

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. El nutriente principal de las masas es el carbohidrato            | V | F |
| 2. Los dulces están en el segundo escalón de la pirámide alimenticia | V | F |
| 3. La levadura no fermenta y se puede comer directamente.            | V | F |
| 4. Confitar un alimento es cocinarlo a fuego bajo en aceite.         | V | F |
| 5. Los pescados blancos aportan grasas malas                         | V | F |
| 6. El secreto de una buena masa está en el tiempo de amasado         | V | F |

REPASO DE ALIMENTACIÓN/NUTRICIÓN  
:DELANTAL VERDE

1. Los hidratos de carbono proporcionan:
  - a) Energía inmediata
  - b) Energía de reserva
  - c) Desarrollo muscular
2. Las proteínas nos proporcionan:
  - a) Energía inmediata
  - b) Energía de reserva
  - c) Desarrollo muscular
3. Las grasas o lípidos nos proporcionan:
  - a) Energía inmediata
  - b) Energía de reserva
  - c) Desarrollo muscular
4. La cebolla y los pimientos aportan :
  - a) Vitamina A
  - b) Vitamina B
  - c) Vitamina C

REPASO ALIMENTACIÓN/NUTRICIÓN  
:DELANTAL VERDE

5. Los cereales, el pan y la pasta aportan :
  - a) Proteínas
  - b) Hidratos de carbono
  - c) Vitaminas
  
6. Los huevos, el pescado y las carnes aportan
  - a) Proteínas
  - b) Hidratos de carbono
  - c) Vitaminas
  
7. Las verduras y vegetales aportan:
  - a) Proteínas
  - b) Hidratos de carbono
  - c) Vitaminas

REPASO TÉCNICAS DE COCINA :DELANTAL  
VERDE

1. Sellar la carne es:
  - a) Es dorarla a baja temperatura para conservar su jugo
  - b) Es dorarla a alta temperatura para conservar su jugo
  - c) Es cocinar a fuego lento para que se quede blandita
2. Pochar verduras:
  - a) Es dorarla a baja temperatura para conservar su jugo
  - b) Es dorarla a alta temperatura para conservar su jugo
  - c) Es cocinar a fuego lento para que se quede blandita
3. Sellar el arroz es:
  - a) Es sofreírlo para impedir que salga el almidón
  - b) Es freírlo para que salga el almidón
  - c) Es cocinar a fuego lento para que se quede blando
4. La salsa de tomate :
  - a) Se realiza con tomate, cebolla, zanahoria, pimiento y se pasa primero por la batidora y luego por pasapuré
  - b) Se realiza solo con tomate y se pasa primero por la batidora y luego por el pasapuré
  - c) Se realiza con tomate, cebolla, zanahoria, pimiento y se pasa solo por la batidora.



REPASO TÉCNICAS DE COCINA :DELANTAL  
VERDE

5. Bridar un alimento:
  - a) Es una técnica que consiste en enrollarlo y pincharlo con palillos
  - b) Es una técnica que consiste en estirar un alimento
  - c) Es una técnica que consiste en enrollarlo y atarlo con una cuerda.
6. Escalfar
  - a) Escalfar consiste en cocer un alimento sumergido en un líquido apenas hirviendo
  - b) Escalfar consiste en cocer un alimento sumergido en un líquido hirviendo a gran temperatura
  - c) Escalfar consiste en freír un alimento sumergido en aceite
7. Clarificar mantequilla:
  - a) Es separar la grasa del suero calentando la mantequilla a fuego fuerte
  - b) Es separar la grasa del suero calentando la mantequilla al baño María
  - c) Es separar la grasa del suero calentando la mantequilla a fuego fuerte

REPASO UTENSILIOS DE COCINA  
:DELANTAL VERDE

1. Para rebañar las salsas o masas de tartas utilizamos:
  - a) Espátula
  - b) Lengua
  - c) Cuchara de madera
2. Para introducir alimentos dentro de una sartén utilizamos:
  - a) Pinzas
  - b) Lengua
  - c) Cuchara de madera
3. Para realizar un corte en brunoise utilizamos
  - a) Cuchillo de chef
  - b) Cuchillo cebollero
  - c) Puntillas
4. Para filetear una pechuga se utiliza
  - a) Cuchillo de sierra
  - b) Cuchillo cebollero
  - c) Puntillas

REPASO UTENSILIOS DE COCINA  
:DELANTAL VERDE

5. Para mover las salsas como la bechamel utilizamos:
  - a) Espátula
  - b) Lengua
  - c) Varillas
  
6. Para sacar alimentos de una sartén utilizamos:
  - a) Espumadera
  - b) Lengua
  - c) Cuchara de madera
  
7. Para cocer alimentos utilizamos:
  - a) Sartenes
  - b) Cacerolas
  - c) Bowls
  
8. Si queremos estirar masas utilizamos:
  - a) Tablas de madera
  - b) Rodillos
  - c) Puntillas

NOMBRE Y APELLIDOS.....

PRUEBA TEÓRICA

1. Los hidratos de carbono proporcionan:
  - a) Energía inmediata
  - b) Energía de reserva
  - c) Desarrollo muscular
2. Las proteínas nos proporcionan:
  - a) Energía inmediata
  - b) Energía de reserva
  - c) Desarrollo muscular
3. La cebolla y los pimientos aportan :
  - a) Vitamina A
  - b) Vitamina B
  - c) Vitamina C
4. Los huevos, el pescado y las carnes aportan
  - a) Proteínas
  - b) Hidratos de carbono
  - c) Grasas
5. Pochar verduras:
  - a) Es dorarla a baja temperatura para conservar su jugo
  - b) Es dorarla a alta temperatura para conservar su jugo
  - c) Es cocinar a fuego lento para que se quede blandita
6. Sellar el arroz es:
  - a) Es sofreírlo para impedir que salga el almidón
  - b) Es freírlo para que salga el almidón
  - c) Es cocinar a fuego lento para que se quede blando
7. Clarificar mantequilla:
  - a) Es separar la grasa del suero calentando la mantequilla a fuego fuerte
  - b) Es separar la grasa del suero calentando la mantequilla al baño María
  - c) Es separar la grasa del suero calentando la mantequilla a fuego fuerte

NOMBRE Y APELLIDOS.....

8. Para mover las salsas como la bechamel utilizamos:

- a) Espátula
- b) Lengua
- c) Varillas

9. Para sacar alimentos de una sartén utilizamos:

- a) Espumadera
- b) Lengua
- c) Cuchara de madera

10. Para realizar un corte en brunoise utilizamos

- a) Cuchillo de chef
- b) Cuchillo cebollero
- c) Puntillas

11. Para filetear una pechuga se utiliza

- a) Cuchillo de sierra
- b) Cuchillo cebollero
- c) Puntillas

12. Para evitar contaminar los alimentos debemos:

- a) Lavarnos las manos y los utensilios de cocina
- b) Freír bien los alimentos
- c) Congelar los alimentos

13. El anisaki es un parásito que vive en :

- a) La fruta
- b) La carne
- c) El pescado

14. Para evitar accidentes en la cocina:

- a) Jugaremos en la cocina
- b) Tendremos orden y limpieza
- c) Hablaré con mis compañeros

15. Para no cortarme:

- a) Colocaré bien los dedos
- b) Escogeré bien un cuchillo afilado
- c) Las dos anteriores son correctas