



SEGURIDAD EN LA COCINA

LA FUNCIÓN DEL EMPLEADO DE SERVICIOS DE ALIMENTOS



INTRODUCCIÓN

OBJETIVO

Describir los peligros de seguridad comunes en la cocina para ayudar a prevenir lesiones.

MENSAJES CLAVE:

- Identificar accidentes comunes que ocurren en la cocina: cortes, quemaduras, caídas y torceduras
- Reconocer los hábitos de seguridad que ayudan a prevenir lesiones



LA SEGURIDAD EN LA COCINA ES RESPONSABILIDAD DE TODOS

- Una cocina está repleta de peligros
- Mira a tu alrededor: las estufas calientes, las grandes ollas hirviendo y los cuchillos filosos son algunos ejemplos de elementos con los que trabajas todos los días
- Los accidentes pueden ocurrir fácilmente en una cocina si no se tiene cuidado

Siempre pon la seguridad en primer lugar.

ACCIDENTES COMUNES QUE OCURREN EN LA COCINA

- Los cortes, las quemaduras, las caídas y las torceduras son los accidentes más comunes que ocurren en la cocina
- Presta atención a tu entorno y elimina el riesgo potencial de lesiones
- Hablar con regularidad acerca de las formas de reducir el riesgo mantendrá la seguridad como una prioridad

La prevención es la clave para evitar accidentes.



PAUTAS PARA EVITAR CORTES

- Nunca operes una rebanadora o picadora de carne sin la suficiente capacitación
- Mantén las máquinas desenchufadas cuando no estén en uso
- Mantén los cuchillos afilados y haz de esta una tarea de práctica diaria
- Almacena los cuchillos en soportes para cuchillos, no en contenedores o cajones
- Usa una toalla húmeda debajo de las tablas de corte para evitar que se mueva
- Corta y rebana los alimentos lejos de tu cuerpo
- Usa cuchillos para la preparación de alimentos, no para abrir cajas ni contenedores
- Lleva los cuchillos hacia abajo, ligeramente alejados y hacia atrás de tu cuerpo
- No dejes un cuchillo en agua jabonosa; lava y guarda los cuchillos entre usos
- Desecha los platos rotos y astillados



PAUTAS PARA EVITAR QUEMADURAS

- Gira las asas de las ollas hacia la parte posterior de la estufa
- Llena las cestas de la freidora solo hasta la mitad
- Retire las tapas de las ollas inclinándolas lejos de ti
- Use guantes y manoplas para horno al manejar sartenes calientes; usa manoplas largas para alcanzar objetos adentro de los hornos;
- No atravieses la línea de cocineros durante las horas de producción
- Deja que los equipos calientes y las ollas/sartenes calientes se enfríen antes de limpiarlos.
- Apaga las hornillas y las freidoras cuando no estén en uso
- Seca los alimentos antes de colocarlos lentamente en aceite caliente; no arrojas alimentos al aceite caliente



PAUTAS PARA EVITAR RESBALONES RESBALONES Y CAÍDAS

Las lesiones por resbalones, tropezones y caídas pueden deberse a una mala tracción (baja fricción), mala iluminación, pasamanos inadecuados, pisos aceitosos y resbaladizos o una mala limpieza.

- Limpia los derrames tan pronto como ocurran y coloca un letrero de “piso mojado” de inmediato
- Usa escaleras para subir, no sillas ni cajas
- Usa zapatos cerrados antideslizantes
- Mantén los pasillos despejados y libres de obstrucciones
- Repara los equipo con fugas



PAUTAS PARA EVITAR LA TENSION MUSCULAR

- Pide ayuda al levantar un objeto pesado
- Usa una carretilla o un carrito para transportar objetos pesados
- Aprende a levantar objetos de la manera correcta: es una buena idea tener una capacitación por separado que incluya demostraciones físicas con alguien capacitado en ergonomía para aprender a levantar objetos de manera segura
- Almacena objetos pesados y de uso frecuente no más abajo de la altura de la cadera y no más arriba de la altura del pecho para evitar tener que levantar y doblarse

REFERENCIAS

https://www.osha.gov/dte/grant_materials/fy11/sh-22303-11/Restaurant_Safety_English.pdf
Kitchen Safety: The Do's & Don'ts You Need To Know | SafetyCulture
HOSPITALITY | Health & Safety in the Kitchen (worknest.com)



PRUEBA SOBRE SEGURIDAD EN LA COCINA

1. Es tarea del gerente mantener el lugar de trabajo seguro.

☐ Verdadero

☐ Falso

2. Cuando no estén en uso, los cuchillos deben almacenarse en un estuche para cuchillos, no en un cajón o recipiente.

☐ Verdadero

☐ Falso

3. Selecciona todos los ejemplos de sugerencias para evitar quemaduras:

☐ Gira las asas de las ollas hacia la parte trasera de la estufa

☐ Usa toallas para retirar las bandejas calientes de hornos y estufas

☐ Levanta las tapas lejos de ti al abrirlas

☐ Permite que el equipo se enfríe antes de limpiar

4. Estrategias clave para reducir resbalones, tropezones y caídas:

☐ Si el piso está mojado, coloca un carrito que bloquee el pasillo

☐ Limpia de inmediato los derrames

☐ Usa zapatos antideslizantes

☐ Repara los equipos que tengan fugas o que causen acumulación de líquidos en el piso