Kitchen Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

SEGURIDAD EN EL ENTORNO DE LAS COCINAS COMERCIALES

Los restaurantes o establecimientos de servicios alimentarios son entornos de ritmo rápido en los que los peligros potenciales están a sólo un plato perdido o un hornillo olvidado. El personal de las cocinas comerciales utiliza equipos peligrosos, como hornillos, parrillas o freidoras, que pueden provocar quemaduras graves.

CUÁL ES EL PELIGRO

IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS – 1ER PASO PARA LA SEGURIDAD EN LA COCINA

Realice comprobaciones semanales o diarias para prevenir los peligros.

PELIGROS Y SOLUCIONES DE SEGURIDAD EN LA COCINA

- Los materiales almacenados no deben obstruir las vías ni las salidas. Si se derraman líquidos en el suelo, deben fregarse inmediatamente y debe colocarse una señal de advertencia de suelo mojado.
- Las fuentes de calor de la cocina, como hornos, parrillas, encimeras, freidoras y microondas, suponen un riesgo de quemaduras. Tenga cuidado con las superficies calientes, las ollas y sartenes y los utensilios para evitar quemaduras.
- Las fuentes de calor incluyen agua hirviendo, baños de vapor, fregaderos y lavavajillas. Acercarse a ollas hirviendo y fuentes de agua caliente puede provocar quemaduras graves por vapor.
- Los aceites y las grasas deben enfriarse antes de transportarlos. Los sifones de grasa y las superficies de

las parrillas deben limpiarse con frecuencia y los objetos inflamables no deben guardarse cerca de llamas o fuentes de calor.

- El calzado cómodo y de apoyo es esencial para los trabajadores de cocina debido a los largos periodos que pasan de pie. Moverse y estirarse con frecuencia y rotar las tareas puede ayudar a los trabajadores a evitar las posturas estáticas y la fatiga. El uso de técnicas adecuadas para levantar objetos pesados puede evitar tensiones.
- El uso de mangas ajustadas evita que se enganchen en los mangos de las ollas, los pomos de los hornos y los fogones, o que queden colgando de las llamas o el aceite caliente. El calzado debe tener empeines acolchados y suelas antideslizantes. Los delantales proporcionan una capa adicional de protección contra las salpicaduras de agua caliente o grasa. Deben utilizarse manoplas y agarraderas cuando se manipulen objetos calientes, así como guantes de malla para cortar y utilizar cuchillos afilados.
- Es importante conocer y practicar los procedimientos de emergencia, primeros auxilios y cómo utilizar un extintor de incendios.

COMO PROTEGERSE

UNA COCINA LIMPIA ES UNA COCINA SEGURA – LÍMPIELA AL MENOS CON ESTA FRECUENCIA

- Superficies y utensilios: Después de cada uso
- Hornos: Semanalmente
- Fregaderos: Entre usos y a lo largo del día si se utilizan con frecuencia
- Frigoríficos y congeladores: Mensualmente
- Papeleras: Semanalmente
- Sistemas de ventilación: Cada tres meses a un año, dependiendo del uso.

Qué puede hacer el personal: lavarse las manos

Las prácticas higiénicas de sentido común pueden marcar la

diferencia cuando se trabaja con alimentos, y lavarse las manos es una de las formas más sencillas de detener la propagación de bacterias. Asegúrese de que el personal se lava las manos:

- Antes, durante y después de preparar los alimentos.
- Después de tocar alimentos crudos.
- Antes y después de curar un corte o una herida.
- Después de tocar la basura

Los trabajadores deben lavarse las manos de la siguiente manera

1. Mojarse las manos.
2. Aplicar jabón para cubrir toda la mano.
3. Frotar las manos palma con palma.
4. Frotar el dorso de la mano izquierda con la palma de la derecha mientras entrelazas los dedos. Repetir con la otra mano.
5. Frotar las palmas de las manos entrelazando los dedos.
6. Frotar el dorso de los dedos contra las palmas de las manos con los dedos entrelazados.
7. Juntar el pulgar izquierdo con la mano derecha y frotar en rotación. Repetir con el pulgar derecho.
8. Frotar las puntas de los dedos en la palma opuesta con un movimiento circular. Repetir con la otra mano.
9. Aclarar las manos

Utilice redecillas o sombreros

Las redecillas para el pelo, las redecillas para la barba y los sombreros evitan que los pelos sueltos estropeen comidas que, de otro modo, serían perfectas.

BUENAS PRÁCTICAS DE SEGURIDAD EN LA COCINA

1) Exija una vestimenta adecuada. Puede que no exija uniformes de cocina, pero tampoco debería permitir pantalones anchos. La ropa debe quedar bien ajustada y cubrir tanta piel como resulte cómodo. Es imprescindible llevar calzado cerrado con suela antideslizante.

2) Capacitar adecuadamente a los trabajadores en materia de comunicación. En las cocinas concurridas pueden producirse

colisiones involuntarias, a menos que los empleados se comuniquen entre sí con eficacia. Un simple “detrás” suele bastar para evitar una colisión.

3) Coloque alfombrillas antideslizantes. Los trabajadores suelen moverse con rapidez y pueden resbalar fácilmente en un suelo mojado o grasiento. Necesitan pisadas más seguras con alfombrillas antideslizantes en todas las zonas de trabajo duro.

4) Instale protecciones para los equipos. Los protectores de equipos evitan lesiones persistentes causadas por falta de atención.

5) Proporcione una ventilación adecuada. Una cocina puede volverse demasiado calurosa y humeante para la comodidad y la seguridad. Un trabajador agobiado por el calor haciendo un “faceplant” en la encimera.

6) Escuche las preocupaciones de sus empleados. Lo más probable es que sean los primeros en darse cuenta de los posibles peligros. Si señalan una grieta en una estantería, no espere a que caiga sobre alguien para tomar medidas. No sólo mantendrá a sus trabajadores más seguros si les anima a informar de posibles peligros, sino que también les subirá la moral y les dará una razón para seguir con usted.

7) Limpie rápidamente los derrames y los cristales rotos. Limpie todos los derrames inmediatamente, utilice señales de advertencia bien visibles en las zonas húmedas y avise a todos los trabajadores de la necesidad de extremar la precaución en la zona del derrame o rotura.

8) Prevenga laceraciones y quemaduras. Mantenga los cuchillos afilados, proporcione guantes resistentes a los cortes y tablas de cortar antideslizantes, y capacite a los empleados en técnicas de corte seguras.

9) Evite los riesgos eléctricos. Compruebe regularmente si los cables eléctricos presentan daños. Si observa alguno, deje de utilizar el aparato hasta que sustituya el cable.

10) Realice simulacros de incendio con regularidad. La cocina es el lugar más habitual de inicio de incendios.

CONCLUSIÓN

La salud y la seguridad deben ser la máxima prioridad de los establecimientos comerciales de restauración. Identifique los peligros potenciales, organice sesiones de capacitación periódicas y proporcione ropa de seguridad a su personal.