



Programa de Capacitación en Seguridad para las Cocinas



Introducción

La industria de los servicios de alimentos puede ser un sector de ritmo rápido y emocionante, pero las cocinas están llenas de riesgos y peligros en el área de trabajo. A continuación le ofrecemos algunas formas en las que puede protegerse a sí mismo y a sus compañeros de trabajo de las lesiones más comunes en las cocinas comerciales.

El factor humano en la seguridad en la cocina

El calor, el uso de electrodomésticos, utensilios y productos de limpieza son elementos imprescindibles para la preparación de alimentos, pero pueden presentar riesgos si no se manejan correctamente. Sin embargo, es posible evitar las lesiones en la cocina si se mantiene alerta y se le da prioridad a la seguridad.

Consejos para evitar quemaduras y mejorar la seguridad en la cocina

- Use manoplas o guantes de cocina cuando manipule objetos calientes.

- Coloque las agarraderas de las ollas alejadas de los quemadores y de los pasillos.
- Apague los quemadores que no esté utilizando.
- Lleve ropa ajustada y mantenga las mangas abrochadas.
- Tenga cuidado con las freidoras y evite las salpicaduras de agua. Utilice las canastillas correctamente.
- Comunique a su equipo la presencia de superficies calientes y los posibles riesgos o peligros.
- Vigile a sus compañeros de trabajo y avíseles del peligro.
- Utilice el equipo de protección adecuado cuando realice tareas de limpieza con vapor.

El poder de la prevención

La mayoría de las lesiones en la cocina se deben al incumplimiento de las instrucciones, a la falta de atención o a un conocimiento insuficiente. Usted puede prevenir los accidentes:

- Practicando constantemente hábitos de trabajo seguros.

- Alertando a los supervisores sobre cualquier situación potencialmente peligrosa.
- Manteniéndose informado sobre los procedimientos adecuados.

Seguridad con los cuchillos: Precauciones básicas

Los cuchillos son herramientas esenciales, pero hay que tratarlos con respeto y con cuidado. Recuerde:

- Mantenga los cuchillos afilados y guárdelos adecuadamente.
- Corte siempre en dirección opuesta al cuerpo.
- Utilice tablas de cortar para evitar deslizamientos y mantener el filo del cuchillo.
- Limpie los cuchillos con cuidado. Nunca los sumerja en agua jabonosa.
- Los cuchillos no son juguetes. Nunca los utilice para jugar a “esgrima ni a “duelos”.

Prevención de resbalones, tropezones y caídas

Una cocina limpia y ordenada es una cocina segura. A continuación, le indicamos cómo minimizar los riesgos:

- Limpie inmediatamente cualquier líquido derramado.
- Mantenga los pisos limpios y libres de obstáculos.
- Repare rápidamente cualquier daño en el piso.
- Utilice sistemas de almacenamiento adecuados para evitar tropezones.

Levante los objetos de forma inteligente, manténgase fuerte

Proteja su espalda con las siguientes técnicas para levantar objetos de forma segura:

- Mantenga la espalda recta y doble las rodillas.
- Pida ayuda para levantar los objetos pesados o difíciles de manejar.
- Almacene los objetos pesados a la altura de la cintura.



- Utilice siempre una escalera adecuada para alcanzar los lugares altos.

Maestría en el manejo de máquinas: Cómo operar de forma segura los equipos de cocina

Las cocinas modernas están llenas de electrodomésticos potentes. Manténgase seguro:

- Recibiendo la capacitación adecuada antes de utilizar cualquier equipo.
- Manteniendo todos los protectores de las máquinas en su sitio.
- Desconectando el suministro eléctrico antes de limpiar o ajustar las máquinas.
- Usando bloques de empuje y otras herramientas de seguridad según su diseño.
- Informando inmediatamente sobre cualquier problema eléctrico.

Seguridad contra incendios: Cómo mantener el calor bajo control

Los incendios pueden causar estragos en una cocina. Prepárese:

- Conociendo la ubicación y el uso adecuado de los extintores de incendios.



- Revise las válvulas de seguridad a diario.
- Asegúrese de que los medidores de presión no estén obstruidos.
- Familiarícese bien con las instrucciones de uso.
- Utilice etiquetas claras y permanentes en todas las válvulas.

El poder de la prevención y la capacitación

Los supervisores desempeñan un papel fundamental en la seguridad en la cocina:

- Dé un buen ejemplo siguiendo todos los procedimientos de seguridad.
- Proporcione una capacitación rigurosa a los nuevos empleados.
- Ofrezca recordatorios constantes sobre la seguridad.
- Desarrolle una cultura en la que todos se cuiden mutuamente, manteniéndose alerta, comunicándose con claridad y dando siempre prioridad a la seguridad.

Practique la seguridad cada día. No solo se protegerá a sí mismo, sino que contribuirá a crear un entorno de trabajo más seguro para todos.

- Ventilando adecuadamente los equipos que funcionan con gas antes de utilizarlos.
- Informando inmediatamente sobre cualquier fuga de gas.
- Cumpliendo con todas las regulaciones sobre el consumo de tabaco.
- Evitando la presencia de líquidos inflamables en el área de la cocina.

Equipos que funcionan a presión: Manéjelos con cuidado

Las cafeteras y las ollas a presión requieren una atención especial:

Preguntas de repaso

1. Mantenga las agarraderas de las ollas apuntando hacia usted.
Cierto o Falso
2. Por qué es importante utilizar una tabla de cortar o un bloque de madera a la hora de picar o cortar?
3. Mantenga las manos y los dedos alejados de todas las máquinas.
Cierto o Falso
4. ¿Por qué es importante saber dónde se encuentran los extintores de incendios y los controles de los sistemas de rociadores?

Respuestas

1. Falso. Las agarraderas deben orientarse siempre en dirección opuesta a los quemadores y pasillos.
2. Para evitar deslizamientos y que el cuchillo se desafile.
3. Cierto, de lo contrario podría cortarse la mano o los dedos.
4. En caso de incendio, es fundamental saber dónde se encuentran los extintores y saber cómo utilizarlos.



www.txsafetyatwork.com

800-252-7031, Option 2

*Departamento de Seguros de Texas,
División de Compensación para Trabajadores (DWC) -Sección de Seguridad en el Área de Trabajo
P.O. Box 12050
Austin, TX 78701-2050*

Descargo de responsabilidad: A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes acreditadas. La información contenida en esta hoja informativa se considera exacta al momento de su publicación. Para más publicaciones gratuitas y otros recursos de seguridad y salud ocupacional, visite www.txsafetyatwork.com, llame al 800-252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a ResourceCenter@tdi.texas.gov.