



# Programa de Capacitación en Salud y Seguridad para Meseros



## Objetivos

Este programa tiene como objetivo proporcionar consejos prácticos a los empleadores sobre cómo reducir los riesgos o peligros para la salud y la seguridad asociados con el trabajo en el sector de los servicios de alimentos. El programa resume las responsabilidades de los empleadores e incluye una lista de verificación tanto para los empleadores como para el personal de servicio. Los principales riesgos o peligros de lesiones para el personal de los servicios de alimentos incluyen resbalones, tropezones, cortaduras, quemaduras y lesiones causadas por levantar cargas pesadas o difíciles de manejar. Muchas lesiones en restaurantes y comedores pueden prevenirse siguiendo unos sencillos procedimientos de seguridad.

## Responsabilidades del Empleador

Los empleadores deben:

- Garantizar la salud y la seguridad de los empleados, contratistas y clientes afectados por sus actividades de servicios de alimentos.
- Realizar evaluaciones de riesgos para identificar los riesgos e implementar medidas de control.
- Hablar sobre temas de salud y seguridad con los empleados o sus representantes designados.
- Proporcionar equipos de protección personal

(personal protective equipment -PPE, por su nombre y siglas en inglés), tal como guantes y otros equipos de protección necesarios.

- Ofrecer instalaciones adecuadas de primeros auxilios.
- Proporcionar capacitación e información pertinentes sobre los riesgos a todo el personal, incluyendo a los trabajadores temporales.
- Asegurarse de que se cuente con personal adecuado y con experiencia para supervisar las operaciones.
- Establecer procedimientos de emergencia para incendios, accidentes, robos, etc.

## Personal temporal

Los trabajadores temporales de los servicios de alimentos deben de recibir información completa sobre los riesgos para la salud y la seguridad en el área de trabajo, además de las medidas necesarias para controlarlos. Es posible que estos empleados no estén familiarizados con el área de trabajo y que hayan recibido poca o ninguna capacitación sobre temas de salud y seguridad.

## Eventos o lugares dentro y fuera de las instalaciones

Las evaluaciones de riesgos deben realizarse no solo en los lugares de trabajo fijos, sino también en los lugares temporales. Los empleadores deben inspeccionar el lugar por adelantado para identificar los posibles riesgos y

preparar medidas de control antes del evento. Asegúrese de que todas las ubicaciones cumplan con los requisitos de salud y seguridad, tales como iluminación adecuada, espacio suficiente para que el personal y los clientes puedan moverse entre las mesas y equipos eléctricos seguros.

## Lista de verificación para los meseros

La siguiente lista de verificación puede ser utilizada por los gerentes o jefes de los servicios de alimentos para informar al personal, o por el propio personal como recordatorio de las buenas prácticas:

### **Diseño del sitio**

Alerte al personal sobre cualquier riesgo o peligro específico, tal como techos bajos, suelos irregulares y rampas.

### **Limpieza del equipo del restaurante**

- **Cubiertos:** Utilice siempre guantes cuando utilice productos de limpieza y siga las instrucciones del fabricante.
- **Cuchillos:** Límpielos por el lado sin filo, llévelos con la hoja hacia abajo y evite dejarlos en fregaderos llenos de agua.
- **Cristalería:** Manipule los bordes con cuidado, especialmente cuando estén fríos.
- **Vajillas y otros platos de servicio:** Evite apilarlos en exceso para prevenir caídas y sobrecargas.

### **Preparación de la mesa**

- Asegúrese de que las mesas estén bien fijadas antes de colocar equipos o alimentos sobre ellas.
- Utilice contenedores o canastas para



transportar los cubiertos y sujete los cuchillos únicamente por el mango.

- Utilice canastas o bandejas diseñadas específicamente para transportar grandes cantidades de vasos.

### **Transporte de bandejas y levantamiento de cargas**

- Distribuya los objetos de manera uniforme en las bandejas y cargue solo pesos con los que se sienta cómodo.
- Pida ayuda para las cargas pesadas o difíciles de manejar y asegúrese de que el camino esté despejado antes de ponerse en marcha.

### **Cafeteras**

- Utilícelas únicamente cuando haya recibido la capacitación adecuada y siga las instrucciones del fabricante.

### **Materiales inflamables y potencialmente explosivos.**

- Handle only when fully trained and store away from heat and direct sunlight.
- Follow instructions when filling or replacing gas cylinders and use matches and tapers for lighting.

## Vestimenta del personal

- **Calzado:** Utilice calzado estable y que se ajuste bien para reducir el riesgo de resbalones, tropezones y caídas.
- **Ropa:** Evite las faldas largas que arrastren por el suelo y las mangas largas y holgadas, ya que pueden engancharse en las manillas de las puertas y en los respaldos de las sillas de los clientes.
- **Cabello:** Recójase el cabello largo para evitar que entre en contacto con las llamas o que se enrede en algo.

## Servicio de alimentos y bebidas

- **Puertas de vaivén:** Preste atención a las rutas de entrada y de salida y acérquese con precaución.
- **Transporte de bandejas o platos:** Asegúrese de que la carga esté bien sujeta, distribuida de manera uniforme y que sea cómoda para transportar.
- **Transporte de líquidos:** No llene en exceso los recipientes.
- **Transporte de platillos o platos calientes:** Utilice un paño seco y grueso y avise a los clientes si los objetos están calientes.
- **Vino espumante:** Controle la salida del corcho girando la botella, no el corcho.
- **Montaplatos:** Úselos solo después de recibir instrucciones y nunca pase por alto los dispositivos de seguridad.

- **Clientes:** Esté atento a posibles movimientos bruscos y trate adecuadamente a los clientes ebrios o agresivos.
- **Derrames:** Limpie inmediatamente o cierre la zona hasta que se haya limpiado.

## Cuando retire los platos de la mesa

- Use bandejas estables y evite sobrecargarlas.
- Apile los platos del mismo tamaño y nunca apile más de dos vasos uno encima de otro.
- Use bandejas separadas para recoger los vasos y maneje con cuidado los objetos rotos.

## Cierre del servicio

- Apague las lámparas de flambeado y apague las velas.
- Verifique que no haya restos de cigarrillos y apague los aparatos eléctricos.
- Evite apilar muebles en las rutas de evacuación o en los pasillos.

## Emergencias

- Conozca los procedimientos en caso de accidentes, incendios y otras emergencias.

Al seguir estas recomendaciones, los trabajadores de los servicios de alimentos y los empleadores pueden reducir considerablemente los riesgos en el área de trabajo y crear un entorno más seguro para todos.

## Preguntas de Repaso

1. ¿Cuáles son algunos de los principales riesgos de lesiones para el personal del sector de servicios de alimentos?  
\_\_\_\_\_
2. ¿Cuáles son algunos de los requisitos de salud y seguridad para una ubicación?  
\_\_\_\_\_
3. ¿Por qué es importante llevar calzado que se ajuste bien?  
\_\_\_\_\_

## Respuestas

1. Resbalones y tropezones, cortaduras, quemaduras y lesiones provocadas por levantar cargas pesadas o difíciles de manejar.
2. Una iluminación adecuada, espacio suficiente para que el personal y los clientes puedan moverse entre las mesas y equipos eléctricos seguros.
3. Para evitar resbalones, tropezones y caídas.



[www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com)

**800-252-7031**

*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](http://www.txsafetyatwork.com), llame al 800-252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a [ResourceCenter@tdi.texas.gov](mailto:ResourceCenter@tdi.texas.gov).