

Cocinero

Guía de buenas prácticas preventivas para
autónomos y PYMES



Índice

1	Definición	2
	Funciones	2
	Equipos de trabajo empleados	5
	Productos utilizados habitualmente	5
2	Riesgos genéricos: causas, consecuencias y medidas preventivas	5
	Caídas al mismo nivel	5
	Golpes y cortes con objetos o herramientas manuales	6
	Cortes y atrapamiento por contacto con elementos móviles de máquinas	7
	Contacto eléctrico	7
	Contacto térmico	8
	Incendio y explosión	8
	Derivados de la exposición a productos químicos	8
	Derivados de la exposición a agentes físicos	9
	Derivados de la carga física de trabajo	10
	Contacto con agentes biológicos	11
	Factores psicosociales: estrés laboral	12
	Condiciones ambientales	14
3	Equipos de Protección Individual	14
4	Formación general	14
	A nivel profesional	14
	A nivel de prevención de riesgos laborales	15
5	Medicina del Trabajo	15
	Protocolos Médicos aplicables	16
6	Referencias bibliográficas	17

1. Definición

Es la persona que ejecuta todas las operaciones de manipulación, preparación, conservación y presentación de toda clase de alimentos, confecciona ofertas gastronómicas y apoya las actividades de servicio, consiguiendo la calidad y objetivos económicos establecidos y aplicando en todo momento las normas prácticas de seguridad e higiene laboral.

El cocinero ejerce su actividad, principalmente, en el área de elaboración de alimentos y bebidas. En concreto su actividad profesional se centra en la elaboración de platos incluidos en las ofertas culinarias (menús cortos, etc.) según las necesidades y características de los clientes, teniendo en cuenta los sistemas, procedimientos y normas para lograr los objetivos de rentabilidad y calidad fijados, organizando y desarrollando asimismo las actividades relacionadas con la preparación y puesta a punto de su área de trabajo, los equipos, materiales, herramientas, utensilios, materias primas y productos.

1.1 Funciones

Preparar las condiciones de trabajo personales y de seguridad e higiene.

- Aplicar las normas de higiene personal según normativa, para asegurar la salubridad de los productos alimentarios obtenidos.
- Garantizar las condiciones higiénico-sanitarias requeridas en la producción para asegurar la limpieza y desinfección de las diferentes áreas de trabajo.
- Realizar y controlar la limpieza de equipos y maquinaria, según manuales de procedimiento, a fin de garantizar la producción.
- Realizar las operaciones de recogida y vertido de residuos, según normas legales, a fin de respetar la protección del medio ambiente.
- Actuar según las normas de seguridad y emergencia de la empresa, para garantizar la seguridad del trabajador.

Confeccionar las ofertas gastronómicas y determinar el grado de calidad de las materias primas, de manera que se satisfaga al cliente.

- Teniendo en cuenta las necesidades y gustos de los clientes potenciales, incidiendo en la variedad, adecuación a los productos de temporada, evolución de los hábitos y gustos, etc.
- Identificando las características cuantitativas y cualitativas de cada uno de los artículos utilizados.

Solicitar, efectuar la recepción y almacenar las mercancías siguiendo los procedimientos y normas adecuados.

- Teniendo en cuenta en la solicitud de compra las previsiones de producción, las existencias y los mínimos y máximos de stocks previamente determinados.

- Comprobando que las materias primas recibidas son las correspondientes al pedido realizado y que además cumplen con las especificaciones.
- Almacenando las mercancías según su grado de conservación, características, y siguiendo las normas básicas de conservación.

Preparar y almacenar en crudo diversos alimentos de manera que resulten aptos para su utilización en la elaboración de distintos tipos de platos o posterior comercialización.

- Realizando la preparación de útiles y equipos necesarios, así como preparando los distintos alimentos y almacenándolos.
- Manteniendo los equipos de frío y calor en funcionamiento durante la manipulación de los alimentos.

Preparar y presentar preparaciones culinarias elementales y productos de pastelería y repostería, y en su caso realizarlo ante el cliente.



- Finalizando el proceso de elaboración y presentando el producto de acuerdo con las normas definidas.
- Utilizando las técnicas básicas y los procedimientos establecidos.

Montar servicios tipo buffet, self service, platos de la cocina regional, nacional, internacional y creativa.

- Teniendo en cuenta la superficie y características del local, el número de comensales y las expectativas de la clientela.
- Aplicando su cultura gastronómica y habilidades para responder a las necesidades.
- Preparando correctamente platos nuevos a partir de información recibida.

1.2 Equipos de trabajo empleados

Herramientas y utillaje: cuchillos, puntillas, machetes, afiladores. Agujas mechadoras, espátulas, vaciadores de manzanas, cucharillas vaciadoras. Juegos de cortapastas, ralladores, cortadores de huevos, hiladores de huevos. Coladores, coladores chinos, espumaderas, arañas, cacillos, escurridores de verduras. Embudos, tajos, rodillos, tablas de trinchar, morteros, manos de mortero, balanzas.

Utensilios para el servicio: fuentes, bandejas, soperas, legumbres, marmitas, rondones.

Utensilios para la preparación del pescado: acanaladores, tijeras, espalmaderas, escamadores y cocedores de pescado.

Equipos y maquinaria: cocina, plancha, gratinadora, hornos (convencional, combinado y microondas), freidoras, olla basculante, cocedor al vapor, baño maría, etc. Mesa caliente y mesa fría. Mesas de trabajo, estanterías, fregaderos, lavamanos, etc.

Herramientas para el acondicionamiento de diversos alimentos: peladora de patatas, peladora de legumbres, cortadora de hortalizas, cortadora de fiambres. Batidora, brazos combinados. Máquina de picar carne, máquina para envasar al vacío, máquinas regeneradoras de productos al vacío, trituradora. Cámaras de conservación en caliente, cámaras de conservación de productos al vacío, congeladores, frigoríficos, y demás equipos para la conservación de los alimentos.

1.3 Productos utilizados habitualmente

Harina, sal, levadura, huevos, materias edulcorantes, gasificantes, leche, nata, materias grasas, aditivos, féculas, hortalizas, especias, frutas, semillas (garbanzos, lentejas, etc.), aceites, mantequilla, carnes, pescados, frutos secos, licores, colorantes, embutidos, salazones, etc.

2. Riesgos genéricos

2.1 Caídas al mismo nivel

Causas principales:

Debido a que la superficie del suelo sea resbaladiza (agua, baldosa, grasas, restos de comida, etc.) o por tropiezo con obstáculos (mobiliario, cables etc.) o presencia de irregularidades o desniveles en el suelo. Obstáculos en zonas de paso o falta de iluminación.

Consecuencias:

Las más frecuentes son de carácter leve (heridas, torceduras, golpes, esguinces, etc.). En casos más extremos las consecuencias pueden ser graves con fracturas de huesos.

Medidas preventivas:

- Retirar los obstáculos (sacos, latas, etc.) que se encuentren en la zona de trabajo. Mantener el orden y la limpieza en la zona de trabajo y zonas de paso.
- Los cables procedentes de los equipos de trabajo eléctricos se tenderán de manera que no atraviesen las zonas de paso o trabajo.
- Se deben almacenar los equipos de trabajo en lugares establecidos para ello, han de quedar limpios y ordenados después de finalizar la actividad.
- Se han de señalar las zonas mojadas o resbaladizas.
- Las baldosas sueltas o rotas se deben sustituir lo antes posible.
- La iluminación de los espacios de trabajo y zonas de paso debe ser la adecuada, en base al R.D. 486/97 de lugares de trabajo.
- Se debe hacer uso de calzado antideslizante.

2.2 Golpes, pinchazos y cortes con objetos o herramientas manuales

Causas principales:

Cortes producidos por el uso de cuchillos, cúter, tijeras, bandejas, etc. Golpes con portabandejas móviles.

Consecuencias:

Rozaduras, pequeños cortes y heridas que, en general, son de pronóstico leve. En casos extremos las consecuencias pueden ser más graves (amputaciones, cortes en los tendones, etc.).

Medidas preventivas:

- No limpiar superficies sobre las que no se tiene visibilidad. En lugares elevados es preciso utilizar escaleras o plataformas para ver si existen objetos sobre dichas superficies.
- Utilizar herramientas y utillaje adecuados a cada operación a realizar, usándolos del modo adecuado y sustituyéndolos en caso de deterioro. Las hojas de las herramientas de corte no deben estar melladas y se deben afilar periódicamente.
- Prestar la máxima atención al manipular las herramientas de corte.
- Realizar un mantenimiento periódico de las bandejas y de los carros de transporte.
- Mantener (si es posible) los puestos de trabajo y los espacios entre máquinas con espacio suficiente como para evitar los golpes.
- Mantener el orden y la limpieza.



2.3 Cortes y atrapamientos por contacto con elementos móviles de máquinas

Causas principales:

Acceso a las partes móviles de los equipos de trabajo (batidora, cortadora de fiambres, amasadora, picadora de carne) por falta de protección de dichos equipos. Existencia de aristas vivas en los equipos de trabajo.

Golpes con partes móviles de los equipos de trabajo (puertas de hornos, protecciones de las máquinas, etc).

Consecuencias:

Golpes y pequeños rasguños, en casos graves cortes profundos y amputaciones de miembros.

Medidas preventivas:

- El acceso a los elementos móviles de los distintos equipos de trabajo (amasadora, batidora, cortadora de fiambres, picadora etc.) han de estar protegidos mediante las protecciones con enclavamiento adecuadas, según el R.D. 1215/1997.
- Toda maquinaria ha de disponer del marcado CE, del documento que acredite el grado de conformidad y del manual de instrucciones.
- Disponer de procedimientos e instrucciones de trabajo específicos para la utilización de los diferentes equipos de trabajo, así como para su correcto mantenimiento.
- Hacer uso de útiles de empuje para evitar el riesgo de corte y/o atrapamiento cuando se tenga que suministrar materia prima manualmente.
- Se deben proteger todas las aristas vivas y salientes de los equipos de trabajo y mantener espacios entre máquinas y pasillos de como mínimo 80 cm.
- Siempre que se manipulen los equipos de trabajo, ya sea para su limpieza como ante un problema de atasco, se han de desconectar de la corriente eléctrica.

2.4 Contacto eléctrico

Causas principales:

Riesgo de electrocución por contacto directo o indirecto con elementos en tensión de maquinaria (batidora, freidora, cortadora de fiambres, microondas, gratinadora, cuchillos eléctricos, picadoras de carne, etc.) o de cables, conductores, cajas de distribución, dispositivos de conexión, etc.

Consecuencias:

Quemaduras, tetanización, fibrilación ventricular, asfixia y muerte.

Medidas preventivas:

- Conservar los equipos en perfecto estado de uso y conservación. Antes de utilizar cualquier equipo eléctrico se deben revisar los cables y las conexiones.
- Antes de limpiar cualquier equipo eléctrico, se ha de desconectar de la red. Desconectar los equipos eléctricos tirando de la clavija no del cable. Utilizar enrolladores con enchufes múltiples.
- No manipular estos equipos con las manos mojadas.

2.5 Contacto térmico

Causas principales:

Uso de hornos, fuegos, parrillas, bandejas, freidoras, cazos, sartenes, ollas, etc. y existencia de conductos a alta temperatura.

Consecuencias:

Escaldaduras y quemaduras de diferentes grados.

Medidas preventivas:

- Señalizar los conductos que puedan estar a altas temperaturas, y si es posible, aislarlos térmicamente. Establecer protocolos de trabajo para las acciones de introducir y extraer bandejas en el horno, para evitar posibles quemaduras en cara y ojos. Realizar la manipulación de bandejas con guantes de protección térmica o ganchos.
- Cuidado al utilizar fogones, freidoras y planchas: limpiarlos cuando estén fríos y alejar del fuego los productos inflamables.

2.6 Incendio y explosión

Causas principales:

Posibles fugas de gas de los hornos y fogones. Mal uso de planchas y freidoras (que se quemó lo cocinado), existencia de polvo de harina.

Consecuencias:

Incendio y explosión, quemaduras y deflagraciones.

Medidas preventivas:

- Mantener el ambiente de trabajo, lo máximo posible, limpio de polvo en suspensión y de gases mediante sistemas de ventilación y extracción adecuados. Realizar revisiones de gas en base a la normativa vigente, al tipo de gas utilizado y las instalaciones.
- Realizar mantenimiento preventivo de la instalación eléctrica en condiciones aisladas y protegidas. Mantener el plan de emergencia actualizado e implantado y mantener tanto los equipos y medios de extinción como las salidas de emergencia en perfectas condiciones. Disponer de extintores adecuados al tipo de fuego, realizando revisiones periódicas.



2.7 Derivados de la exposición a productos químicos

Causas principales:

Exposición/contacto con productos que contengan sustancias químicas perjudiciales, fluidos frigoríficos, aerosoles, detergentes, sustancias cáusticas o corrosivas.

Consecuencias:

Los efectos pueden ser rinitis, dolencias de garganta, asma bronquial y enfermedades oculares. El asma bronquial puede llegar a tratarse desde el punto de vista de enfermedad profesional. En el caso de exposición a gases asfixiantes (monóxido o dióxido de carbono) se puede generar un déficit de oxígeno que degenera en una posible asfixia.

Medidas preventivas:

- Trabajar en espacios con extracción localizada y buena ventilación en general, disponer de sistemas de aspiración antideflagrantes para limpieza y recogida de materias primas y uso de mascarilla para partículas en tareas con presencia de polvo de harina en suspensión.
- Mantener las etiquetas de los productos en su recipiente, no utilizar los recipientes para otros usos que no sean los estipulados. Tener guardadas las fichas de seguridad de los productos.
- Extremar la higiene personal.
- Almacenar de forma separada los productos químicos de los productos alimenticios, en lugares exclusivos y adecuados para ello. Evitar el contacto directo.

2.8 Derivados de la exposición a agentes físicos**Causas principales:**

Ruido generado por equipos de trabajo (batidora, amasadora, refinadora, etc.) y ventiladores y extractores.

Consecuencias:

Posible sordera profesional (niveles sonoros equivalentes superiores a 80 dBA durante la jornada laboral de 8 horas) o falta de confort acústico.

Medidas preventivas:

Al comprar equipos de trabajo u otros se debe tener en cuenta el nivel de ruido que produce en funcionamiento normal. Realizar mantenimiento adecuado de los equipos de trabajo y otros útiles, instalar revestimientos absorbentes de ruido en paredes y techos y hacer uso de protectores auditivos (en casos de niveles sonoros superiores a 80 dBA o de falta de confort).

2.9 Derivados de la carga física de trabajo**Causas principales:**

Manipulación de cargas (sacos, carros de transporte, bandejas, ollas, etc.) y adopción de posturas inadecuadas al utilizar los equipos de trabajo.

Realización de movimientos repetitivos por la utilización constante de los miembros superiores en las operaciones de trabajo.

Adopción de posturas inadecuadas de trabajo en el uso de equipos de trabajo o en la manipulación de cargas.

Consecuencias:

Trastornos musculoesqueléticos.

- Manipulación de cargas: fatiga, lumbalgias, alteraciones musculares y lesiones en los miembros superiores e inferiores.
- Posturas forzadas de trabajo: molestias musculares, tendinosas o articulares en forma de dolor e impedimento. En general, las molestias aparecen principalmente en la zona de cuello, hombros y brazos cuando se realizan estiramientos o flexiones forzadas, o también en la zona dorsolumbar cuando se adoptan posturas estáticas durante tiempo prolongado.
- Movimientos repetitivos: lesiones en los tendones, músculos, articulaciones y nervios que se localizan en el hombro, el antebrazo, la muñeca, la mano, la zona lumbar y los miembros inferiores. Dichas lesiones se manifiestan en forma de tendinitis, peritendinitis, tenosinovitis, mialgias y atrapamientos de nervios distales, siendo el dolor y el impedimento los síntomas más característicos.



Medidas preventivas:

Van encaminadas principalmente a:

- La correcta manipulación de cargas, por lo que se requiere proporcionar formación específica, así como la priorización de utilización de elementos auxiliares que ayuden a su manipulación.
- En la adopción de posturas correctas de trabajo se recomienda trabajar con la espalda lo más recta posible, evitando los giros o movimientos laterales que puedan dañar la columna.
- Los movimientos bruscos y repentinos se deben cambiar por movimientos rítmicos, así como los giros bruscos al colocar objetos porque tiran de los músculos de la espalda pudiendo dañarla.
- Utilizar calzado ergonómico.
- Comprobar que las ruedas de los carros están en buen estado de mantenimiento para evitar sobreesfuerzos y posibles contracturas en su manipulación.
- Factores organizativos: establecer las pausas necesarias. Combinar diferentes actividades para favorecer la utilización de grupos musculares diversos.

2.10 Contacto con agentes biológicos

Causas principales:

Presencia de ácaros en las materias primas utilizadas y productos elaborados, en especial la harina.

Consecuencias:

Los efectos pueden variar, produciendo varios tipos de dermatitis y alergias, considerando en especial la causada por el *Acarus Siro*, abundante en la harina y causante de la conocida “dermatitis de los panaderos”.

Medidas preventivas:

Extremar al máximo la higiene personal. Utilizar los Equipos de Protección Individual (guantes y mascarillas para partículas).



2.11 Factores psicosociales: estrés laboral

Causas principales:

Sobrecarga de trabajo, ritmo de trabajo, ambigüedad de rol, responsabilidad, falta de promoción, problemas de organización, etc. son, entre otros, los factores causantes del estrés laboral.

Consecuencias:

Ansiedad, depresión, apatía, fatiga, baja autoestima y absentismo. En casos extremos, pueden producirse problemas de tipo físico (problemas cardíacos).

Medidas preventivas:

- Evaluar en cada caso las causas que provocan el estrés. En general, se actuará a dos niveles:
- A nivel de empresa: mejora de los aspectos organizativos haciendo hincapié en diversos elementos como la carga y el ritmo de trabajo.
- A nivel personal: proporcionar al individuo recursos suficientes para afrontar las situaciones de estrés (actuación del psicólogo).

2.12 Condiciones ambientales

Causas principales:

Exposición a condiciones ambientales extremas (temperatura y humedad variable), calor por radiación de hornos y frío por entrada/ salida de las cámaras frigoríficas.

Consecuencias:

El contraste de temperaturas (exterior-interior) puede dar lugar a enfriamientos, catarros y faringitis. En casos extremos, y por exposiciones a elevadas temperaturas, puede producirse un “golpe de calor”.

Medidas preventivas:

- Usar ropa adecuada a las temperaturas, disponer de ventilación suficiente (natural o forzada) creando circulación de aire fresco, aislar del calor y humedad y establecer pausas de trabajo en trabajos que supongan esfuerzo físico y calor.

- Utilizar prendas de abrigo al entrar en las cámaras frigoríficas.

3. Equipos de Protección Individual

- Guantes apropiados (p.ej. de latex natural o de nitrilo) para protegerse del contacto directo con las materias primas, productos elaborados y sobrantes.
- Guantes metálicos (de malla) para protección contra los cortes.
- En operaciones con riesgo de contacto térmico, uso de guantes de resistencia térmica.
- En operaciones de fabricación dónde puedan existir exposiciones elevadas a partículas en suspensión (mayoritariamente de harina), se utilizarán mascarillas de protección apropiadas. Para partículas los filtros serán del tipo FP2 ó FP3.
- Calzado ergonómico antideslizante.
- En algunas situaciones específicas de uso de equipos de trabajo, se tendrán que utilizar protecciones auditivas adecuadas.

4. Formación general

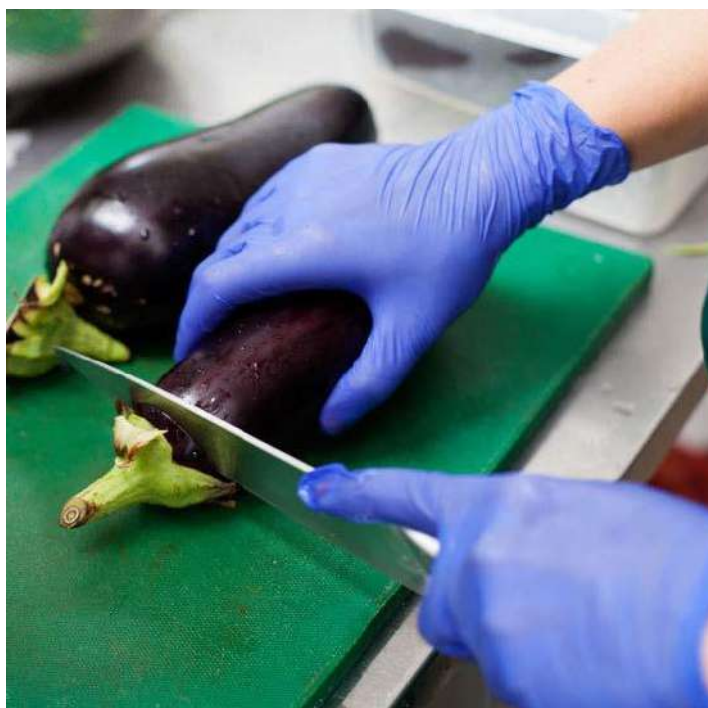
4.1 A nivel profesional

Certificado de Profesionalidad de la ocupación de Cocinero perteneciente a la familia profesional Hostelería y turismo al amparo del Real Decreto 1376/2008, de 1 de agosto. Modificado por el Real Decreto 619/2013, de 2 de agosto.

4.2 A nivel de prevención de riesgos laborales

Los cocineros deben conocer los riesgos derivados propios de su actividad, por lo que se recomienda la siguiente formación:

- Curso sobre la manipulación manual de cargas.
- Curso sobre los riesgos para la salud derivados de los movimientos repetitivos y la adopción de posturas de trabajo incorrectas, y medidas preventivas para paliar dichos riesgos.
- Curso sobre la correcta utilización de los Equipos de Protección Individual.
- Curso de manipulación de alimentos.



5. Medicina del Trabajo

5.1 Protocolos aplicables

Sobre la base que se consideran los siguientes riesgos genéricos de exposición:

- Riesgos químicos, como gases producidos en los procesos de fermentación, productos químicos utilizados como conservantes, limpiadores de grasas, entre otros.
- Riesgos biológicos, que se derivan de la utilización de vegetales y microorganismos asociados.
- Riesgos físicos, dependientes de las condiciones ambientales y utilización de maquinaria, como ruido, radiaciones, humedad y temperatura.
- Riesgos por carga física de trabajo, entre los que se incluyen manipulación de cargas, posturas forzadas y movimientos repetitivos.
- Riesgos por carga mental de trabajo, como son ritmos de trabajo, horarios de trabajo y factores de organización, así como los derivados de atención al cliente.

Se considera necesaria para poder aplicar protocolos de vigilancia sanitaria específica la valoración individualizada de la evaluación de riesgos en cada caso, que definirá con más exactitud el desglose de riesgos específicos incluidos en cada bloque genérico, siendo los protocolos médicos genéricos:

- Protocolo químico.
- Protocolo de ruido.
- Protocolo osteomuscular (manipulación de cargas, posturas forzadas y movimientos repetitivos).
- Protocolo biológico.
- Cuestionarios específicos de carga mental y carga física.

6. Referencias bibliográficas

Real Decreto 1376/2008, de 1 de agosto, por el que se establecen diez certificados de profesionalidad de la familia profesional Hostelería y turismo que se incluyen en el Repertorio Nacional de Certificados de Profesionalidad. Modificado por el Real Decreto 619/2013, de 2 de agosto.

Ley 31/1995, Prevención de Riesgos Laborales.

R.D. 486/1997, de Lugares de Trabajo.

Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión.

R.D. 773/1997, Utilización de los Equipos de Protección Personal EPI.

R.D. 1215/1997, sobre utilización de los equipos de trabajo.

R.D. 487/1997 Manipulación Manual de Cargas.

R.D. 2177/1997, Condiciones de Protección Contra Incendios en los Edificios.

Guía para la acción preventiva de restaurantes, bares y cafeterías. Serie microempresas del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT).

Unidad específica de la prevención de riesgos laborales del AMAT.

Portal sobre hostelería: www.hosteleriayturismo.net

Junta de Andalucía. Servicio Andaluz de Empleo. Consejería de Empleo: Ocupaciones material de orientación profesional.