



Ficha técnica de cocina

Introducción:

Los cocineros y cocineras son las personas que hacen la comida.

Los cocineros y cocineras tienen muchos **riesgos** en su trabajo:

- Caída de personas al mismo nivel, es decir, cerca del suelo.
- Caída de personas a distinto nivel, es decir, desde cierta altura.
- Choques o golpes contra objetos y máquinas.
- Cortes con máquinas, herramientas y utensilios de cocina.
Por ejemplo: cuchillos, tijeras, batidora, etc.
- Cortes. También se pueden pillar las manos con máquinas.
- Quemarse.
- Sufrir una descarga eléctrica al tocar aparatos eléctricos.
- Contactos con productos de limpieza muy fuertes y que pueden causar daños.
- Incendios y explosiones.
- Carga física.
- Carga mental y estrés por el ritmo de trabajo elevado.

Riesgo es la posibilidad de que algo o alguien sufra un daño.



Una persona se ha cortado utilizando un cuchillo.



En una cocina hay riesgo de incendios y explosiones.



Los cocineros y cocineras están en contacto con los alimentos.



¿Cómo podemos evitar estos riesgos?

- Caída de personas al mismo nivel. Para evitar que las personas se caigan:
 1. La zona de trabajo tiene que estar limpia y ordenada.
 2. Hay que limpiar cualquier producto que se **derrame**.
 3. Hay que tener cuidado si hay escalones o rampas.
 4. Tiene que haber suficiente luz.
 5. No se puede correr.
 6. Hay que utilizar un calzado **antideslizante**.
- Caída de personas a distinto nivel. Para evitar que las personas se caigan desde cierta altura:
 1. Subir o bajar escaleras con cuidado, sin prisas y viendo en todo momento el recorrido.
 2. Las escaleras tienen que estar limpias y ordenadas sin **obstáculos**.
 3. Utilizar escaleras en buen estado para subir a coger los objetos. No subirse en sillas, taburetes, etc.
 4. Hay que **señalizar** o avisar cuando se está trabajando con escaleras en sitios donde no se ve bien.
 5. No coger cargas pesadas subido/a en una escalera.
 6. Tener iluminación suficiente.

Derramar es dejar caer el contenido de un recipiente.

Antideslizante es que impide que te resbales.



Zona de trabajo con mucha luz.



Un cocinero limpia la zona de trabajo.

Obstáculo es una cosa que no deja pasar hacia un lugar.

Señalizar es colocar señales en un lugar.



- Choques o golpes contra objetos y máquinas.
Para evitar que las personas se choquen o golpeen:
 1. La zona de trabajo tiene que estar ordenada.
 2. Tiene que haber espacio suficiente para trabajar.
 3. No **acumular** objetos en zonas de paso o de trabajo.
 4. Cerrar los cajones y las puertas.
- Cortes con máquinas, herramientas y **utensilios** de cocina.
 1. No recoger cristales rotos con las manos.
 2. Cada utensilio de cocina sirve para una cosa. No se pueden utilizar para otro uso que no sea el suyo. Por ejemplo, no usar un cuchillo como abrelatas.
 3. Los utensilios de cocina tienen que estar limpios, ordenados y en perfecto estado.
 4. Utilizar cuchillos con **mangos** que no resbalen.
 5. Mantener los cuchillos limpios y afilados.
 6. Cortar sobre superficies resistentes y que no se muevan.
 7. Cuando se terminan de utilizar los cuchillos hay que guardarlos. Hay que utilizar una funda o soporte que proteja la **hoja** completamente.
 8. No quitar las protecciones de la máquina.
 9. Utilizar siempre los medios de protección de cada equipo de corte, picado, etc. Nunca se realizará directamente con las manos.



Guante de malla.
Equipo de protección individual.

Acumular es colocar cada vez más cosas en el mismo sitio.

Utensilio es un instrumento que se utiliza para trabajar. Por ejemplo: cuchillos, batidora, etc.



Zona de trabajo desordenada.

Mango es la parte por donde se agarra el cuchillo.



Hoja es la parte del cuchillo que sirve para cortar.



Un trabajador o trabajadora corta sobre una superficie que no se mueve.



- Cortes y atrapamiento con máquinas.
 1. Dar instrucciones a los trabajadores y trabajadoras para utilizar bien las máquinas y utensilios.
 2. Dar instrucciones a los trabajadores para el mantenimiento y limpieza con total seguridad.
 3. Hay que desenchufar las máquinas para limpiarlas o ante cualquier problema que surja, como un atasco.
 4. No quitar las protecciones de la máquina.
 5. Todas las máquinas tienen que tener el **marcado CE**.
 6. Utilizar siempre los medios de empuje de cada equipo de corte, picado, etc. Nunca se realizará directamente con las manos.
- Tocar instrumentos calientes.
 1. Hay que tener mucho cuidado con los aparatos que producen calor.
 2. Hay que utilizar guantes de **protección térmica** para utilizar aparatos calientes.
 3. Limpiar los **fogones**, cocinas y planchas cuando estén fríos.
 4. Alejar del fuego los **productos inflamables**. Por ejemplo: bolsas de plástico, papeles, etc.
 5. Los mangos de las sartenes tienen que estar hacia dentro del fogón para evitar que se caigan.
 6. No se deben llenar los recipientes hasta arriba.

Marcado CE significa que la máquina cumple con los requisitos de seguridad.

Protección térmica son los instrumentos que evitan los daños producidos por el calor. Por ejemplo: guantes, paños de cocina, etc.

Fogón es el sitio de las cocinas para guisar, asar, cocer. Puede ser de gas, eléctrico, etc.

Productos inflamables son aquellos que pueden salir ardiendo fácilmente.



Una cocinera trabaja con los fogones.



Esperar a que el fogón esté frío para limpiarlo.



Guante de protección térmica.



Guante de malla.
Equipo de protección individual.



- Contactos eléctricos.

1. Las máquinas tienen que estar en perfecto estado.
2. Antes de utilizar cualquier aparato hay que revisar los cables y las conexiones.
3. No tirar del cable para desenchufar los aparatos. Tirar de la clavija.
4. No tocar los aparatos eléctricos con las manos mojadas.
5. En caso de **electrocución o calambrazo**, se debe desconectar el aparato de la red eléctrica.

Electrocución o calambrazo se produce cuando se sufre una descarga eléctrica.



Desconectar las máquinas de la red.

- Contactos con productos de limpieza peligrosos.

1. Cuando se utilicen los productos de limpieza hay que usar protección individual, como guantes o mascarillas.
2. En el lugar donde se utilicen los productos de limpieza debe haber ventilación suficiente.
3. No mezclar productos **incompatibles**.
4. Hay que seguir los pasos de la etiqueta y de los datos de seguridad del producto.
5. Se deben sustituir los **productos tóxicos** por otros que causen menos daño.
6. Mantener el producto en su recipiente original.
7. Comprobar que los envases están en buen estado.
8. Guardar los productos en lugares adecuados y exclusivos para ellos.
9. No guardar con alimentos.
10. Lavarse bien después de usar los productos.



Utilizar guantes cuando se usen productos de limpieza.

Incompatibles que no se pueden mezclar, por ejemplo, lejía y amoníaco, pues producen vapores dañinos para el sistema respiratorio.

Productos tóxicos son aquellos que producen daños.



Productos tóxicos.



- Incendios y explosiones.

1. Todas las instalaciones tienen que ser revisadas periódicamente por un profesional autorizado. Por ejemplo: instalaciones eléctricas, instalaciones de gas, instalaciones de aire comprimido, campanas de extracción, etc.
2. Los productos de limpieza y las sustancias combustibles e **inflamables** tienen que colocarse en lugares apropiados y destinados para ello.
3. Las instalaciones y **utensilios** tienen que estar limpias.
4. Conocer qué hay que hacer según el **Plan de emergencia**.

- Carga física.

1. No correr. Caminar despacio.
2. Utilizar carros para transportar comida o utensilios de cocina.
3. La carga debe llevarse pegada al cuerpo. Menos cuando esté caliente.
4. Coger la carga en una postura adecuada. No doblar la espalda.
5. Usar un calzado cómodo y que sujete bien el pie.
6. Hacer actividades para mover los diferentes músculos.
7. Planificar bien los puestos de trabajo y los horarios.

Productos inflamables son aquellos que pueden salir ardiendo fácilmente.

Utensilio es un instrumento que se utiliza para trabajar. Por ejemplo: chuchillos, batidora, etc.

Plan de emergencia: es la planificación y organización de las personas para reducir daños en una situación de emergencia.



Un trabajador limpia los utensilios.



Un trabajador limpia las instalaciones.



Calzado cómodo.



- Carga mental por el ritmo de trabajo.
 1. Saber en qué horario hay más trabajo para contar con más trabajadores y trabajadoras.
 2. Organizar las tareas que se pueden tener preparadas previamente.
 3. Poner los turnos de trabajo, teniendo en cuenta la rotación y los descansos adecuados.
 4. Tener un estilo de vida saludable: dieta equilibrada, realizar ejercicio, dormir bien.
 5. Decir cómo se van a comunicar los trabajadores y trabajadoras de los distintos turnos. Por ejemplo: con notas, con cuadrantes, con un tablón, etc.
 6. Evitar la competición entre compañeros y compañeras.
 7. Motivar a las personas en su trabajo.
- Ambiente físico del centro de trabajo.
 1. Usar ropa adecuada: ropa que **transpire** y no quede muy ajustada.
 2. Usar ropa de abrigo para entrar en las cámaras frigoríficas.
 3. Adaptar la luz para ver bien.
 4. Revisar que los equipos de **extracción** funcionen correctamente.
 5. Tener un buen **sistema de climatización**.
 6. Beber mucha agua.
 7. Se recomienda que haya el menos ruido posible.

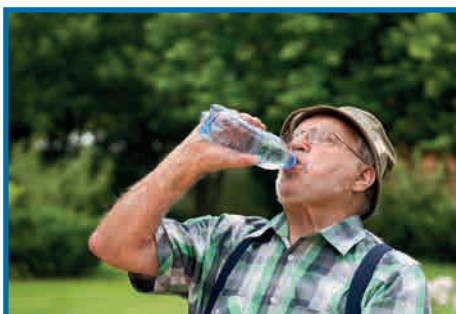


Los compañeros de trabajo organizan las actividades.

Transpirar es eliminar líquido orgánico a través de nuestro cuerpo.

Sistemas de climatización aires acondicionados de frío y de calor.

Equipos de extracción son aparatos que eliminan el humo y el polvo del aire de un lugar. Por ejemplo, el humo de la cocina.



Una persona bebe agua.



Trabajadores utilizando ropa adecuada.



- Contacto con alimentos.

1. **Envasar** y guardar correctamente los productos.
2. Utilizar recipientes adecuados para guardar los productos.
3. Tirar los **alimentos caducados**.
4. Formarse continuamente sobre la manipulación de alimentos.
5. Es obligatorio tener el carné de manipulador de alimentos.
6. Es muy importante la limpieza en los lugares donde se guarda la comida.
7. Es muy importante la higiene personal: antes de comenzar a trabajar, después de los descansos, antes de tocar cualquier alimento, después de ir al baño, etc.
8. Tapar las heridas.
9. No fumar.
10. No toser sobre los alimentos.

¿Qué equipos de protección individual debemos tener?

1. Ropa de trabajo adecuada a la actividad que vamos a realizar y al lugar de trabajo.
2. Ropa de trabajo que cubra brazos y piernas.
3. Gorros o red para el pelo.
4. Calzado cómodo y **antideslizante**.
5. **Guante de malla de acero** para la mano contraria en la que se utiliza el cuchillo.
6. **Manoplas** para no quemarnos al tocar un utensilio caliente.
7. Guantes apropiados para protegernos de los productos de limpieza.

Envasar es introducir los alimentos en un envase para guardarlos.

Alimentos caducados son aquellos que no están en buen estado y no se deben consumir.



La persona trabajadora no debe fumar.

Antideslizante es que impide o reduce el deslizamiento del zapato en una superficie.

Guante de malla de acero es un guante que protege la mano de los cortes.

Manopla es un guante sin separación de los dedos o con una separación para el dedo gordo que sirve para coger un utensilio caliente y no quemarse.

Este pictograma informa que el texto al que acompaña es de lectura fácil.

La información que se da en el texto es la misma que en el texto original, pero mediante frases cortas, expresiones sencillas e imágenes accesibles.

En el proceso de adaptación a lectura fácil participan personas con dificultades de comprensión lectora.

En muchos lugares de Europa ya se emplea este sistema.

Muchas personas, dicen que con la lectura fácil están mejor informadas.

La adaptación a Lectura Fácil de los textos hace que no se pueda utilizar en toda su extensión las normas de redacción en referencia al Género.



institutolecturafacil.org

Dirección:

Jorge-Martín Pérez García. Instituto Lectura Fácil

Manuel Gutiérrez Valdés. Instituto Lectura Fácil

Coordinación:

Inmaculada Llovet García. Instituto Lectura Fácil

Susana Pérez Sualis. Instituto Lectura Fácil

Validación técnica:

Inmaculada Llovet García. Instituto Lectura Fácil

Adaptación lectura fácil:

María García Llovet. Cuarto Sector S. Coop. And.

Validación Cognitiva:

Fernando Celestino Regalado. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

José Luis Lineros Chamorro. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

Laura Monge Rivero. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

Yolanda Rodríguez García. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

Consolación Rubio Romero. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

Edición y Maquetación:

Nerea Aragón Ariza. Ediciones Rodio, S. Coop. And.

Susana Pérez Sualis. Ediciones Rodio, S. Coop. And.

Inclusión Europe: <http://www.inclusion-europe.eu/>