

# Serve Yourself a Safe Workday – Spanish



## ¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Los cocineros y ayudantes tienen más probabilidades de sufrir quemaduras que los trabajadores de otros sectores. El sector de la alimentación no es el más peligroso, pero tiene sus peligros.

## ¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los riesgos incluyen cuchillos y cristales rotos, suelos mojados, espacios reducidos, máquinas pesadas y problemas eléctricos y químicos. Los preparadores de alimentos levantan pesados sacos y cajas, trabajan cerca del calor y cortan y trocean mucho. Los camareros levantan bandejas y cubos pesados. En consecuencia, cualquier trabajador del sector alimentario puede sufrir lesiones en los hombros, los tendones o los músculos.

Tanto si trabaja en el sector de la alimentación como si lo hace en su propia cocina, sea consciente de los riesgos.

## COMO PROTEGERSE

He aquí algunos consejos de seguridad para los servicios de alimentación, empezando por un punto caliente: los fogones:

- Tenga a mano extintores. El extintor K está especialmente diseñado para apagar fuegos de aceite vegetal. En casa, debe haber un extintor combinado ABC fácilmente accesible en la cocina.
- No deje nunca el aceite bajo el calor sin vigilancia.
- Mantenga los objetos alejados del aceite caliente.
- Coloque una tapa sobre el fuego de la grasa.
- Gire las asas de las sartenes a un lado para que no se golpeen ni se enganchen en la ropa, pero manténgalas alejadas de otros quemadores.
- Compruebe los cables eléctricos de las freidoras para asegurarse de que no pueden engancharse y volcar una freidora llena de aceite hirviendo. No utilice nunca un cable deshilachado.
- Nunca llene en exceso una freidora con aceite o alimentos. Enfríe el aceite antes de moverlo.
- Cuando retire la tapa de una olla hirviendo, esponga primero el lado más alejado de la olla, para liberar el vapor.
- Utilice delantales y guantes de protección cuando sea necesario.
- Cuando prepare la comida, organice lo que se necesita para no tener que alcanzarlo. Guarde los artículos pesados y de uso frecuente a la altura de la cintura, no por encima de la cabeza.

- Siempre que sea posible, utilice ayudas mecánicas para picar, cortar en dados y mezclar.
- Cuando limpie el suelo de la cocina, utilice productos anti-grasa y lleve calzado antideslizante. Al pasar la aspiradora o la fregona, mantenga las muñecas planas y rectas y “camine” con la fregona o la aspiradora, en lugar de hacer que el brazo haga todo el trabajo.
- Ventile las cocinas y desengrase las campanas y conductos de extracción para evitar incendios.

### **He aquí otros consejos para la preparación de alimentos:**

- Cuando esté de pie, mantenga una rodilla doblada para aliviar la presión sobre la espalda. No se incline sobre el fregadero.
- Cuando descargue el lavavajillas, utilice las rodillas para agacharse y levantarse.

### **Consejos para servir:**

- No levante bandejas de servicio pesadas por encima de la altura de los hombros. Con los artículos pesados en el centro, equilibre la bandeja con la mano y el brazo y no cargue más de lo que pueda manejar cómodamente.
- Alterne las manos cuando lleve las bandejas.
- Evite las posturas incómodas. Pida a los clientes que le pasen los platos.

## **CONCLUSIÓN**

Un trabajador y ayudante en la cocina de un restaurante muy concurrido hace el “trabajo pesado”. Asegúrese de estar al tanto de todos los peligros y riesgos asociados a la seguridad en el servicio de alimentos.