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, exponga 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.