

## Seguridad e higiene en la cocina

El manejo de los alimentos y los utensilios de comida en una cocina requieren una serie de precauciones, debido a la manipulación de los alimentos que pueden contaminarse fácilmente si no se lleva una serie de medidas y cuidados en la higiene personal y sanitaria.

Las consecuencias podrían llegar a ser graves ocasionando una enfermedad a otra persona, o así mismo algún accidente con el mal uso de la maquinaria, aparatos electrónicos, etc.

Los siguientes son puntos básicos que es necesario observar para con ello establecer un lugar de trabajo limpio y libre de riesgos.

## Higiene

### Lavarse las manos antes de preparar la comida y después de ir al baño

1. Usar jabón líquido o de barra
2. Talla energéticamente las palmas, el dorso y entre los dedos
3. Lávalas un minuto sin olvidar las muñecas hasta el codo
4. Enjuaga completamente
5. Seca las manos con una toalla de papel
6. Usa ropa limpia
7. Usar zapatos cerrados
8. Pantalones largos
9. Prendas de vestir de manga larga
10. Atarse o cubrirse el pelo

## Manejo de los alimentos

1. Mantener la manos limpias, uñas cepilladas y cortas
2. No fumar mientras se manipula comida
3. No estornudar ni toser en los alimentos
4. En caso de tener heridas en las manos, utilizar protecciones como guantes de goma o dedal.

5. En el refrigerador separar los alimentos crudos de los cocidos. Los cocidos deben situarse en la parte superior y los crudos en la parte inferior de los stands.
6. Los recipientes se cubren con film de polietileno transparente
7. Procura que los alimentos no tengan contacto con sustancias químicas
8. Verificar muy bien las fechas de caducidad en los productos alimenticios
9. No utilizar los productos caducados

## Orden y limpieza

1. Es conveniente retirar los desperdicios y desechos de alimentos, no esperar a que se acumulen
2. Limpiar los pisos regularmente
3. Evitar los derrames de aceite o grasa
4. Guardar los utensilios de cocina en los armarios y estantes
5. En los almacenes y refrigeradores no sobrecargar las estanterías
6. Utiliza señalamientos

## Seguridad

### Equipo de seguridad

#### Guantes

Para evitar cortes, quemaduras, uso de sustancias químicas

#### Protección ocular

Para evitar salpicaduras de aceite

#### Calzado antideslizante

Contra caídas y resbalones

#### Mandiles

Protección en la zona Femoral

### Prevención de incendios en la cocina

1. Asegurarse de que las llaves del gas estén totalmente cerradas
2. Si se utiliza leña o carbón para cocinar asegurarse que se apagó antes al terminar el turno.
3. Desconectar aparatos eléctricos como, extractores, licuadoras, hornos, freidoras, etc.
4. Informar alguna anomalía, fuga de gas detectada en la instalación

5. Mantener despejados los accesos y salidas de la cocina
6. Verificar los extintores de la cocina

### En caso de incendio en la cocina

1. Cortar la corriente de gas que alimenta al aparato
2. Cubrir el sartén con una tapadera grande
3. No utilizar agua, el aceite caliente puede derramarse y propagar el incendio, en caso de ser necesario utilizar el extintor de polvo químico o CO2 más próximo

**Si todos participamos y apoyamos las medidas de higiene y seguridad, podremos lograr que nuestra cocina sea un ambiente seguro y limpio, asegurando con ello nuestro bienestar y el de nuestra comunidad.**

