

## DISEÑO DE COCINAS

### ZONA DE ALMACENAMIENTO

- Estructura y temperaturas adecuadas. Evitar mezcla de productos.
- Próxima al punto de recepción.
- Control de la limpieza, ventilación y rotación de stocks.
- Lugar especial para los productos de desinfección y limpieza.
- Evitar el contacto directo con el suelo, incluso aunque estén embalados.
- Cámaras frigoríficas con puertas de cierre hermético que se abran por dentro y por fuera.
- Control del rango de temperatura diario: entre 0°C y 4°C en refrigeración.  
-18°C en congelación.



### ZONA DE PREPARACIÓN Y ELABORACIÓN

- Diferentes zonas y circuitos para evitar los cruces de los alimentos. "Marcha adelante". Recorridos sencillos, lógicos y cortos.
- Equipos de preparación a los lados de la sala y habilitar el centro para el cocinado con ventilación. Colocar alfombrillas de goma.
- Adaptar el puesto de trabajo a la edad, estatura, etc.
  - La altura de las superficies de trabajo estará entre 87 y 97 cm.
  - Mesas de trinchar a una altura entre 75 y 100 cm, con inclinación regulable de 10°.
  - Hornos, calentaplatos y microondas a una altura entre 87 y 97 cm, para no doblar la espalda.



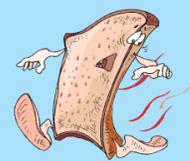
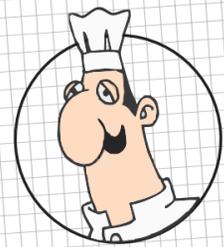
### ZONA SUCIA

- La línea de circulación de desperdicios debe ser paralela a la de elaboración.
- Aislamiento hasta ser evacuados.
- Exhaustiva limpieza y desinfección para evitar insectos y roedores.



## ESPECIALIDAD DEL CHEF

- ✓ Los mangos hacia el interior
- ✓ Calzado y suelo antideslizante
- ✓ Cambio de aceite en frío
- ✓ Retirar materiales inflamables
- ✓ Cuchillos con mango antideslizante
- ✓ Alternar posturas y descansos



*Y recuerda: La precaución es tu mejor ingrediente*

## PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN



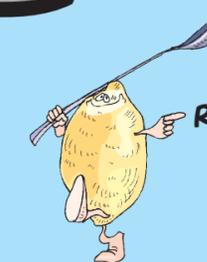
MANIPULADOR DE ALIMENTOS



CONSEJOS



DISEÑO DE COCINAS



REQUISITOS

## MANIPULADOR DE ALIMENTOS

**FORMACIÓN:** Las empresas garantizarán que los manipuladores posean una educación adecuada en higiene alimentaria, con documentación que demuestre la formación impartida y la periodicidad y supervisión de las prácticas de manipulación.



**CUMPLIR LAS NORMAS** de higiene e instrucciones de trabajo para garantizar la seguridad y salubridad de los alimentos.



**ASEO PERSONAL** exhaustivo. Lavarse las manos con agua caliente y jabón o desinfectante adecuado, tantas veces como lo requieran las condiciones de trabajo y siempre antes de incorporarse a su puesto o después de una ausencia.



**EVITA** tocar los alimentos directamente con las manos. NO estornudar sobre los alimentos. NO tocarse el pelo, la nariz o morderse las uñas.



**ROPA DE TRABAJO:** Muda diaria, de uso exclusivo y de color claro para detectar manchas y suciedad. Gorro, mandil y calzado adecuado con suela antideslizante y bien sujeto a los pies. No usar zuecos porque favorecen las torceduras y resbalones.



**HERIDAS:** Cubrirse cortes con vendajes impermeables. Manejar cuchillos con precaución.



**NO** fumar, masticar chicle, comer en el puesto de trabajo o llevar puestos efectos personales.



**ENFERMEDADES:** Informar al responsable sobre enfermedad de transmisión alimentaria, infecciones cutáneas o diarrea.



## CONSEJOS

### CORTES Y AMPUTACIONES

- Precaución al cortar. Proteger la parte cortante con resguardos regulables, móviles o retráctiles.
- Utilizar superficies adecuadas.
- Cuchillos adecuados a cada tarea, mango antideslizante y bien afilados.
- Máquinas y utensilios marcados con CE.
- Usar Equipos de Protección Individual (EPI): calzado con suela antideslizante, manoplas, pantallas, mandiles, gorros, manga larga, gafas, mallas y guantes metálicos para deshuesar, etc.



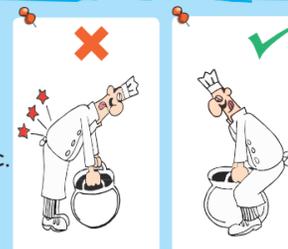
### INCENDIOS

- Revisar instalaciones eléctricas y de gas frecuentemente.
- Prohibir fumar. Señalar en planos los extintores de incendio y las salidas de emergencia.
- Decorar con materiales resistentes al fuego.
- Retirar materiales o combustibles inflamables no necesarios: cajas, envases, trapos, papeles. Almacenar en local, aislados y ventilados.
- Si se enciende una sartén con aceite, no echar agua. Utilizar tapadera o extintora incombustible.



### CARGAS

- Respetar cargas máximas según sexo y edad.
- Usar mangos, alargaderas y asientos graduables en altura.
- Colocar los utensilios al alcance de la mano.
- Utilizar medios de transporte o de elevación: carretillas (diablos), apiladores, racks, etc.
- Alternar posturas y descansos. Apoyar la pierna en banqueta para facilitar el descanso.
- Precaución al cargar pesos: pegándolos al cuerpo, doblando las rodillas, manteniendo la espalda recta o con ayuda de otras personas.



### CAIDAS

- Escaleras aseguradas, barandilla con altura adecuada. Instalar plintos en huecos.
- Calzado y suelo antideslizante. Colocar alfombrillas de goma.
- Usar desengrasantes e iluminar obstáculos.
- Eliminar suciedad, grasas, desperdicios y obstáculos. Señalización de obstáculos y vías de acceso libres.
- Caminar sin correr.



### QUEMADURAS

- Utilizar EPI marcados con CE.
- Efectuar cambio de aceite y limpiar fogones en frío.
- Limpiar grasas y aceites inmediatamente.
- Orientar los mangos hacia el interior de los fogones y no llenar los recipientes hasta arriba.



## REQUISITOS DE COCINAS

	REQUISITOS GENERALES	RECOMENDACIONES
<b>SUELOS</b>	• Superficies de fácil limpieza y desinfección. • Materiales impermeables, no absorbentes, antideslizantes, resistentes a los productos de limpieza, lavables y no tóxicos. • Posibilidad de evacuación de líquidos hacia sumideros provistos de rejilla y sifón que impidan su retroceso y la entrada de insectos y roedores.	• Evitar discontinuidades apreciables. • Ligera pendiente (2%) hacia los desagües para permitir la evacuación de líquidos hacia los sumideros.
<b>PAREDES</b>	• Superficies lisas hasta una altura adecuada, impermeables, no absorbentes, lavables, no tóxicas, fáciles de limpiar y desinfectar.	• Ángulos entre paredes, suelo y techo redondeados. Color claro.
<b>TECHOS</b>	• Deben reducir la condensación, la formación de moho, la suciedad y el desprendimiento de partículas.	• Lisos, impermeables y lavables
<b>VENTANAS Y HUECOS PRACTICABLES</b>	• Provistos de pantallas contra insectos desmontables para la limpieza. • Cierre de ventanas con falleba cuando pudiera producirse contaminación.	• Dotadas de rejillas de malla. • Bordes internos inclinados para evitar su uso como estanterías. Sin alféizares.
<b>PUERTAS</b>	• Fáciles de limpiar y desinfectar, superficies lisas y no absorbentes.	• Puertas de vaivén con protectores de metal para los pies. • Evitar la madera.
<b>SUPERFICIES</b>	• Fáciles de limpiar y desinfectar. • Materiales lisos, lavables, resistentes a la corrosión y no tóxicos.	• Protegidos, sin alterar los colores del alimento y de fácil limpieza.
<b>SISTEMAS DE ILUMINACIÓN</b>	• Deberán disponer de suficiente luz natural o artificial.	• Instalación de sistemas de extracción de gases con filtros para la retención de grasas.
<b>VENTILACIÓN</b>	• Medios adecuados y suficientes de ventilación mecánica o natural. • Evitar corrientes de aire mecánicas desde zonas contaminadas a limpias. • Los filtros del sistema de ventilación serán lavables o sustituibles.	• Accionados a pedal u otro sistema no manual. • Dotados de jabón líquido, cepillo de uñas, toallas de un solo uso y papelera.
<b>LAVABOS</b>	• Con número suficiente, bien situados para la limpieza de manos, con agua corriente caliente y fría, material de limpieza y secado higiénico. • Para el lavado de alimentos tendrán un suministro suficiente de agua potable caliente, fría o ambas, desinfectados, limpios y separados de los destinados a lavarse las manos.	• Aislados del resto de dependencias. • Suficiente ventilación natural o mecánica.
<b>INODOROS</b>	• Con número suficiente de inodoros de cisterna conectados a una red de evacuación eficaz. • Sin comunicación directa con salas de manipulación de alimentos.	• Construidas para evitar riesgo de toda contaminación.
<b>EVACUACIÓN DE AGUAS RESIDUALES</b>	• Diseñados para que los residuos no vayan de una zona contaminada a otra limpia, y en particular, a zonas de manipulación de alimentos.	• Contenedores de cierre hermético. • Aislados del resto de dependencias situados en zona lo más alejada de los alimentos.
<b>DESPERDICIOS ALIMENTICIOS</b>	• Retirar con la mayor rapidez posible. • Almacenamiento y eliminación higiénica sin perjudicar al medio ambiente. • Contenedores provistos de cierre, en buen estado, de fácil limpieza y desinfección.	
<b>SUMINISTRO DE AGUA</b>	• Deberá haber un suministro de agua potable. • El agua no potable circulará por una canalización independiente, señalizada y sin conexión con la red de distribución de agua potable. • El hielo en contacto con alimentos deberá hacerse con agua potable. • Se puede utilizar agua limpia para productos de pesca enteros, moluscos bivalvos, equinodermos, los tunicados y los gasterópodos marinos vivos.	