

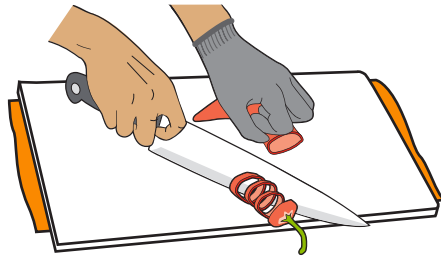
# Sugerencias de seguridad en las cocinas y restaurantes

## Aprender más

Para aprender más de seguridad en restaurantes y en la industria hotelera, visita [saif.com/safety](https://saif.com/safety)

y haz clic en Topics > Industry-specific > Hospitality and restaurants

**Ya seas chef con experiencia o principiante trabajando por primera vez en cocina comercial, siempre sigue estas costumbres básicas para evitar lesiones comunes, tales como: esguinces musculares, cortaduras, y quemaduras.**

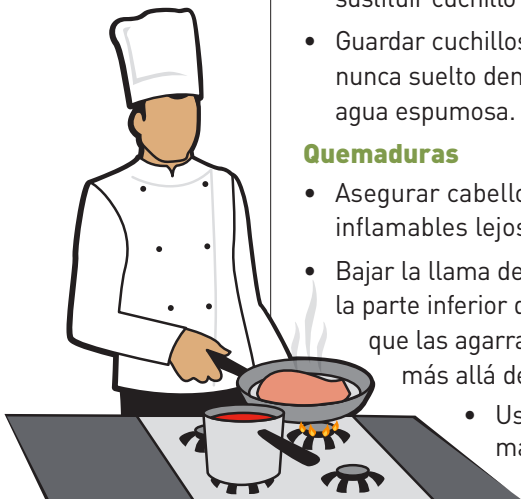


### Cortaduras

- Usar cuchillos filosos. Un cuchillo filoso es más seguro que uno sin filo.
- Al cortar, encorvar dedos de la mano que sostiene la comida; usa guante de protección.
- Usar tabla para cortar. Colocar trapo húmedo debajo de la tabla para evitar deslice.
- Usar cuchillo adecuado para el trabajo. Nunca sustituir cuchillo con otras herramientas.
- Guardar cuchillos en bloque para cuchillos, nunca suelto dentro de cajón o gaveta, ni en agua espumosa.

### Quemaduras

- Asegurar cabello, ropa, y otros materiales inflamables lejos del fuego.
- Bajar la llama del quemador para solo cubrir la parte inferior de la cazuela. Nunca dejar que las agarraderas de ollas se extiendan más allá de orilla de estufa.
- Usar agarra-ollas, guantes o manoplas de cocina al cargar objetos calientes.



Usar herramientas apropiadas para evitar tocar superficies y comidas calientes.

- No acercarse demasiado, ni inclinarse sobre aceite caliente. Esperar que el aceite se enfríe antes de colar o cargar. Nunca dejar aceite o grasa caliente sin atender.
- Limpiar superficies de parrilla y horno con regularidad para evitar incendios de grasa.



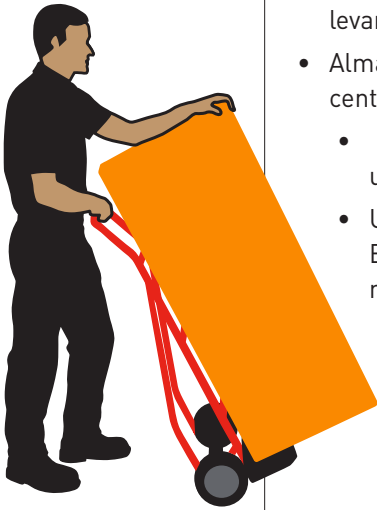
- Pedir ayuda para mover ollas pesadas con líquido hirviendo.

### Resbalones, tropiezos y caídas



- Usar calzado anti-deslizante.
- Limpiar derrames inmediatamente. Usar rótulos de advertencia en pisos mojados.
- Mantener pasillos en buen estado y libres de peligros de tropiezo. Reemplazar tapetes o alfombras cuando se desgastan.
- Evitar llevar una carga que bloquee tu vista.
- Proveer escaleras y banquitos. Entrenar a trabajadores para inspeccionar y usar con seguridad.
- Proveer iluminación apropiada en áreas laborales.

(Continued)

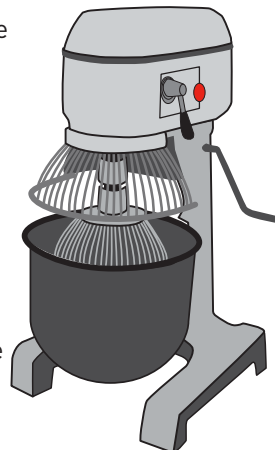


### Esguinces y torceduras

- Proveer entrenamiento en las técnicas de levantamiento con seguridad.
- Almacenar objetos pesados en estantes del centro para evitar agacharse o estirarse.
  - Evitar estirar brazos sobre hombros; usar escalera o banquito.
- Usar carretillas y carritos cuando posible. Empujar en vez de tirar de carritos para reducir la tensión.
  - Usar maquinaria mecánica cuando posible para realizar tareas repetitivas. Tomar turnos para evitar lesiones por movimiento repetitivo.
  - Proveer tapetes anti fatiga cuando es necesario estar de pie por mucho tiempo.

### Aparatos eléctricos

- Nunca hacer funcionar aparatos de cocina sin entrenamiento apropiado. Debes tener 18 años o más para usar o limpiar aparatos como: máquinas de cortar y trituradoras de carne.
- Confirmar que aparatos eléctricos tengan cubiertas de protección y funcionen correctamente.
- Asegurar cabello, ropa y joyas lejos de piezas en movimiento.
- Apagar y desconectar aparatos antes de limpiar o dar mantenimiento. Usar procedimientos de etiquetar y poner fuera de servicio cuando el aparato está conectado directamente al panel de circuitos.
- Poner a cero las máquinas de cortar cuando no se usan.
- Cuidar cables eléctricos y enchufes; limpiar basura y grasa en enchufes. Verificar que aparatos eléctricos cerca de áreas mojadas estén conectados a interruptor de circuito de falla a tierra (GFCI). Mantener espacio libre de 36 pies frente a paneles eléctricos.



### Productos químicos

- Tener lista de todos los productos químicos presentes en tu local.
- Proveer hojas de datos de seguridad a todos los trabajadores. Entrenar a trabajadores en leer etiquetas de productos químicos, usarlos con seguridad y reconocer pictogramas de identificación. Reentrenar cuando hay químicos nuevos.
- Seguir procedimientos para almacenar, manipular productos químicos adecuadamente y para dar primeros auxilios.
- Marcar envases secundarios con el nombre del producto e información peligrosa.



- Usar protección adecuada para ojos y manos. Lavar manos después de usar producto químico.

