

Tema 4

Cocina

Lectura
Fácil



Oposición restringida para personas con discapacidad intelectual, del puesto de trabajo de Servicios Generales, al servicio de la Administración de la Comunidad Foral de Navarra y sus organismos autónomos.

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua



Centro de Recursos de Educación Especial de Navarra
Nafarroako Hezkuntza Bereziko Baitalabide Zentroa
Tajonar 14 - 31006 PAMPLONA-IRUÑA
848431230 creena@educacion.navarra.es
<https://creena.educacion.navarra.es>



Temario para examen de oposición en lectura fácil.

© Gobierno de Navarra , Nafarroako Gorbenua 2018; Actualización 2022 .

Adaptación a lectura fácil , Diseño y maquetación.

Centro de Recursos de Educación Especial de Navarra. CREENA



Validado por CIP ETI. Tudela, Navarra.

CFPE Auxiliar en acceso y conservación de instalaciones deportivas.

Carlos Ochoa Chueca

Cristian Romero Hernández

Mohamed Samhi

Félix Peyri Villanueva

CFPE Auxiliar servicios generales de comercio:

Sabha Bennouna Bellamchich

Alejandro Visanzay Moreno

Zahra Aghachoui Benmoussa

Fairouz Kadri Kadri

© Logo europeo de lectura fácil: Inclusion Europe. Más información en www.easy-to-read.eu



[Licencia Creative Commons](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

ÍNDICE DE CONTENIDOS Página

3

Introducción.....	4
La cocina.....	6
• Tipos y condiciones que debe reunir.....	7
• Maquinaria y herramienta.....	12
Los alimentos.....	15
• Clasificación y características de los alimentos..	16
• Tipos de dietas: conceptos básicos.....	19
Técnicas básicas de cocina.....	24
• Preparación y conservación de alimentos.....	25
• Emplatado, distribución y transporte.....	33
Limpieza de maquinaria, herramientas y útiles.....	34
La manipulación de alimentos, higiene y limpieza en el trabajo.....	39
El comedor.....	44
• Técnicas básicas para organizar el comedor...	45
• Distribución de la mesa y comidas.....	51
• Recogida y limpieza de comedores.....	51
Seguridad y riesgos laborales en los trabajos de ayudante de cocina.....	53

Introducción



Foto de Hans Isaacson en Unsplash

Introducción

5

Este tema trata sobre el servicio de cocina y comedor.
Las comidas que se sirven en los hospitales o residencias son diferentes a las comidas de otros lugares.
En los hospitales y residencias se prepara comida para las personas enfermas o personas mayores que están delicadas de salud.
Cuando se trabaja en la cocina hay que tener mucho cuidado.



En la cocina de un hospital o de una residencia se hacen trabajos diferentes.
Se trabaja en la recogida de alimentos, en el almacén.
También en la preparación de comidas y en la limpieza.
En el servicio de comedor se organizan y recogen las mesas.

La cocina

- Tipos y condiciones que debe reunir.
- Maquinaria y herramientas.



- Tipos y condiciones que debe reunir.

La organización de la cocina es diferente si el lugar es grande o si es pequeño.

Por ejemplo el Hospital de Estella es un hospital pequeño.

En la cocina del Hospital de Estella se preparan unas 70 comidas cada día.

Hay muchas maneras de organizar la cocina de un hospital.

La manera de organizar la cocina en el Hospital de Estella se llama cocina centralizada.

La cocina centralizada es cuando todas las comidas se preparan, se cocinan y se sirven dentro del hospital.

Todas las comidas se preparan a diario.

En otros hospitales una empresa se encarga de traer la comida

Esa comida se sirve o se guarda para más tarde.



Esta es la cocina del Hospital de Estella.

La cocina en un hospital es muy complicada.
La cocina está dividida en distintas zonas.
En cada zona se realiza una tarea diferente.

En la cocina del Hospital de Estella hay estas zonas:

1

Cocina central.

2

Zona de entrada y salida.

3

Zona de preparación.

4

Zona de frío.

5

Zona caliente.

6

Zona de almacén.

7

Zona de descanso.

8

Zona de vestuario.



1 cocina central

Es el lugar donde se cocinan los alimentos.

9



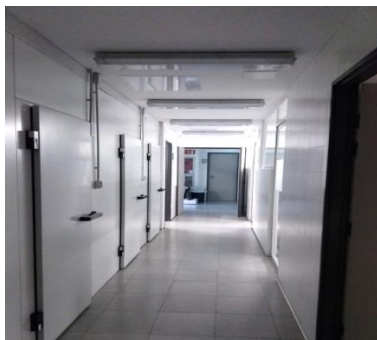
2 zona de entrada y salida

Aquí se recogen los alimentos comprados.



3 zona de preparación

Es el lugar donde los alimentos se preparan.



4 zona de frío

Es el lugar donde los alimentos se conservan fríos.

10



5

zona caliente

Es el lugar donde se conservan calientes los alimentos.



6

zona almacén

Es el lugar donde se guardan los alimentos. También se guardan herramientas y vajilla.



7

zona de descanso

Es el lugar de descanso de los trabajadores y trabajadoras.

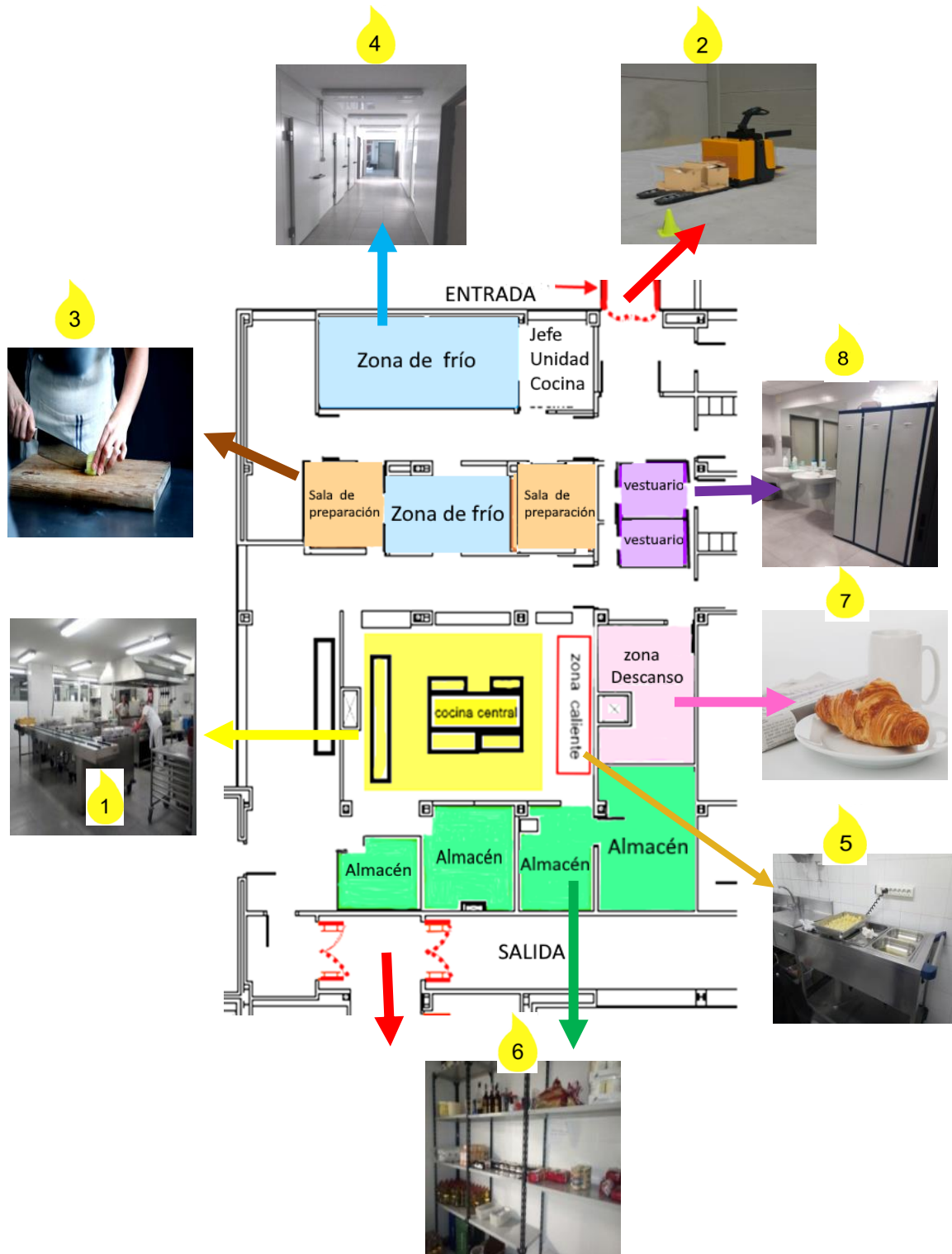


8

zona de vestuario

Es el espacio reservado para poner el uniforme.

Este es el plano de la cocina del Hospital de Estella.



- Maquinaria y herramientas

En la cocina de un hospital hay muchas máquinas y herramientas.
En este temario explicamos las que más se utilizan.



Cocina

La cocina está formada por fogones y planchas. Se utiliza para cocinar y calentar alimentos en pequeñas cantidades.



Horno

Se utiliza para cocinar y para calentar alimentos diferentes a la vez.



Marmitas

Son grandes cubos para cocinar y para calentar mucha comida. Se utilizan para todo tipo de guisos.



Sartén abatible

Se utiliza para hacer
alimentos fritos
en grandes cantidades
y también arroz, pasta y verdura



Freidora

Se utiliza para hacer
fritos y croquetas
en pequeñas cantidades.



Baños maría

Tiene varios cubos.
Los alimentos se mantienen
Calientes durante horas
Por medio de agua caliente.



Peladora industrial

Se utiliza para pelar patatas
en grandes cantidades.



Bandeja isotérmica

Es una bandeja
que conserva la temperatura
de las comidas.

14



Robot para cortar

Hace todo tipo de cortes de frutas y hortalizas.



Abatidor de temperaturas

Son aparatos que bajan la temperatura de los alimentos. Los alimentos conservan sus propiedades.



Calientaplatos

Calienta los platos muy rápido. Se puede poner la temperatura que se desee.



Máquina de café

Hace café en grandes cantidades.

Los alimentos:

- Clasificación y características de los diferentes tipos de alimentos.
- Tipos de dietas: conceptos básicos.



- Clasificación y características de los diferentes tipos de alimentos

Las personas enfermas que comen en los hospitales y residencias necesitan comer todos los alimentos de forma sana. Comer de forma sana significa comer los alimentos que son buenos para la salud.

Todos los **alimentos** de un hospital o de una residencia son de buena calidad. Estos alimentos se usan para hacer el **menú***.

***menú:**
Lista de comidas para que las personas sepan y elijan lo que van a comer.

Hay distintos tipos de alimentos. Cada tipo de alimento nos da algo que el cuerpo necesita. Por eso las personas necesitamos comer de todos los alimentos. A esto se le llama **alimentación variada**. También es importante comer la cantidad que necesitamos. A esto se le llama **alimentación equilibrada**.



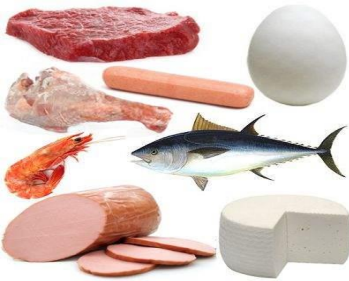
Los alimentos están compuestos por **nutrientes**.

Los nutrientes son sustancias como por ejemplo las vitaminas, las sales minerales, el agua, las proteínas, las grasas y otros más.

Tipos de alimentos

	<u>Alimentos energéticos</u> Por ejemplo, pan, cereales, patatas, pasta, arroz, y frutos secos en general.
---	---

Los alimentos energéticos sirven para tener la energía suficiente para caminar, correr, pensar o hacer deporte.

	<u>Alimentos formadores</u> Por ejemplo, carne, pescado, marisco, legumbres, leche y huevos.
---	---

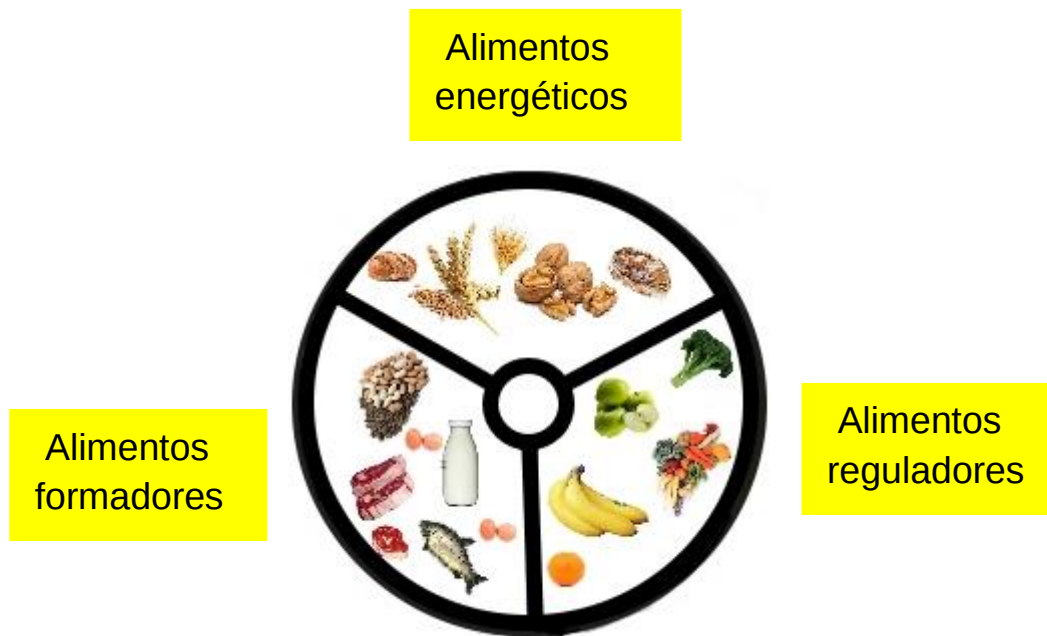
Los alimentos formadores sirven para crecer, tener más músculo y arreglar las partes del cuerpo que se estropean.

	<u>Alimentos reguladores</u> Por ejemplo lechuga, pimientos, tomate, puerros, acelgas, pepino, manzanas, peras.
---	--

Los alimentos reguladores contienen muchas vitaminas.

Los alimentos reguladores nos ayudan a estar sanos,
a ver bien y a tener una buena piel.

En este dibujo están los tres tipos de alimentos.



En los hospitales y residencias hay personas enfermas
que necesitan comidas diferentes a las normales.

Por ejemplo una persona que sale de una operación
necesita comer algo suave.

Los médicos dicen qué comidas pueden comer los enfermos
y qué comidas no pueden comer.

La jefa de cocina dice qué comidas hay que cocinar
y elige los alimentos adecuados.

Las personas que trabajan en la cocina del hospital
preparan las comidas y las ponen en los platos y bandejas.

- Tipos de dietas: conceptos básicos.



Es importante saber las comidas que manda preparar la jefa de cocina para cada día de la semana.

También es importante conocer las **dietas***.

***dietas:**

Los alimentos que puede comer una persona.

Así las personas enfermas comen bien y se recuperan antes.

Hay muchos tipos de dietas.

En el Hospital de Estella hay 30 dietas con 50 variaciones posibles.

En este temario están las dietas más comunes de un hospital.

Hay muchas más dietas porque cada enfermo es diferente.



dieta normal:

Es la dieta que tienen las personas que no necesitan ningún régimen.



dieta turmix:

Es como la dieta normal pero triturada.
Es una dieta fácil de masticar.
Todas las comidas se hacen en puré.



dieta líquida:

Es la dieta que necesitan las personas que se han alimentado por vena.
Por ejemplo, un caldo, infusiones o zumos.



dieta semilíquida

Es la dieta de alimentos líquidos y pastosos.
Por ejemplo, el yogurt o la gelatina.



dieta blanda

Los alimentos son de textura blanda, pero están enteros.
por ejemplo, fideos, pan de molde o puré de patatas.



dieta laxante:

Alimentos ricos en fibra.
Por ejemplo, verduras, frutas frescas, legumbres, cereales integrales, frutos y frutas secas, y especialmente los kiwis, las naranjas y las frutas secas.



dieta hiperprotéica:

Hiper significa más
Es una dieta rica en proteínas.
por ejemplo, pollo, pavo, carne de cerdo, ternera y pescado.
También los huevos, cacahuetes, nueces, leche y queso.



dieta pobre:

Alimentos que tienen pocas grasas como las verduras y ensaladas.

Es una dieta con poca carne de ternera, pollo, cerdo o huevos.



dieta diabética

Es una dieta con pocos azúcares.

Por ejemplo, tienen azúcares las bebidas refrescantes, la bollería, los dulces o las frutas en almíbar.

También la leche, nata, flanes, miel, el pan blanco y las frituras.



dieta 1500 calorías

Es una dieta baja en calorías.

Se come poco en la comida y en la cena



dieta de 2000 calorías

Dieta baja en calorías y sin azúcar.

Se utiliza en pacientes con diabetes o personas que pesan mucho.



dieta baja en purina

Es una dieta que sirve para disminuir el ácido úrico.

No se comen las carnes grasas, tocino, salchichas, chorizo, levadura, quesos grasos y alcohol.

Para saber qué comida se pone en el plato

hay una ficha con el nombre de la dieta.

También pone el nombre de la persona y de la habitación.

La ficha está en la bandeja.



Es importante estar muy atento o atenta en el trabajo para poner en el plato la comida adecuada.

Es la dieta que comerá la persona que está enferma.

Es la dieta que le ha puesto el médico.

Técnicas básicas de cocina:

- Preparación y conservación de alimentos.
- Emplatado, distribución y transporte.
- Recogida de alimentos.



- Preparación y conservación de alimentos

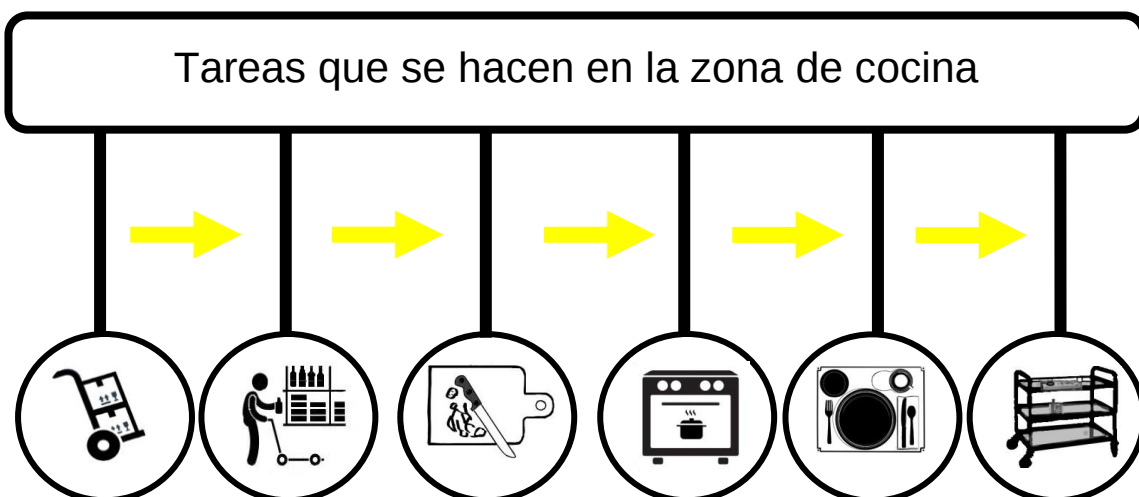
25

Hay una serie de tareas que se hacen en la cocina.

Las tareas comienzan en la zona donde se reciben los alimentos y terminan cuando se reparten los menús.

- **Recepción de alimentos.**
- **Almacén de alimentos.**
- **Preparación de alimentos.**
- **Elaboración de comidas.**
- **Emplatado de las comidas.**
- **Reparto de las comidas.**

En este esquema se ven esas tareas:



26



Recepción de alimentos

Una empresa lleva los alimentos al hospital.

Una trabajadora o trabajador del hospital se encarga de mirar que los pedidos lleguen bien.

También mira si los alimentos están en buen estado.



Almacén de alimentos

Cuando llegan los alimentos al hospital se almacenan con mucho cuidado.

El almacén se mantiene limpio y ordenado.

Hay distintos almacenes para alimentos y utensilios.



Almacén
alimentos



Almacén
utensilios

Hay alimentos que duran más tiempo sin ponerse malos por ejemplo, legumbres, cereales, pasta, arroz, café o agua.

Se almacenan en estanterías a temperatura ambiente.

Otros alimentos se estropean antes.

Por ejemplo, carne, pescado, verduras y frutas.

Se almacenan en frío o se congelan separados unos de otros.



Preparación de alimentos

27

En la cocina de un hospital se trabaja con los diferentes alimentos.

Las tareas que se pueden realizar con las verduras son:



- Lavar verduras.
- Escurrir el agua.
- Pelar.
- Trocear o cortar.

Hay una zona para hacer estas tareas.

En esta zona hay mesas de trabajo, fregaderos y lavamanos.

También hay cuchillos y maquinas peladoras.



Las verduras, hortalizas y frutas frescas se lavan con agua potable.

También con un producto autorizado para quitar una infección o suciedad.

Después de lavar y desinfectar se cortan o pelan.

Las verduras se cortan o trocean con un robot o con el cuchillo.

El robot es una máquina para hacer cortes de diferentes tipos.



Para cortar verduras

Los cortes de verduras que se hacen con cuchillo son



Corte juliana

Son tiras alargadas y sobre todo finas.



Corte en aros

Es lo mismo que cortar en rodajas.



Bastones

Tienen forma de bastones. Se usan para guarniciones.



Macedonia

Consiste en cortar en cubos pequeños.



Chiffonade

Es un corte muy fino en tiras. Se enrolla las hojas de verdura y se corta.

Las tareas que se pueden hacer con el pescado son:



- Limpiar el pescado.
- Hacer filetes o filetear.
- Hacer cortes.

Para hacer estas tareas hay encimeras, fregadero y herramientas.
Muchos de los pescados que llegan a los hospitales se conservan en una cámara fría o congelador.

Los pescados y los mariscos deben estar desinfectados.

Una de las infecciones más comunes es el **anisakis**.

El anisakis es un gusano que muere si se congela mucho tiempo y si lo cocinamos a temperaturas muy altas.

Algunas técnicas de preparación del pescado son:



Corte Suprema

Se corta en lomos el pescado.

Se deja sin espinas.



Corte en medallones

Se corta en rodajas

y se quita la piel y la espina.



Corte en rodaja

Se corta el lomo de arriba abajo.

La carne, la piel y espina se conservan.



Corte en filete

Alguna vez se sacan filetes del pescado entero.



Descamar el pescado

Quitar las escamas del pescado.

En la foto hay un descamador.



Preparar pescado

Se cortan las cabezas, espinas, tripas, aletas y la cola, con tijeras.



- Despiezar
- Deshuesar
- Filetear
- Picar la carne

En la cocina hay herramientas para hacer estas tareas.

Por ejemplo cuchillos, máquina cortadora y picadora.

También hay un fregadero y una encimera para cortar carne.



Despiezar

Es quitar la pieza de un animal.

Del lomo alto de la ternera se sacan los chuletones.



Deshuesar

Es quitar el hueso de las partes o piezas de un animal.

Por ejemplo deshuesar el pollo.



Filetear

Es hacer filetes de una pieza de carne.

Por ejemplo filetes del lomo del cerdo.



Picar

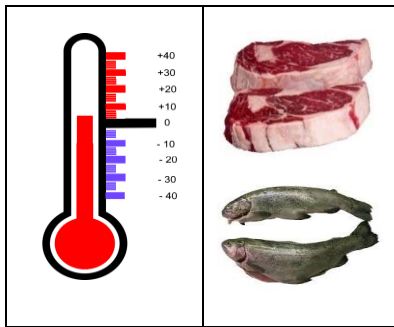
Es hacer trozos muy pequeños con un robot o máquina preparada para picar.

¿Cómo se conservan las comidas preparadas?

Después de preparar los alimentos se cocinan o se conservan. Conservamos los alimentos para que no se contaminen y para guardar sus propiedades.

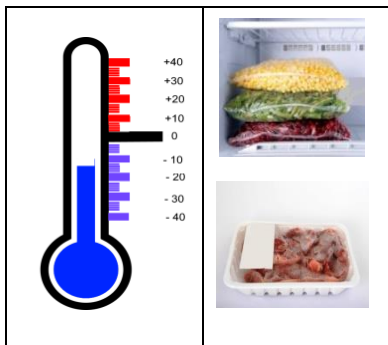
Los principales métodos de conservación de las comidas son poner frío o calor sobre el alimento.

- Poner frío con la refrigeración y la congelación.
- Poner y mantener en caliente.



Refrigeración

La refrigeración consiste en poner los alimentos a temperaturas entre 0° y 5°C.



Congelación

La congelación consiste en poner los alimentos a temperaturas a partir de 18° bajo cero.



Caliente

Los alimentos se conservan en caliente hasta servir. Para ello se utilizan baños maría y mesas calientes.

- Emplatado, distribución y transporte

33

Otras tareas que se realizan en la cocina son el **emplatado** y la distribución de la comida en los carros.

El emplatado consiste en poner la comida preparada en los platos y **bandejas isotérmicas**.*.



***bandeja isotérmica**

Es una bandeja que conserva la temperatura de las comidas.

El emplatado se hace en la **cinta de emplatado**.

Es una cinta transportadora que se mueve hacia adelante.

En la cinta se van poniendo las bandejas y las comidas.



La comida se pone cuando le llega la bandeja.

Hay que estar muy atento porque en cada bandeja hay una ficha.

En la ficha pone el tipo de dieta que se coloca en la bandeja.

Las bandejas se cierran y se dejan en carros para servir.

La limpieza de maquinaria, herramientas y útiles.



La limpieza de maquinaria, herramientas y útiles.

Los alimentos se pueden contaminar cuando los lugares de trabajo, las máquinas y los utensilios están sucios.

Es importante la limpieza y **desinfección*** de maquinaria, herramientas y utensilios.

Es importante limpiar y desinfectar todos los espacios.

Especialmente donde se reciben donde se almacenan, preparan y se cocinan alimentos.

***Desinfección**

Matar los gérmenes que causan infecciones o enfermedades.

La limpieza y desinfección se hace de forma manual o de forma mecánica.

Limpiar de forma manual significa que se hace a mano.

Limpiar de forma mecánica significa limpiar con una máquina.



Limpieza
de forma manual



Limpieza
de forma mecánica

Limpieza manual

Primero se quitan todos los restos de comida con agua caliente y detergentes.

Para quitar los restos de comida se utilizan estropajos y cepillos.



La desinfección se hace después de limpiar.

Para desinfectar utilizamos productos químicos como lejía y otros productos recomendados.

Limpieza mecánica

La limpieza de bandejas, vajilla y utensilios se realiza en un túnel de limpieza.

Primero se quitan los restos de comida.

Después se meten bandejas, vajilla y utensilios en el túnel de limpieza.



Esto es un túnel de limpieza.

TEMA 4: cocina

Para hacer una limpieza correcta debemos saber que:

37



Los productos de limpieza y los alimentos se almacenan en distintos almacenes Porque los alimentos se contaminan.

Para la limpieza de máquinas se usan productos especiales.

No está permitido el uso de bayetas ni trapos.

Se utilizan papeles de usar y tirar.



Los cubos deben estar siempre cerrados, excepto cuando vayan a utilizarse porque la basura puede caerse y contaminar los alimentos. También porque pueden entrar insectos.

Los cubos de basura no estarán en zonas de mucho calor, tampoco estarán al sol.

Los cubos de basura llevan bolsa de plástico de un solo uso y se limpian cada día.

Los cubos de basura se tocan con guantes.

Los cubos de basura se abren mediante un pedal.

En los hospitales y residencias hay unos programas de limpieza y desinfección.

Con esos programas se controla todo lo que tiene que ver con la limpieza y desinfección de la cocina.



Todos los utensilios, herramientas y máquinas que se limpian y se desinfectan se registran en un documento. En ese documento se escribe la persona que ha limpiado, con qué productos, y qué cosas se limpian. Todo queda por escrito.

A photograph of a cleaning record sheet from Hospital Garcia Ordoñez - Cocina. The sheet is a table with columns for 'FECHA' (date), 'PERSONA' (person), 'PRODUCTO' (product), and 'OBSERVACIONES' (observations). It contains handwritten entries in red and black ink. The header includes 'HOSPITAL GARCIA ORDOÑEZ - COCINA' and 'REGISTRO LIMPIEZA EQUIPOS - UTILLAJES'. The footer includes 'HOSPITAL GARCIA ORDOÑEZ' and 'HOSPITAL GARCIA ORDOÑEZ - COCINA'.

Registro de limpieza

La manipulación de alimentos higiene y limpieza en el trabajo



La manipulación de alimentos higiene y limpieza en el trabajo

Las personas que **manipulan alimentos** tienen que tener mucho cuidado en su trabajo.

Manipular alimentos significa lo mismo que tocar, almacenar. Y también significa cortar y cocinar alimentos.

Las personas que manipulan alimentos conocen y utilizan las normas de higiene.

Las normas de higiene son un conjunto de reglas de limpieza.



¿Cuándo hay que lavarse las manos?

41



- Antes de empezar el trabajo.
- Al terminar el trabajo.
- Después de un descanso en el trabajo.
- Cuando se cambia de tarea.
- Después de tocar alimentos crudos.
- Después de hacer tareas de limpieza .
- Después de tocar algún animal.
- Después de ir al baño .
- Después de sonarse la nariz.
- Después de estornudar y toser.
- Después de tocar dinero.

¿ Cómo se hace la limpieza de manos ?



- Las manos se lavan con jabón.
- Las manos se frotan bien y se aclaran con agua.
- Las uñas se limpian con un cepillo de uñas.
- Se secan las manos con papel. Ese papel se usa una sola vez y se tira.
- Las heridas en la mano se cubren con tiritas.
- Los guantes se utilizan una sola vez o se lavan igual que las manos.

Pelo:

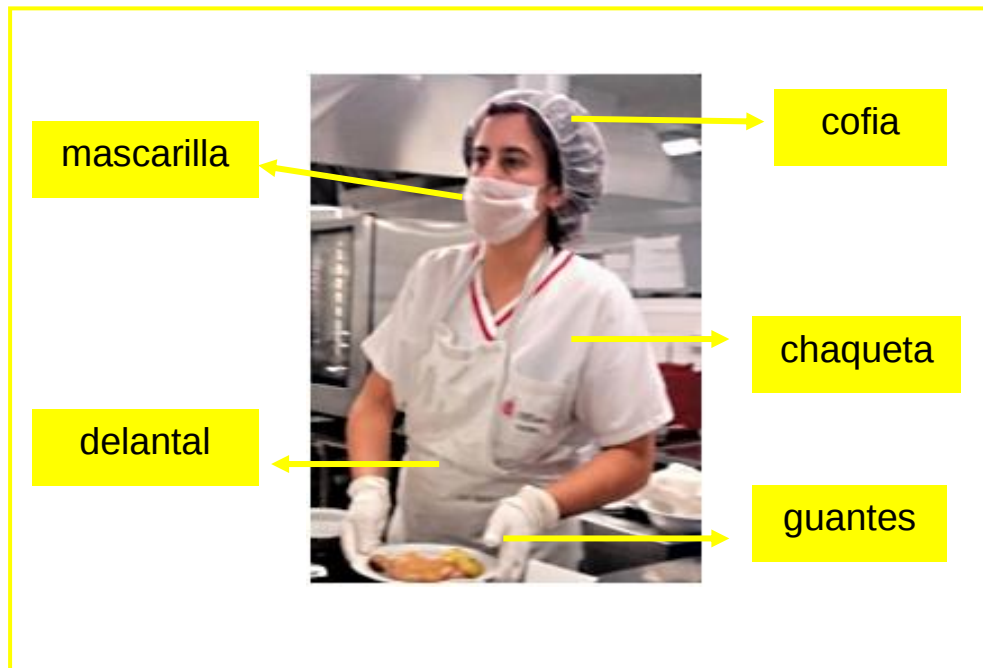


- El pelo se lava a menudo.
- El pelo se tapa con gorro o cofia.
- La barba también se tapa.

Boca y nariz:



- La boca y la nariz se tapan con mascarilla.
- Un trabajador o trabajadora con resfriado no debe trabajar.
- No se puede masticar chicle o comida en el lugar de trabajo.
- Está prohibido fumar.



Ropa y uniforme

- El personal de cocina se pone una ropa especial para su trabajo.
- La ropa se la dan en el trabajo.
- La ropa de trabajo sólo se usa en el trabajo.
- El personal de cocina tiene chaqueta, delantal, cofia, mascarilla y guantes.
- La ropa de trabajo no puede estar en contacto con la ropa de la calle.
- La ropa y zapatos de trabajo estarán siempre limpios.

EL COMEDOR:

- Técnicas básicas para organización del comedor.
- Distribución de la mesa y comidas.
- Recogida y limpieza de comedores.



Fotos Flick Ariadna Creus y Àngel García

- Técnicas básicas para organización del comedor.

El comedor es un lugar donde se juntan personas para comer.

El comedor debe ser un lugar limpio, iluminado y agradable.

El desayuno, la comida y la cena son momentos del día muy importantes para las personas.

Las personas que trabajan en el comedor de una residencia realizan tareas diferentes para que el comedor esté bien.

Las personas que trabajan en el comedor se encargan de:

**Preparar
el comedor**

**Limpiar
el comedor**

**Servir
la comida**

**Poner y quitar
la mesa**



Herramientas y utensilios

Las personas que trabajan en un comedor conocen muy bien los utensilios y herramientas que utilizan en su trabajo.

Los utensilios y herramientas más comunes que se utilizan en el comedor de una residencia son los siguientes:



- Platos hondos.
- Platos llanos.
- Platos para el pan.
- Platos de postre.



- Platos y tazas de café.



- Vasos y copas.



- Jarras de agua o zumo.



- Cubiertos.



- Cucharón, paleta, cazo.



- Carros.

Técnicas básicas para organización del comedor

Preparar el comedor

El comedor es un espacio donde hay muchas mesas, sillas y algún armario o aparador.

El comedor se llena de personas.

Algunas de esas personas llevan sillas de ruedas.

Otras personas tienen dificultad para andar y llevan andadores.

Es importante preparar bien el comedor

para que todas las personas estén cómodas en su sitio.

Las personas que trabajan en el comedor hacen estas tareas para preparar el comedor.

Poner la mesa

1

Colocar las mesas ordenadas.

Las mesas deben estar puestas antes de que lleguen las personas.

Las mesas tienen una distancia entre si de algo más de 1 metro.

Las mesas de un comedor están fijas al suelo.



2

Colocar el muletón, el mantel y cubremantel.

El muletón es un mantel con plástico, por un lado y por el otro tiene algodón.

El muletón protege la mesa
y se pone debajo de los otros manteles



Muletón

El mantel y el cubremantel se extienden bien.
El mantel debe colgar más que el cubremantel.



cubremantel

3

Colocar cubiertos, platos, vasos, jarras y servilletas

Los platos y cubiertos se ponen en la mesa
según unas normas.

Las normas en la mesa ayudan
para que todo quede en orden.

Normas:

Los platos se colocan un poco más allá del borde de la mesa.

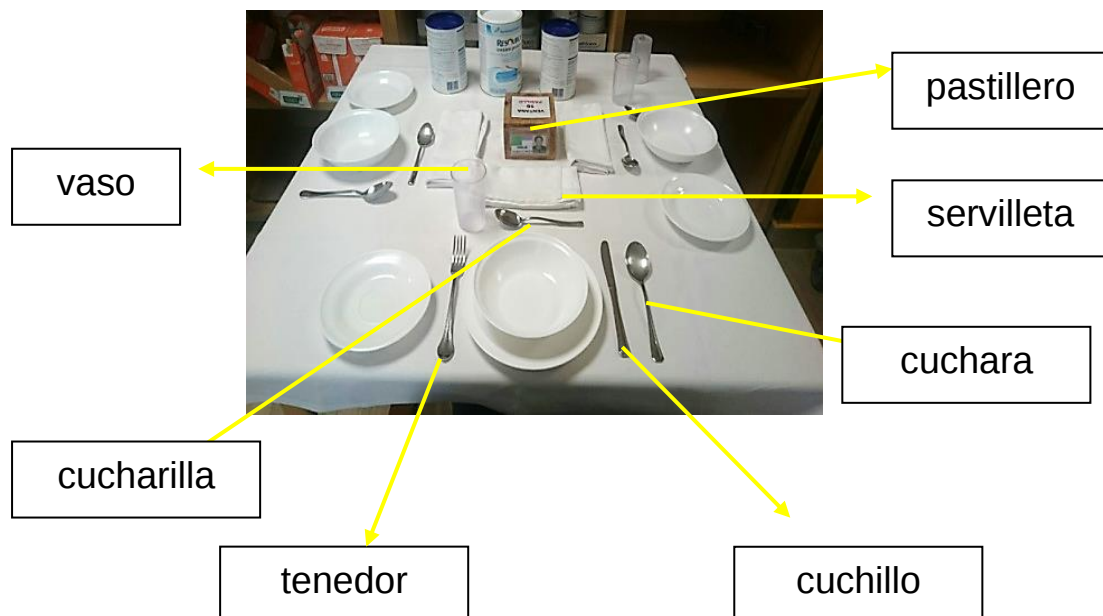
El número de platos depende de las personas que van a comer.

Los **comensales*** necesitan
un poco más de medio metro
para sentirse cómodos

***Comensales:**
personas que van
a comer al comedor.

La vajilla y los cubiertos se ponen en la mesa
de una determinada manera y siguiendo unas normas.

Los cubiertos, platos y servilletas se ponen de la siguiente forma:



- Distribución de la mesa y comidas
- Recogida y limpieza de comedores

Servir la mesa

La comida se lleva en carros desde la cocina hasta el comedor.



La mesa se sirve cuando todos los comensales están sentados.

Se sirve el 2º plato cuando todos terminan el anterior.

La comida se sirve por la izquierda del comensal.

Los cubiertos se retiran por la derecha.

Antes de servir el postre, se retira todo.



Recoger y limpiar el comedor

Las tareas de recoger y limpiar el comedor son:

- Quitar platos y vasos de la mesa y ponerlos en el carro.
- Recoger cubiertos, utensilios y ponerlos en el carro.
- Recoger las migas de pan y restos de comida del mantel.
- Llevar los carros al office y echar a la basura los restos.
- Recoger y llevar manteles, servilletas y baberos al office.
- Poner platos, utensilios y bandejas en el tren de lavado.



La limpieza y desinfección del comedor es muy parecida a la limpieza y desinfección de una cocina.

Las personas encargadas del comedor

llevan la vajilla y cubiertos usados al office o a la zona de limpieza.

En la zona de limpieza hay un túnel de lavado.

En el túnel de lavado se mete todo lo que pueda ser lavado.

Después se recoge y se guarda en el almacén.

En algunas ocasiones se hace una limpieza del comedor.



También se recogen las basuras y se echan en el contenedor.

Seguridad y riesgos laborales en los trabajos de ayudante de cocina



Seguridad y riesgos laborales en los trabajos de ayudante de cocina

Hay algunos riesgos que son propios de la cocina y comedores.
Si sabemos los riesgos tendremos más cuidado
y estaremos más seguros y seguras cuando trabajamos.

Riegos en cocina y comedor



- Manipulación de cargas.



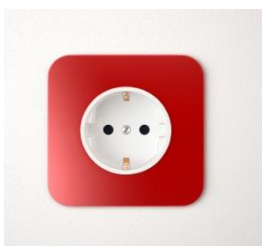
- Trabajo con productos químicos.



- Quemaduras.

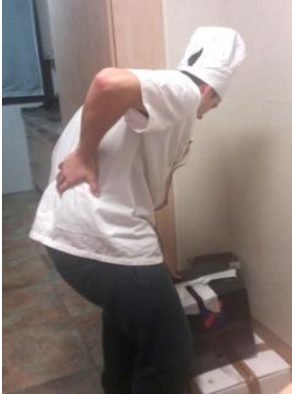


- Cortes y pinchazos.



- Riesgo de contacto eléctrico

Manipulación de cargas

Riesgo	¿Qué hacer?
	● Utiliza carros y elevadores. ● Pide ayuda a otras personas si las cargas son pesadas. Cuando las cargas pesan menos. ● Apoya los pies firmemente. ● Separa los pies. ● Dobla la cadera y las rodillas para coger la carga.
	● La carga se lleva entre las dos manos. ● Coge la carga cerca del cuerpo. ● Levanta el peso poco a poco estirando las piernas y dejando la espalda recta. ● La cabeza debe permanecer levantada.

Paso 1	Paso 2	Paso3
 	 	 

Trabajo con productos químicos**Riesgo****¿Qué hacer?**

- Ponte guantes y mascarilla cuando sea necesario.
- Utiliza los productos químicos sólo si te lo permite tu jefa o jefe.
- Usa los productos químicos en un lugar ventilado.
- Lee las etiquetas y las instrucciones de los productos.
- No realices mezclas de productos.
- Mantén el producto en su primer envase.

Contacto eléctrico**Riesgo****¿Qué hacer?**

- No utilices aparatos en mal estado.
- Si tienes dudas pregunta.
- No uses aparatos o máquinas con las manos mojadas.
- No estires del cable al desenchufar.
- Evita el uso de ladrones.
- Limpia las máquinas desenchufadas.
- No eches líquidos cerca de las tomas.

Quemaduras	
Riesgo	¿Qué hacer?
	● No llenes los recipientes hasta arriba. ● Comprueba la freidora. antes de echar los alimentos. ● Ten cuidado con los mangos y las tapas de los recipientes. ● Cambia el aceite en frío. ● No eches agua en una sartén con aceite. ● Si sale fuego de una sartén pon una tapa. ● Utiliza vajilla especial para calentar comida en el horno. ● Avisa cuando pases con objetos calientes. ● Sigue las instrucciones para limpiar la grasa de encimeras superficies y máquinas. ● Utiliza equipos de protección individual como por ejemplo manoplas. ● Utiliza ropa de trabajo adecuada. Por ejemplo, suelas antideslizantes delantal o gorros.