



En esta ocasión, la sección de Notas Prácticas trata el tema de los trabajos en cocinas en el sector de la hostelería y la restauración. Se incluyen los siguientes apartados: un conjunto de recomendaciones que constituyen el cuerpo teórico del tema; un caso práctico; una serie de actividades didácticas que pueden desarrollarse a partir de dicho caso y un apartado de legislación. Las propuestas didácticas son orientativas y tienen como finalidad el que puedan ser utilizadas por el profesorado como herramientas de apoyo a la hora de abordar la enseñanza en temas de prevención.

## TRABAJOS EN COCINAS. HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN

La hostelería constituye una de las vertientes más activas de nuestro país en cuanto a la generación de empleo, aumentando notablemente las ofertas de trabajo durante los meses de verano en las zonas turísticas del país. Esta demanda desigual de servicios favorece que las empresas contraten trabajadores temporales que tienen, con frecuencia, escasa formación profesional en el campo de la hostelería y ninguna en el ámbito de la prevención de riesgos laborales. Según datos estadísticos, más del 65% de los accidentes laborales corresponden a personal temporal. A continuación, presentamos las medidas preventivas generales que deben tenerse en cuenta en los trabajos de las cocinas, tanto de pequeñas como de grandes empresas de hostelería (bares, restaurantes, hostales u hoteles), destacando que la formación e información sobre salud laboral constituye un factor clave para reducir el índice de siniestralidad que sufre el sector de la hostelería y la restauración.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

**1** Adaptar el puesto de trabajo a las características de cada persona (edad, estatura, etc.) y a las tareas que realiza, para trabajar con comodidad y evitar los sobreesfuerzos. La altura de las superficies de trabajo estará entre 87 y 97 cm. Si la tarea requiere manipular cargas pesadas, la altura se situará entre 70 y 90 cm. También es recomendable que la altura de las mesas de trinchar oscile entre los 75 y los 100 cm con una inclinación regulable de 10°.

**2** Evitar permanecer mucho tiempo de pie en una misma posición. Hay que favorecer la alternancia de posturas y los descansos. Conviene apoyar una pierna en una banqueta (alternar las dos piernas) para mantener la espalda más descansada.

**3** Colocar los hornos, los calentadores, los microondas, etc. a una altura que esté entre 87 y 97 cm en relación con el suelo, de manera que se puedan usar sin doblar la espalda.

**4** Utilizar medios mecánicos de transporte, con preferencia al transporte manual, para manipular cargas. Disponer de carritos altos que permitan llevar y colocar las bande-

jas en los hornos, al igual que los grandes recipientes (ollas, cazuelas, etc.) en los fogones. Es recomendable que estos últimos dispongan de un grifo que facilite el vaciado sin necesidad de moverlo.

**5** Seguir las normas básicas de manipulación manual de cargas como son: doblar las rodillas para coger el peso, mantener la espalda recta, llevar la carga cerca del cuerpo, etc. (ver Erga-FP nº 11 sobre Manipulación manual de cargas).

**6** Limpiar los derrames de aceite y grasas con productos desengrasantes. Eliminar la suciedad, papeles, desperdicios y obstáculos con los que se pueda tropezar.

**7** Instalar suelos que sean antideslizantes y limpiarlos periódicamente. Poner especial atención en no formar charcos de agua en las zonas de fregar. Es recomendable poner alfombrillas de goma, para evitar los resbalones. Hay que utilizar calzado con la suela antideslizante y que quede bien sujeto a los pies, no aconsejándose el uso de los zuecos porque favorecen las torceduras y los resbalones.

**8** Comprar máquinas y utensilios seguros, que tengan el marcado CE. Utilizar equipos de trabajo (picadoras, batidoras, cortadoras de fiambre, etc.) que tengan las zonas de corte protegidas. Usar empujadores para introducir los alimentos en ellas y jamás realizar esta operación con las manos directamente.

**9** Manejar los cuchillos con suma precaución. Los útiles de corte deben tener el mango antideslizante y estar correctamente afilados para evitar movimientos descontrolados. Después de usarlos, hay que limpiarlos y guardarlos en un lugar seguro (soportes específicos para cuchillos).

**10** Recoger los trozos rotos de objetos de cristal, loza, etc. con los equipos de limpieza pertinentes y nunca hacerlo con las manos. Los materiales rotos deben desecharse envueltos con alguna protección (papeles, cartón, etc.) para evitar que otras personas puedan cortarse. Igualmente, no presionar con las manos las bolsas de desperdicios como precaución frente a posibles objetos cortantes de su interior.

**11** Limpiar los fogones, cocinas y planchas cuando estén fríos y alejar del fuego los productos inflamables (bolsas de plástico, papeles, etc.). Orientar los mangos de las sartenes hacia el interior de los fogones para evitar que vuelquen y no llenar los recipientes hasta arriba.

**12** Respetar todas las medidas de seguridad relacionadas con los contactos eléctricos, la iluminación y la temperatura. Tener una buena ventilación en los locales, a poder ser natural, que favorezca la disminución de humos y del calor.

**13** Planificar el trabajo teniendo en cuenta los imprevistos, organizando las tareas extras y no prolongando en exceso el horario laboral. Respetar los turnos de trabajo y establecer pausas y descansos. El estrés y la fatiga son determinantes en la aparición de los accidentes.

**14** Informar y formar periódicamente a todos los trabajadores sobre los riesgos laborales asociados a sus tareas y sobre las medidas preventivas y de protección que se deben adoptar.

### CASO PRÁCTICO

**Descripción:** A Conchita le quedan todavía cien canelones por preparar. Son las diez de la mañana y la jornada no ha hecho más que empezar. Conchita es una mujer de mediana edad, rolliza y de corta estatura, que ejerce de cocinera en un restaurante de una zona muy turística del país.

El *Calamarcito*, así se llama el local, se llena a rebotar de clientes todos los veranos. Durante ese tiempo, el trabajo habitual del restaurante se transforma en un frenético "no parar" en el que no se respeta ni el horario, ni el turno de trabajo de nadie. Sin ir más lejos, Conchita terminó su jornada laboral ayer a las dos de la madrugada y hoy ha empezado a las siete de la mañana porque el jefe se ha comprometido con un gran grupo de turistas que ha de celebrar una fiesta con una comida.

Los responsables del *Calamarcito* intentan subsanar el exceso de trabajo veraniego contratando personal temporal pero, aún y así, no lo consiguen. Este año han "fichado" a tres estudiantes de hostelería para ayudar en la cocina: María, Marcos y Leopoldo. Los tres jóvenes estaban encantados con el trabajo, pero a los pocos días de empezar su labor sucedieron dos accidentes que afectaron a su salud y que complicaron todas las tareas programadas.

María se cortó la mano con un cristal mientras apretaba una bolsa repleta de basura que quería cerrar y estuvo varios días lesionada. Marcos resbaló por el agua que había en el suelo cerca del fregadero, cuando, con ayuda de Leopoldo, estaba trasladando un gran recipiente hasta los fogones. Como consecuencia, Marcos sufrió una torcedura en el pie que le mantuvo durante un tiempo alejado del *Calamarcito*.

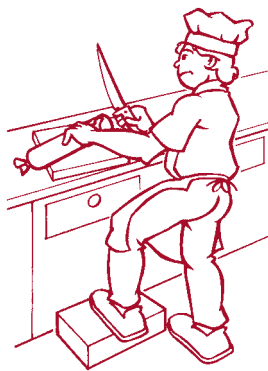


Enric Mitjans

Conchita, que es una trabajadora de mucha experiencia como cocinera, está cansada de decirle al jefe que para trabajar mejor y evitar problemas de salud hay que explicar bien a todo el personal cuáles son los medios materiales disponibles y cómo se deben hacer las cosas para trabajar con seguridad. Pero allí todo tiene que aprenderse y solucionarse "sobre la marcha", y así pasa lo que pasa. Además, no se tiene en cuenta que la disposición del mobiliario impida las malas posturas de trabajo. Por ejemplo, Conchita se pasa horas y horas manipulando alimentos sobre una mesa que para ella es muy alta e incómoda y la posición del horno, colocado a muy poca distancia del suelo, obliga a todo el personal a mantener la espalda doblada o a ponerse en cuclillas cuando lo usa.

Dadas las circunstancias, Conchita llega a la conclusión de que es urgente buscar soluciones y decide...

## Caso práctico. Factores de riesgo



Mantener durante mucho tiempo la posición de trabajo de pie sin emplear medidas de descanso.

*Medida preventiva 2*

Colocar el horno de la cocina a escasa distancia de suelo.

*Medida preventiva 3*

Disponer de una mesa de trabajo muy alta, en relación con la estatura de la cocinera.

*Medida preventiva 1*

Desechar objetos cortantes sin proteger en las bolsas de basura y ejercer presión sobre ellas cuando se manipulan.

*Medida preventiva 10*



No usar carritos mecánicos de transporte para trasladar los recipientes hasta los fogones.

*Medida preventiva 4*

No respetar los turnos de trabajo.

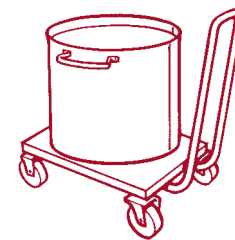
*Medida preventiva 13*

No informar ni formar periódicamente a todos los trabajadores, principalmente a los temporales, de los riesgos laborales relacionados con sus tareas y las medidas preventivas que deben tener en cuenta para evitarlos.

*Medida preventiva 14*

Mantener charcos de agua sin limpiar en la zona de los fregaderos y usar calzado inadecuado para trabajar en las cocinas.

*Medida preventiva 7*



## ACTIVIDADES DE AYUDA PARA EL PROFESORADO

A partir de la lectura del caso práctico, identificar los riesgos que aparecen en el relato, exponer sus causas y establecer posibles soluciones al respecto.

**Propuesta:** El profesorado dividirá el grupo-clase, de forma aleatoria, en grupos de un máximo de cuatro o cinco personas. Posteriormente, repartirá el caso práctico a cada grupo para que inicien su lectura. El profesorado establecerá un tiempo de diez a quince minutos para la reflexión e interpretación del caso. A continuación, cada grupo expondrá los posibles factores de riesgo y la casuística que haya observado. Después, estos factores de riesgo los escribirán en un papel. El profesorado los recogerá y, rápidamente, los volverá a repartir de forma aleatoria a distintos grupos. Cada uno de ellos, en función de lo que tenga expuesto en el papel, propondrá al resto del grupo-clase las diferentes soluciones que crean convenientes para solventar los riesgos y reducir las posibles causas de los incidentes. Finalmente, el profesorado extraerá una lista definitiva de las soluciones propuestas (medidas preventivas y de protección), a partir de un consenso del grupo-clase y las escribirá en la pizarra para facilitar que cada alumno las vea y las interiorice.

Realizar una visita guiada a distintas empresas de restauración de la población y recoger la máxima información sobre la prevención de riesgos laborales.

**Propuesta:** El profesorado organizará al alumnado en tres grupos y asignará a cada uno de ellos, aleatoriamente, un tipo de empresa: un restaurante, un bar y una cafetería. Cada grupo deberá hacer la visita en un día normal de trabajo para así percibir de forma más pragmática la realidad del sector. A partir de la observación de las condi-

ciones del local (ergonómicas, de seguridad, etc.), de la organización del trabajo (métodos de trabajo, horarios, pausas, etc.) y de las explicaciones de los encargados y de los trabajadores, el grupo realizará un pequeño informe con esta información. Al día siguiente, el representante de cada grupo expondrá al resto del alumnado el análisis de su visita. El profesorado, después de escuchar estos comentarios, mostrará de nuevo la lista de las medidas de prevención de riesgos determinada en la actividad número 1 y los distintos grupos compararán esta información con la obtenida, precisando si los establecimiento visitados tienen en cuenta estas medidas preventivas o no.

**Todos los ejercicios pueden resolverse a partir de la discusión en grupo y de los comentarios de los alumnos.**

Realizar un simulacro de trabajo en la cocina de un restaurante que tenga como referencia algún factor que provoque una situación de riesgo. Posteriormente, se realizará una reflexión de lo sucedido para extraer conclusiones.

**Propuesta:** La actividad consistirá en realizar una pequeña representación en la cocina de prácticas de la escuela, o en el aula, en la que debe participar todo el grupo-clase. El tema puede ser, por ejemplo: una situación de estrés generalizada en la cocina, unas condiciones ergonómicas deplorables, etc. Los estudiantes se repartirán las actuaciones: cocineros, ayudantes, clientes o encargados. La actividad se grabará en una cinta de vídeo y al día siguiente se expondrá a todo el grupo-clase. El pro-

fesorado establecerá entre diez y quince minutos para la reflexión de lo que se ha visto en general (actuación de todos los compañeros) y de las acciones que cada uno ha realizado en relación con la prevención de riesgos laborales. Este doble análisis quedará escrito en una pequeña memoria que el profesorado corregirá, de forma consensuada, con el alumnado. Finalmente, también de forma conjunta, se extraerá un pequeño manifiesto de estas memorias que se expondrá en un mural en la clase o en algún otro lugar visible de la escuela.

Elaborar un relato policíaco, de suspense o terror, que contenga las medidas preventivas determinadas en el apartado de las Notas Prácticas de este periódico.

**Propuesta:** El profesorado, en función del género elegido por el grupo-clase, propondrá un título y un conjunto de personajes para el relato. Luego explicará que cada grupo que se forme deberá escribir sólo una parte de la historia en un máximo de veinte líneas. Después, estas secuencias unidas formarán la obra completa. Para realizar la actividad, el grupo-clase se dividirá en grupos de cuatro o cinco personas. Uno de ellos se encargará del comienzo de la pretendida historia, otro del final y el resto elaborará las secuencias intermedias. Lo más importante de esta actividad es que los textos tengan como referencia principal las medidas preventivas explicadas por el profesorado y especificadas en las Notas Prácticas de este periódico. La duración de la redacción por grupos será de quince a veinte minutos máximo.

Después, el portavoz de cada grupo leerá el texto redactado y, seguidamente, se elaborará una historia definitiva en la que quedará destacado el contenido de las medidas preventivas aprendidas.



## LEGISLACIÓN

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, (BOE 10.11.1995).

Real Decreto 39/1997, de 17 de enero. Reglamento de los Servicios de Prevención. (BOE 31.1.1997).

Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio. Disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo. (BOE 7.8.1997).

Real Decreto 486/1997, de 14 de abril. Disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo (BOE 23.4.1997).

Real Decreto 487/1997, de 14 de abril. Disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores. (BOE 23.4.1997).

Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo. Disposiciones mínimas sobre la utilización por los trabajadores de los equipos de protección personal (EPI). (BB.OO.E. 12.6.1997. Rectificado 18.7.1997).

**Edita:** Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. **Redacción y Administración:** INSHT-Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. Dulcet, 2-10 08034 Barcelona. **Teléfono:** 93 280 01 02 - Ext. 2313 / **Fax:** 93 280 00 42 - **Internet:** <http://www.mtas.es/insht> / **e-mail:** [cnctinsht@mtas.es](mailto:cnctinsht@mtas.es)

**Director de la Publicación:** Juan Guasch Farrás. **Redacción:** Rosa M<sup>ª</sup> Banchs Morer, Antonio Burgos García, Pilar González Villegas, Jaime Llacuna Morera. **Diseño y maquetación:** Guillem Latorre Alcoverro, Enric Mitjans Talón. **Composición e impresión:** Centro Nacional de Condiciones de Trabajo