

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE SEGURIDAD EN LA COCINA



En la cocina se pueden sufrir muchos accidentes, por lo que debemos tener ciertas normas de seguridad y adaptarlas a nuestra vida cotidiana.

Por tanto, es necesario que aprendamos y respetemos las normas básicas de prevención.

## **ÍNDICE**

ALIMENTACIÓN SALUDABLE SEGURIDAD EN LA COCINA .....	1
ÍNDICE.....	2
¿QUÉ TIPO DE ACCIDENTES PODEMOS PREVENIR EN LA COCINA? .....	3
PARA PREVENIR LAS INTOXICACIONES.....	3
LA HIGIENE .....	5
PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LA COCINA.....	6
PREVENCIÓN DE INTOXICACIÓN O LESIÓN POR PRODUCTOS QUÍMICOS.....	8

## ● **¿QUÉ TIPO DE ACCIDENTES PODEMOS PREVENIR EN LA COCINA?**

- Intoxicación por alimentos contaminados: Los alimentos se contaminan con microbios y en muchos casos los tocamos y cocinamos esos alimentos, por lo que somos los causantes de ese contagio. Es importante la higiene personal.
- Quemaduras: Por una incorrecta manipulación de utensilios o de incendios que se puedan producir dentro de la cocina.
- Cortes, golpes o caídas.
- Electrocuciiones.
- Intoxicaciones y lesiones por productos químicos.

La mayor parte de intoxicaciones alimentarias se producen porque no sabemos manipular higiénicamente los alimentos.

La cocina es un lugar de la casa donde la limpieza e higiene se debe cuidar especialmente.

Está en nuestras manos evitar que los alimentos se contaminen y que, posteriormente, nosotros/as consumamos estos alimentos contaminados. Por ello, es imprescindible ser limpios/as en la manipulación de los alimentos.

## ● **PARA PREVENIR LAS INTOXICACIONES...**

- Lavarnos bien las manos: Es el principal medio de transmisión de microorganismos.

Lo más higiénico es lavarlas con agua potable y jabón, y secarlas con aire caliente o toallitas de papel.

Debemos limpiarnos las manos después de:

- ✓ Ir al cuarto de baño.
- ✓ Tocarnos la nariz, boca, cabello y heridas...
- ✓ Toser o estornudar.

- ✓ Tocar los alimentos crudos.
- ✓ Tocar la basura y el dinero.
- ✓ Limpiar, desinfectar o usar productos químicos.
- ✓ Tocar animales.
- ✓ Fumar o comer.
- Llevar las uñas cortas y limpias: Es conveniente llevar las uñas sin esmalte al cocinar, ya que oculta la suciedad acumulada.
  - ✓ Es conveniente quitarnos los anillos antes de tocar los alimentos, porque también pueden tener restos de suciedad.
  - ✓ Si tenemos alguna herida en las manos, es aconsejable cubrirla con un apósito, tirita o venda.
- Mantener limpias las mesas donde se va a preparar los alimentos: También los cuchillos, tablas de cortar, etc.
- Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocidos, y lavar bien los utensilios después de preparar alimentos crudos. Así, evitaremos la contaminación cruzada.

La contaminación cruzada ocurre cuando cortamos alimentos crudos y después con el mismo cuchillo, sin limpiar, cortamos un producto que vamos a consumir.
- Llevar el pelo recogido para evitar que caigan cabellos en la comida.
- No estornudar o toser sobre los alimentos.
- Procurar cambiar al menos una vez al día los paños de cocina y mantenerlos limpios y desinfectados, en ellos se acumulan gérmenes.
- Limpiar y desinfectar diariamente la cocina: Así evitaremos la presencia de insectos.
  - ✓ Primero debemos limpiar con detergentes.



- ✓ Después enjuagar con agua.
- ✓ Por último, desinfectar con lejía.
- ✓ También debemos de mantener limpio el interior del frigorífico.
- Mantener la bolsa de basura de plástico bien cerrada, en recipientes tapados y limpios.  
Es conveniente dejar la basura fuera de la cocina o en un sector alejado de los alimentos o superficies donde cocinaremos.
- Impedir que los animales domésticos entren en la cocina: Transportan gérmenes en sus patas, pelos, saliva, etc.
- Cocinar, conservar, descongelar y recalentar los alimentos de una forma correcta.  
Para saber más, puedes consultar el documento [“Conservación de los alimentos”](#).
- Utilizar agua potable en la cocina, tanto para preparar los alimentos como para beber.  
Si no estamos seguros/as de que el agua es potable, deberíamos de hervirla antes de lavar o hervir los alimentos.

## LA HIGIENE

Para evitar contaminaciones en los alimentos, debemos diferenciar dos áreas en la cocina: Área Sucia y Área Limpia.

- **Área Sucia:** Es el área donde realizaremos todas aquellas operaciones que requieran una mayor manipulación de los alimentos, como: pelar, cortar y procesar carnes y verduras, entre otros  
También se manejan residuos que deben estar aislados de los alimentos y del área limpia.
- **Área Limpia:** Es el área donde se realizan las preparaciones finales de los platos crudos, que no necesitan una cocción previa. Por ejemplo, ensaladas, fiambres, salsas...

Es importante recordar que debemos:

- ✓ Limpiar y desinfectar la cocina antes de comenzar a cocinar.
- ✓ Lavarnos las manos con agua y jabón antes de entrar en la cocina, y cuando terminemos las tareas en el área sucia.

## **PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LA COCINA**

En la cocina hay toda clase de objetos que pueden causarnos daño, como: cuchillos, tenedores, cristales, abrelatas, productos químicos, gas y fuego, entre otros.

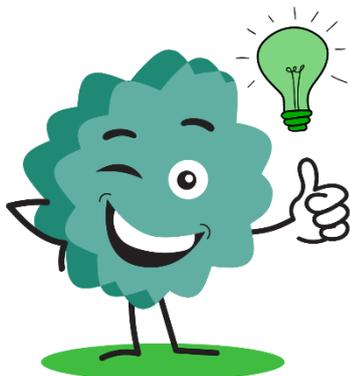
Por eso, existen algunas medidas de seguridad para evitar quemaduras, explosiones, cortes, golpes, caídas y demás.

Si hay niños/as, personas mayores, personas con cierto tipo de discapacidad, etc., que puedan acceder a la cocina, estas medidas tienen que ser más estrictas:

- La cocina no es un lugar de recreación: no se debe jugar en ella y menos aún, si se está cocinando algo caliente.
- Es importante procurar que los mangos de las cazuelas, sartenes y similares no sobresalgan de la cocina.

Así, evitaremos golpearlos sin querer y que se pueda caer todo.

- Para evitar lo anterior, se debería cocinar con los fuegos más interiores.
- Si nuestro horno es de gas, deberíamos instalar un detector de fugas de gas.



- Para evitar incendios, procuraremos desconectar los electrodomésticos y apagar el gas antes de irnos a dormir o cuando estemos fuera de casa largos períodos de tiempo.
- Cuando haya fuegos encendidos, hay que evitar utilizar sprays.

- Para actuar con rapidez ante un incendio, es recomendable colocar un extintor de fuegos junto a la puerta de la cocina.
- Debemos evitar que los cables cuelguen o queden por el suelo: así, evitaremos que las personas se tropiecen con él.
- Es importante que el suelo esté seco para evitar resbalones.
- Para evitar quemaduras, es recomendable usar guantes térmicos al coger los mangos de las ollas y sartenes que estén calientes.
- Como medida de seguridad, habría que tener instalados broches de seguridad.
- Los enchufes también deberían de estar protegidos.

A la hora de comer...

- Colocaremos un mantel que se adhiera a la mesa y no se deslice.
- Elegiremos cubiertos que tengan un diseño adecuado para su fácil manejo.



Puedes consultar más información sobre cubiertos adaptados en el siguiente enlace: [Productos de Apoyo para facilitar la alimentación](#)

- Podemos usar platos con topes especiales para que la comida no se caiga a la mesa.
- Debemos tratar de que las sillas sean estables. Así, evitaremos accidentes en niños/as y personas mayores.

## **PREVENCIÓN DE INTOXICACIÓN O LESIÓN POR PRODUCTOS QUÍMICOS**

Es importante mantener los productos tóxicos bien cerrados, identificados y separados de los alimentos: es el caso de los insecticidas, detergentes y desinfectantes, entre otros.

Los productos tóxicos deben estar almacenados bajo llave, en un lugar fuera del alcance de niños/as, personas con algún tipo de discapacidad y personas mayores, entre otras.

No debemos usar envases de alimentos para guardar productos de limpieza, porque puede dar lugar a confusión.

Tampoco debemos utilizar envases que hayan contenido productos tóxicos para almacenar alimentos.