



## Ayudante de cocina

El objetivo de las Fichas técnicas es entregar a empresarios, profesionales, mandos medios e integrantes del Comité Paritario, instrumentos de apoyo a la gestión de capacitación que deben desarrollar, para que en forma simple, práctica y efectiva se cumpla con la "Obligación de Informar los Riesgos Laborales", a los trabajadores; según lo establecido en el artículo 21° del DS. 40/69 del Ministerio del Trabajo y Previsión Social.

## 1 Descripción de la especialidad

Realiza tareas de apoyo a las diversas actividades efectuadas en la cocina, desde la limpieza y desinfección de equipos y utensilios, hasta la elaboración parcial de productos bajo supervisión.

### 1.1 Tareas que realiza

- Almacenar mercaderías de acuerdo a sus características.
- Apoyar en la recepción de productos en general.
- Apoyar en los procedimientos de cocción y preparación de alimentos.
- Preparar las materias primas en la forma, tamaño y cantidad requeridas.
- Lavar y sanitizar los productos, materiales y superficies que lo requieran.
- Cortar y picar los alimentos y almacenarlos en recipientes apropiados y equipos frigoríficos.
- Levantar, transportar y almacenar diversos materiales.

### 1.2 Lugares de trabajo

- Cocina.
- Bodegas.
- Cámaras frigoríficas.

### 1.3 Equipos y herramientas

- Cocina industrial, fogones, hornos convencionales, sartén basculante.
- Utensilios para la elaboración de alimentos.
- Utensilios de aseo y limpieza.

## 2 Riesgos presentes

### 2.1 En las tareas

- Golpes contra objetos inmóviles al circular por pasillos muy estrechos.
- Golpes por objetos debido a un mal apilamiento de cajas y materiales en general.

- Contacto con energía eléctrica por fallas o mal uso de equipos, herramientas y/o extensiones.
- Atrapamiento con objetos en movimiento.
- Sobreesfuerzo al realizar manejo de carga sobre los límites biomecánicos.
- Movimiento fuera de los rangos de confort.
- Contacto con productos químicos usados en la limpieza y desinfección.
- Contacto con líquidos, superficies y elementos calientes.
- Contacto con superficies corto-punzantes en operaciones de elaboración de alimentos.
- Caídas a distinto nivel al alcanzar algún producto de estantes elevados.

### 2.2 En el lugar de trabajo

- Confinamiento en cámaras frigoríficas por falta o falla de los sistemas de seguridad y/o de comunicaciones.
- Pisos resbaladizos, por presencia de agua, aceite, grasas, etc.
- Incendio por instalaciones eléctricas en mal estado o circuitos eléctricos sobrecargados, llamas abiertas en la cocina, etc.
- Vías de circulación y salida de emergencia obstruida.
- Falta de orden y aseo en pasillos y áreas de manipulación de alimentos.

## 3 Medidas preventivas

### 3.1 En las tareas

- Vigilar el permanente cumplimiento de las GMP o BPM.
- Mantener una actitud atenta al desplazarse por las dependencias del hotel.
- Utilizar equipos o artefactos en perfectas condiciones e informar a la supervisión de su deterioro.
- Usar sólo herramientas y/o equipos eléctricos que cuenten con sus protecciones, cables, enchufes y extensiones en perfecto estado.
- Aplicar la técnica de los seis pasos para el manejo manual de carga.
- Consultar la Guía para el control de factores de riesgos ergonómicos asociados al manejo manual de carga. (Ver en: [www.mutual.cl](http://www.mutual.cl)).

- Establecer pausa en tareas que requieran un gran esfuerzo físico o una postura forzada.
- Antes de usar o aplicar un producto químico, leer cuidadosamente en las etiquetas las instrucciones dadas por el fabricante y la ficha de seguridad.
- Si es preciso realizar trasvasijos, se deberá efectuar a recipientes perfectamente etiquetados y no usar envases de comidas o bebidas.
- Permanecer siempre atento a los utensilios que están en el fuego. En caso de que algún líquido se prenda cortar el gas de la cocina y cubrir con una tapa hasta que el fuego se extinga.
- Utilizar escala de tijera con el sistema de seguridad que corresponda según procedimiento.
- Evitar comer o tomar líquidos en su puesto de trabajo.
- Utilizar correctamente todos los elementos de protección personal requeridos para la actividad a realizar.

### 3.2 En el lugar de trabajo

- Inspeccionar visualmente el lugar de trabajo antes de comenzar las tareas y reportar cualquier anomalía al supervisor.
- Antes de iniciar trabajos al interior de lugares confinados, verificar que el mecanismo de apertura interior y las alarmas funcionen correctamente.
- Informarse del plan de emergencia y participar activamente en los simulacros del mismo.
- Conocer ubicación y manejo de medios contra el fuego que se dispone en el hotel.
- Mantener en un lugar visible una publicación con los números telefónicos de los servicios de emergencia y la dirección del hotel.
- Mantener el orden y la limpieza en la cocina y en los lugares donde efectúa las operaciones.
- Verifique que las estanterías estén bien sujetas al suelo y/o paredes para evitar su vuelco.
- Iluminar natural o artificialmente las áreas de trabajo conforme a lo requerido, en los pasillos y en las áreas de manipulación de alimentos, según DS. 594.
- Mantener siempre los cuchillos y herramientas cortantes que no estén en uso, enfundados correctamente.

- Mantener las vías de circulación y salidas de emergencias libre de obstáculos.
- Mantener orden y limpieza de la cocina, guardando artefactos, utensilios, materiales y objetos en los lugares que corresponda.

### 3.3 Elementos de protección personal

- Calzado de seguridad blanco, antideslizante en forma permanente.
- Guantes de PVA, anteojos de seguridad, pechera y mascarilla con filtro para ácido, en la manipulación y aplicación de productos desincrustantes.
- Anteojos de seguridad, guantes domésticos y mascarilla, en la manipulación y aplicación de detergentes neutros.
- Anteojos de seguridad, guantes de goma y pechera o delantal al manipular productos bactericidas- fungicidas y detergentes industriales.
- Guantes de malla metálica y mandil durante operaciones con un riesgo elevado de corte.
- Guantes especiales para manipular objetos a altas temperaturas.

## 4 | Anexos

### 4.1 Condiciones de salud

Las condiciones de salud que se requieren para un puesto de trabajo, son definidas por los organismos competentes en conformidad a la legislación vigente. Para mayor información de casos específicos, comunicarse con el Departamento de Medicina del Trabajo de la respectiva Agencia de la Mutual de Seguridad de la C.CH.C.

### 4.2 Glosario

- **GMP:** Good Manufacturing Practice (BPM: Buenas Practicas de Manufactura)

#### Datos de la Empresa

Razón Social | \_\_\_\_\_

Dirección de la Empresa | \_\_\_\_\_

Nombre / cargo responsable empresa | \_\_\_\_\_

Nombre Trabajador | \_\_\_\_\_

R.U.T | \_\_\_\_\_

Fecha |



\_\_\_\_\_  
Firma

( R.P.I. N° 114782, Mutua de Seguridad | I.S.B.N. N° 956-7118-05-1)