

# Ficha de Apoyo Preventivo

## Campaña Seguridad a la carta

### Uso correcto del microondas

#### 1 | Introducción

El microondas es un electrodoméstico muy habitual en cocinerías ya que aporta rapidez y eficacia al momento de calentar, descongelar y/o cocinar líquidos y alimentos. Utiliza ondas electromagnéticas (un tipo de radiación no ionizante) que generan cambio molecular aumentando la temperatura en los alimentos. Se considera un elemento cómodo y seguro, siempre y cuando se utilice de manera correcta, siguiendo las instrucciones e indicaciones del fabricante.

#### 2 | Riesgos

- Exposición a radiación no ionizante.
- Contacto con energía eléctrica.
- Quemaduras por contacto con superficies calientes.
- Quemadura por contacto con líquidos calientes.
- Explosión.

#### 3 | Recomendaciones

- Ubique el microondas en una superficie estable y nivelada, alejado de fuentes inflamables y de la radiación solar directa.
- Verifique el buen estado de los elementos del microondas, puerta, botones o perillas, cable y enchufe.
- Evite ubicar objetos sobre la cubierta del microondas.
- Considere los tiempos de cocción y calentamiento apropiado para cada alimento, de este modo evitar sobrecalentamiento.

- Al calentar líquidos, procure hacerlo en recipientes abiertos o sin tapa.
- Utilice guantes antideslizantes y de material aislante para retirar recipientes luego de calentar a fin de evitar quemaduras.
- Mantenga medio metro de distancia al momento de abrir la puerta del microondas.
- Para calentar líquidos o alimentos, utilice recipientes de vidrio, cerámica o plástico apto para ello.
- Previo a retirar un alimento o líquido desde el interior del microondas, espere un tiempo de 2 a 5 min, esto ayuda a que el calor se disipe.
- En ningún caso introduzca recipientes o elementos envueltos o con envases metálicos y/o de aluminio, esto podría provocar una explosión.
- Evite realizar cocción de alimentos con cáscara, tales como; huevos, tomates, frutos secos, entre otros. El hermetismo que esta genera puede producir una explosión del alimento.
- Realice limpieza periódica al interior y exterior del microondas, esto disminuye el riesgo de contaminación entre los alimentos.

