

2022

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS

ALIMENTOS Y BEBIDAS

Elaborado en el marco
de la Comisión Cuatripartita
del sector hotelero-gastronómico



ÍNDICE

COMISIÓN DE TRABAJO CUATRIpartita	5
CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD	11
RECOMENDACIONES GENERALES Y CONDICIONES SEGURAS	15
A. Restaurantes, comedores, bares, salones de eventos y hoteles con servicio de alimentos y bebidas	15
Prevencción - Caídas y resbalones	15
Prevencción - Cortes y golpes.....	16
Prevencción - Ergonomía	16
Prevencción - Instalaciones eléctricas.....	17
Prevencción - Incendios.....	17
Prevencción - Iluminación.....	18
Elementos de Protección Personal.....	18
B. Depósitos y almacenes	19
Prevencción - Ergonómica.....	19
Prevencción - Almacenamiento	20
Prevencción - Mantenimiento	21
Depósito refrigerado.....	22
Depósito de elementos de limpieza	22
C. Tareas que se desarrollan en la actividad	24
Preparación del Salón.....	24
Fajinado de vajilla, copas y cubiertos.....	26
Atención al cliente y servicio de mesa.....	36
Uso de herramientas de trabajo	39
Contacto con superficies calientes, salpicaduras o vapor	39
Uso de ollas a presión	41
Uso de máquinas y herramientas/utensilios eléctricos de cocina.....	41
Uso de tostadoras/ "carlitas".....	42
Uso de herramientas de corte	43
Bachero	44
Uso de cafeteras.....	44
Uso de cortadora de fiambres y rayadores.....	45
Uso de picadoras	45
Uso de sierra sinfín gastronómica	46
Uso de hornos	46
Uso de freidoras.....	47
Uso de garrafas en establecimientos y/ o eventos	48
Gestión segura de los alimentos	52
Bibliografía consultada	56
Normativa preventiva principal	59

COMISIÓN DE TRABAJO CUATRIPARTITA

La Comisión Cuatripartita del sector Turismo, Hotelería y Gastronomía ha conformado una Mesa de trabajo a nivel nacional, a partir de la cual se han realizado reuniones para la elaboración del presente Manual de Buenas Prácticas y discutir otros temas de interés sugeridos por sus integrantes. Las Instituciones y Organismos que acompañaron a la Superintendencia de Riesgos del Trabajo, en esta Comisión fueron:

UNIÓN DE TRABAJADORES DEL TURISMO, HOTELEROS Y GASTRONÓMICOS DE LA REPÚBLICA ARGENTINA (UTHGRA)



La UTHGRA manifiesta su voluntad de luchar por el logro de un orden social justo que asegure a todos los trabajadores una existencia superior en el orden físico y espiritual, desterrando privilegios inaceptables fundados en la explotación del hombre por el hombre, que sumerge en la miseria a muchos de nuestros semejantes. Para lograr dicha finalidad, entiende que es imprescindible la unidad vigorosa y monolítica de todos los trabajadores del turismo, hoteleros y gastronómicos; que el Gremio debe integrarse en el movimiento obrero argentino como parte insustituible e imprescindible de él; y que el Gremio no solamente debe velar por la defensa de los intereses materiales de sus afiliados, sino que debe reivindicar su derecho de intervenir y gravitar en la solución de los problemas económicos, sociales, políticos e institucionales que afecten a la Nación, buscando el bienestar de los trabajadores.

Es así como la vocación gremial de los trabajadores del turismo, hoteleros y gastronómicos argentinos lleva ya más de 120 años de vida, a lo largo de los cuales fuimos forjando con tesón y sacrificio, la unión monolítica de todos los trabajadores del sector, completada con la incorporación de la Provincia de Tucumán por

Resolución MTESSN N° 832/01, única provincia cuyos trabajadores no estaban incorporados a la Unión, lo que hoy nos permite negociar de igual a igual con los empresarios de todo el territorio nacional, para lograr el respeto y la consideración de los legítimos derechos de todos los trabajadores del sector, y al mismo tiempo contribuir al desarrollo del turismo, de la hotelería y de la gastronomía nacional.

Nuestro Gremio ha ido creciendo en forma constante, invirtiendo los fondos que integran sus aportantes, en obras y servicios para beneficio de los trabajadores que, gracias a una gestión eficaz, eficiente y transparente, hoy exhibe un patrimonio integrado por más de ciento setenta (170) inmuebles en todo el país, que incluyen dos (2) sedes centrales del Gremio y de la Obra Social en edificios de gran valor histórico y arquitectónico que nos ocupamos en preservar, cincuenta y siete (57) sedes de las Seccionales y Delegaciones del Gremio y de la Obra Social, cuarenta y dos (42) centros médicos, odontológicos y poli consultorios; cinco (5) hoteles para turismo social, y centros campestres de esparcimiento y recreación (camping). También debe contabilizarse una flota de más de doscientos (200) automotores, de los cuales cinco (5) ómnibus de larga distancia, tres (3) minibús y tres (3) furgones están al servicio de los hoteles y el turismo social, quedando los restantes vehículos al servicio de las actividades sindicales, formativas, educativas, sociales e institucionales que la UTHGRA brinda no solo a sus trabajadores, sino también a la comunidad a la cual se integra, cumpliendo en la medida de sus posibilidades, el objetivo de mejorar la calidad de vida de todos los argentinos.



FEDERACIÓN EMPRESARIA HOTELERA GASTRONÓMICA
DE LA REPÚBLICA ARGENTINA

FEDERACIÓN EMPRESARIA HOTELERA GASTRONÓMICA DE LA REPÚBLICA ARGENTINA (FEHGRA)

Desde 1941, la FEHGRA representa a toda la actividad hotelera y gastronómica del país. Su objetivo es defender los intereses del sector y colaborar en el desarrollo de la hotelería, la gastronomía y el turismo. La entidad agrupa a más de 84.000 establecimientos

gastronómicos y hoteleros de todo el país, nucleados en filiales. Son 17.000 alojamientos turísticos en sus diversas modalidades, 67.000 restaurantes, bares, cafés y confiterías. La actividad genera 650.000 puestos de trabajo.

Su sitio Web es: www.fehgra.org.ar



UNIÓN DE ASEGURADORAS DE RIESGOS DEL TRABAJO (UART)

La UART es la cámara que agrupa a las compañías del sector y ejerce su representación institucional, pero también es un centro de estudio, investigación, análisis y difusión, acerca del amplio espectro de temas que involucra la prevención y atención de la salud laboral.

Desde su creación, congregó a casi la totalidad de las Aseguradoras del ramo y llevó sus opiniones y posiciones a los foros que así lo requirieran. Autoridades Regulatorias, Congreso Nacional, Poder Judicial, medios de comunicación, cámaras Empresariales, sindicatos, universidades, agrupaciones de profesionales y técnicos y muchos otros, consolidando el objetivo social de construir contextos laborales cada vez más seguros y técnicamente sustentables. Hoy la UART es un ámbito sectorial en el que cada vez más especialistas se suman al estudio y análisis de la temática. Sus tareas son múltiples y abarcan tanto la búsqueda constante de mayor eficiencia en la gestión y administración del sistema y sus servicios, como la consolidación de una progresiva conciencia aseguradora en la población empleadora y trabajadora.

Entre sus iniciativas más recientes y destacadas se encuentra el Programa Prevenir, que se realiza año a año desde 2011 y es un ciclo de conferencias gratuitas, con las que se recorre el país, actualizando acerca de las mejores estrategias y Metodologías para evitar accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

Otro de sus emprendimientos destacados es Recalificart, primer instituto del país Especializado en recalificación para la reinserción laboral que se encuentra en Funcionamiento desde el año 2012.

SUPERINTENDENCIA DE RIESGOS DEL TRABAJO



La Superintendencia de Riesgos del Trabajo es un organismo creado por la Ley N° 24.557 que depende del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de la Nación. Su objetivo primordial es garantizar el efectivo cumplimiento del derecho a la salud y seguridad de la población cuando trabaja. Centraliza su tarea en lograr trabajos decentes preservando la salud y seguridad de los trabajadores, promoviendo la cultura de la prevención y colaborando con los compromisos del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de la Nación y de los Estados Provinciales en la erradicación del Trabajo Infantil, en la regularización del empleo y en el combate al Trabajo no Registrado.

Sus funciones principales son:

- Controlar el funcionamiento de las Aseguradoras de Riesgos del Trabajo (ART).
- Garantizar que las ART otorguen las prestaciones médico-asistenciales y dinerarias en caso de accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.
- Promover la prevención para conseguir ambientes laborales sanos y seguros.
- Imponer las sanciones previstas en la Ley N° 24.557.
- Mantener el Registro Nacional de Incapacidades Laborales en el cual se

registran los datos del damnificado y su empresa, fecha del accidente o enfermedad, prestaciones abonadas, incapacidades reclamadas.

- Elaborar estadísticas sobre accidentabilidad laboral y cobertura del sistema de riesgos del trabajo.
- Supervisar y fiscalizar a las empresas autoaseguradas y su cumplimiento de las normas de Salud y Seguridad en el Trabajo.
- Controlar el cumplimiento de las normas legales vigentes sobre Salud y Seguridad en el Trabajo en los territorios de jurisdicción federal.

CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta Comisión de Trabajo Cuatripartita comprende a las siguientes actividades económicas:

CIU	Denominación
632015	Servicios de alojamiento, comida y/u hospedaje prestados en hoteles, residenciales y hosterías excepto pensiones y alojamientos por hora.
632023	Servicios de alojamiento, comida y/u hospedaje prestados en pensiones.
631019	Expendio de comidas elaboradas (no incluye pizzas, empanadas, hamburguesas y afines y parrilladas) y bebidas con servicio de mesa para consumo inmediato en el lugar. Restaurantes y cantinas (sin espectáculo).
631027	Expendio de pizzas, empanadas, hamburguesas y afines, parrilladas y bebidas con servicio de mesa. Pizzerías, grills, snack bar, fast foods y parrillas.
631035	Expendio de bebidas con servicio de mesa y/o en mostrador para consumo inmediato en el lugar. Bares excepto los lácteos; cervecerías, cafés, whiskerías y similares (sin espectáculos).

631043	Expendio de productos lácteos y helados con servicio de mesa y/o en mostrador. Bares lácteos y heladerías.
631051	Expendio de confituras y alimentos ligeros. Confiterías, servicios de lunch y salones de té.
631078	Expendio de comidas y bebidas con servicio de mesa para consumo inmediato en el lugar, con espectáculo.

El Manual de Buenas Prácticas tiene como misión brindar herramientas para los trabajadores y empleadores, promoviendo puestos de trabajos sanos y seguros. Es una guía de trabajo cotidiano de los distintos servicios brindados en los establecimientos hoteleros y gastronómicos, que permite mejorar la calidad de vida de las personas que trabajan e impulsar el desarrollo sustentable de estas actividades.

En este manual se desarrollará el trabajo del personal dedicado a brindar servicios relacionados a alimentos y bebidas. Estos servicios son evidentes en los establecimientos gastronómicos, pero también se incluyen en muchos de los establecimientos hoteleros en distintas versiones (como ser servicio a la habitación, desayunador, restaurantes, bar, etc.).

En el sector de alimentos y bebidas se recibe materia prima y/o productos terminados para preparar una amplia variedad de comidas y bebidas destinadas a satisfacer al cliente. Según las características del establecimiento y de los servicios que brinda, puede ser un pequeño restaurante dentro de un hotel que sirve desayuno y minutas, un bar o bien un restaurante de gran categoría.

Este sector comprende establecimientos de distinto formato y/o tamaño,

con espacios de trabajo y formas de distribuir las tareas muy variados. Por lo tanto, se trata de puestos de trabajo más o menos polivalentes, que implican la realización de una o varias funciones. En este sentido, las buenas prácticas preventivas no se presentarán aquí en virtud de un flujograma fijo del proceso de trabajo, sino a partir de las características o condiciones sugeridas para los espacios de trabajo principales y el detalle de las tareas.

Los puestos de trabajo de un establecimiento gastronómico pueden comprender jefes y/o personal de cocina, camareros y jefes de rango, ayudantes de camarero, encargados de barra, cajeros y personal de guardarropa. En los restaurantes más grandes el personal suele estar altamente especializado en sus funciones. Es conveniente que las personas que trabajan en estas actividades reciban formación completa sobre prevención de factores físicos, biológicos, químicos, ergonómicos y organizacionales. También sobre seguridad alimentaria ¹.

Al respecto, la gestión del proceso de fabricación y manipulación de los alimentos es primordial para garantizar la calidad y seguridad alimentaria. La cocina, independientemente de su categoría, es el lugar donde se prepara la comida y donde se concentra la satisfacción de las expectativas de los clientes; por lo tanto, una planificación adecuada y la calificación profesional constituyen un atributo incuestionable en la búsqueda de calidad y el cuidado de la salud de las personas que trabajan y la población general.

1 De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, más del 70% de los casos de enfermedades transmitidas por los alimentos se originan debido a una manipulación inadecuada. Factores como la calidad de la materia prima, las condiciones ambientales, las características de los equipamientos usados en la preparación y las condiciones técnicas de higiene son puntos importantes en la epidemiología de las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETAs).

RECOMENDACIONES GENERALES Y CONDICIONES SEGURAS

A. Restaurantes, comedores, bares, salones de eventos y hoteles con servicio de alimentos y bebidas

La cocina es un lugar que requiere coordinación entre los trabajadores que circulan simultáneamente en el área, retiran pedidos, sirven, realizan el emplatado, trasladan alimentos y herramientas de cocina, entre otros. Una buena organización del trabajo, respetando los procedimientos de cada tarea, promueve el trabajo seguro.

Prevención - Caídas y resbalones

- Es conveniente mantener orden y limpieza en todas las superficies de trabajo y áreas de circulación.
- Se recomienda que el piso del salón posea superficies antideslizantes y de fácil limpieza.
- Es importante reparar los suelos en malas condiciones.
- También desagotar frecuentemente las bandejas bajo las heladeras, para evitar que se desborden.
- Cuando se observe un derrame, la limpieza de la superficie debe hacerse en forma inmediata para evitar resbalones y caídas.
- Una buena práctica durante la limpieza de superficies húmedas, es señalizar con carteles móviles. Por ejemplo, ¡Cuidado, superficie mojada!
- Es importante contar con demarcación de los desniveles.
- Cubrir las aberturas en suelos ("bocas de bodega") utilizadas para el traslado de suministros, solo se abrirán al momento de la abertura, señalizándolo con conos o cintas, etc.
- Demarcar primer y último escalón de las escaleras.
- Colocar pasamanos en las escaleras.
- Finalmente, colocar elementos antideslizantes donde se requiera.

Prevención - Cortes y golpes

- Es una buena práctica realizar una inspección periódica para detectar vasos o copas agrietados o con fragmentos rotos, retirando de inmediato aquellos que no estén en condiciones de uso.
- Es importante no utilizar vasos para recoger cubitos de hielo. Para poner hielo en los vasos se sugiere el empleo de un recogedor metálico. En caso de rotura de un vaso de cristal encima del hielo, hay que dejar que éste se derrita completamente y retirar con cuidado todos los trozos de cristal. Los cristales rotos jamás deben recogerse con las manos sin protección.
- Es conveniente el uso de guantes o dedos anticorte.
- Es importante proteger aristas vivas y salientes de máquinas, mobiliario y materiales.
- Evitar dejar cajones abiertos, ollas sueltas o contenedores de alimentos fuera de su lugar de guardado.

Prevención - Ergonomía

- Es una buena práctica agacharse flexionando las rodillas para tomar los elementos del bajo mesada. Para el despacho de bebidas se recomienda el uso de heladeras botelleras (con puerta superior) que permiten retirar las bebidas estando de pie.
- Es importante reducir el peso de elementos y/o ayudar el desplazamiento de productos pesados con medios auxiliares como carros, zorras, repartir el peso en bolsas, cajones y otros que disminuyan el peso de la carga. El desplazamiento con el carro auxiliar debe ser caminando y empujando. No es recomendable amontonar objetos ni utensilios en el carro para evitar posibles deslizamientos durante el traslado. Tampoco sobrecargarlo. Es buena práctica colocar la cristalería o vajilla más pesada a la altura más cómoda. Procurar un espacio adecuado para su descarga, evitando posturas forzadas y rotaciones del cuerpo.
- Es importante revisar los ciclos repetitivos de corta duración para evitar

trastornos musculoesqueléticos de extremidades superiores (por ejemplo, dedos y muñecas). La exigencia biomecánica depende de la tecnología del proceso, los implementos para realizar la tarea, los utensilios de cocina, los pesos de los elementos, la frecuencia del levantamiento, entre otros.

- Para prevenir trastornos musculoesqueléticos se recomienda que -tanto en el salón como en la cocina- se planifique el trabajo, alternen posturas, realicen pausas y se rote de tareas al personal de manera tal de permitir el descanso de los distintos grupos osteomusculares.
- El responsable de Higiene y Seguridad estudia los movimientos, la frecuencia y el peso a levantar para determinar los factores biomecánicos. Este estudio es requerido por la normativa vigente y de cumplimiento anual obligatorio en el Protocolo de Ergonomía dispuesto en la Res. SRT N° 886/15, con las tablas de los Res. MTEySS N° 295/03 y Res. SRT N° 3345/15.

Prevención - Instalaciones eléctricas

- Realizar mantenimiento preventivo y correctivo de las instalaciones eléctricas, máquinas y herramientas, ascensores y montacargas. El vigente Decreto N° 351/79 establece las pautas a verificar.
- Controlar que los tableros eléctricos cuenten con tapa, contratapa y puesta a tierra, además de protección contra contactos directos e indirectos en las máquinas y herramientas.
- Verificar la puesta a tierra y la continuidad de las masas según la vigente Res. SRT N° 900/15.

Prevención - Incendios

- Es una buena práctica contar con la ventilación adecuada en el sector cocina y extracción de humos. Las campanas de extracción y ductos deben limpiarse periódicamente para evitar incendios al adherirse partículas de grasa y aceite en la superficie, ya que aumenta la posibilidad de combustión.

- El personal debe estar capacitado en el uso de extintores y tipos de fuego. Si en la cocina utilizan freidoras o grandes cantidades de grasa y aceite, el extintor correspondiente es el apto para fuegos tipo K.
- Contar con iluminación de emergencia y evacuación. Siempre mantener despejadas las salidas de emergencia.

Prevención - Iluminación

- Adecuar el nivel de iluminación del área de trabajo según lo indicado en la legislación.
- Una buena iluminación contribuye a evitar accidentes por falta de luz y no generar fatiga visual.

Elementos de Protección Personal

- Es importante que el calzado del personal tenga sujeción en el talón, suela antideslizante y horma ancha.
- Utilizar la ropa de trabajo acorde a las exigencias de la temperatura laboral. La Resolución MTEySS N° 295/03 define el modo de realizar el estudio de carga térmica para luego adoptar las medidas preventivas necesarias según los resultados.
- Garantizar una adecuada ventilación.
- Los Elementos de Protección Personal (EPP) no eliminan los riesgos, pero constituyen una barrera para disminuir la probabilidad de lesiones y enfermedades profesionales. Estos elementos y dispositivos se encuentran diseñados para proteger las partes del cuerpo que se encuentran expuestas durante el ejercicio de una labor y deben cumplir con 2 requisitos: ser de uso personal e intransferible y estar destinado a proteger la integridad física del trabajador. Además deben utilizarse sólo EPP certificados y registrados en planilla según Res. SRT N° 299/11.

La charla de seguridad es una buena práctica que puede incorporarse previo a todas las tareas. Los trabajadores deben estar capacitados y supervisados. Las charlas previas sobre seguridad siempre son importantes y se recomienda incluir también al personal eventual o contratado.

B. Depósitos y almacenes

Este sector abastece alimentos e insumos para el funcionamiento de la cocina y el salón. Según las características del producto, puede tratarse de un sitio refrigerado.

Las personas que trabajan en este sector reciben la mercadería, controlan su estado, realizan el traslado, su registro y almacenamiento.

Prevención - Ergonómica

El peso y las dimensiones de los insumos varían desde packs de 6 botellas de 2,5L, 12 botellas de 500cc, latas de 500gr a 5 kg, bolsones de frutas y verduras que superan los 25kg, carnes trozadas, medias reses, bolsas de alimento congelado, etc.

Es de buena práctica:

- Estudiar los movimientos, la frecuencia y el peso a movilizar. Este estudio es requerido por la normativa vigente y de cumplimiento anual obligatorio según el Protocolo de ergonomía de la Res. SRT N° 886/15 con las tablas de los Res. MTEySS N° 295/03 y Res. SRT N° 3345/15.
- Descargar la mercadería paletizada o en packs con ayuda de otro trabajador.

- Disponer de carros auxiliares para su traslado.²
- Reducir el peso antes de su almacenamiento. Ejemplo: separar en bolsas o canastos de menor capacidad para reducir el peso de la bolsa de papas, cebollas, cajones de verdura, etc.
- Capacitar en el movimiento manual de cargas y el uso de elementos de traslado auxiliares.
- La forma correcta para el movimiento manual de carga es utilizando ambas manos, con la carga próxima al cuerpo y la espalda recta. Si se debe girar, hacerlo acompañando el moviendo con los pies. En caso de que la carga esté por debajo de la altura de la cadera, es recomendable agacharse flexionando las rodillas con la espalda recta y usar la fuerza de las piernas al levantarse.

Prevención - Almacenamiento

- Para acceder a zonas de almacenamiento elevadas, es de buena práctica utilizar escaleras de dos o tres escalones con mayor superficie de apoyo. Se deberá controlar el estado de las escaleras antes de utilizarlas y en caso de rotura o desperfecto, no usar, retirar del sector y dar aviso a su superior.
- Amurar las estanterías a la pared.
- Se recomienda almacenar los productos y objetos pesados en la parte

2 El uso de fajas lumbares para tareas que impliquen esfuerzos musculares puede producir efectos desfavorables en el sistema cardiovascular por aumento de la resistencia en la circulación pulmonar y disminución del retorno venoso al corazón, limitación en la movilidad del tronco, pérdida de fuerza de los músculos del abdomen, y un falso sentido de seguridad, que puede llevar al levantamiento de pesos excesivos. Las fajas lumbares no previenen los eventos dolorosos de la espalda, no están recomendadas en las tareas laborales y no son consideradas un elemento de protección personal. Fuente: Mesas de consenso para la vigilancia de la salud de los trabajadores Mesa de consenso #2 Enfermedades profesionales de la columna lumbosacra. Hernia discal y patologías por vibraciones de cuerpo entero.

inferior, y aquellos insumos utilizados con mayor frecuencia, almacenarlos a la altura de las caderas.

- Es una buena práctica mantener -como mínimo- un metro de distancia entre la parte superior de los materiales estibados y el techo. Disponer de pasillos adecuados y ordenados.
- Tener mayor precaución con objetos que contengan líquidos.
- El uso de cajones, bandejas y/o barras de contención en las estanterías evitará el desplazamiento de latas u objetos que pueden rodar.

Prevención - Mantenimiento

- Los depósitos deberán contar con buena iluminación, la correspondiente desinsectación y desratización.
- Contar con habilitación específica para el destino del local.
- Mantenimiento preventivo y correctivo de máquinas, herramientas y montacargas. El Decreto N° 351/79 en su capítulo 15 (Aparatos para izar, Aparejos para izar, Ascensores y Montacargas) define las características que se deberán de cumplir cuando se utilicen equipos para izar.
- Las cintas transportadoras poseen una protección lateral, especialmente en los sectores donde el trabajador puede tener contacto próximo a rodillos y poleas. Las cintas en desnivel poseen trabas o salientes para que no se caigan o deslicen los productos.
- Contar con paradas de emergencia (botonera, cuerda, otros) según la evaluación del puesto por el Servicio de Higiene y Seguridad.
- Las partes móviles deben contar con protecciones para evitar el atrapamiento y/o contacto con el trabajador. Dependiendo de la tecnología del equipamiento, pueden ser fijas, móviles, con sensores y credenciales de seguridad, entre otros.

Depósito refrigerado

Además de las recomendaciones anteriores, en los depósitos refrigerados (cámaras de frío) de alimentos frescos o congelados se recomienda:

- Disponer y utilizar ropa de abrigo antes de ingresar.
- Realizar el mantenimiento preventivo de dispositivos de apertura interna y de acción de alarma dentro de la cámara de frío, para dar aviso en caso de emergencia; así como un dispositivo de alarma acústico luminoso en la parte externa de la cámara.
- Antes de cerrar el establecimiento hay que asegurarse de que nadie haya quedado encerrado dentro de las cámaras frigoríficas.
- Se recomienda que la luminaria interna sea estanca (hermética) para evitar el contacto de la instalación eléctrica con la humedad del ambiente.
- Es importante que los suelos sean de un material antideslizante.

Depósito de elementos de limpieza

Es el lugar donde se dispondrá el almacenamiento de los productos de limpieza o productos químicos, los cuales deben acopiarse alejados de los alimentos. Se recomienda el uso de productos y materiales de limpieza inocuos para la salud.

- Disponer y utilizar elementos de protección personal de acuerdo al riesgo (guantes de goma, calzado de seguridad, antiparras).
- Colocar las Fichas de Datos de Seguridad (FDS) en las cercanías del lugar de acopio y considerar lo especificado respecto a los elementos de protección personal para el producto; por ejemplo, tipo de guantes, uso de antiparras y/o protección de las vías respiratorias.
- Capacitar a las personas trabajadoras sobre el uso adecuado de los productos.

- Cuando se produzca el fraccionado del producto químico en otro envase, debe realizarse en lugares específicos de fraccionamiento y ser rotulado/ etiquetado de forma clara y visible.
- Poner especial cuidado en los productos de limpieza a granel al realizar el fraccionamiento y/o dilución, ya que el producto no diluido puede tener condiciones de manejo seguro distintas al producto listo para utilizar. Además, debe considerarse el peso y la forma en que se debe proceder para su manipulación.
- Cuando se utilizan líquidos en atomizadores y aerosoles, las sustancias quedan suspendidas en el aire. Por ello es necesario respetar las fichas de datos de seguridad y utilizar protección correspondiente.
- Es importante que cualquier otra sustancia química tenga un procedimiento específico para su uso en la cocina y esté debidamente etiquetada. Por ejemplo, sopletes gastronómicos y/o sifones.
- Es una buena práctica capacitar a los trabajadores en el uso y las características de los productos que se utilicen en la cocina. Es importante concientizar al personal de que luego de su utilización, deben colocarse en un lugar alejado de las fuentes de calor.
- Mantener el orden y la limpieza del lugar destinado al almacenaje de productos químicos, resguardado de la luz y altas temperaturas.
- Consultar el Sistema Globalmente Armonizado de Clasificación y Etiquetado de Productos Químicos, vigente por Resolución SRT N°801/15.



Consultas sobre toxicología laboral y Sistema Globalmente Armonizado de Clasificación y Etiquetado de Productos Químicos: <https://www.youtube.com/watch?v=3hurko1Uu0c>
Por correo electrónico: preventoxlaboral@srt.gob.ar

C. Tareas que se desarrollan en la actividad

Preparación del Salón

- Es de buena práctica colocar la mantelería apoyando sobre la mesa y estirando hacia los bordes, no es recomendable extender con movimientos de latigazos.
- Si el lugar posee espacio, es conveniente utilizar carros auxiliares para trasladar la vajilla sin sobrecargarlos.
- Habitualmente, al cierre del salón se realiza la limpieza para el día siguiente. Al levantar la silla se recomienda sujetar con ambas manos y mantener la espalda recta. No se recomienda encimar una silla sobre otra y levantarlas, excepto si se utiliza algún medio mecánico de traslado, como en las siguientes imágenes:



- Es de buena práctica realizar el traslado o movimiento de las mesas entre dos trabajadores y en cortas distancias. Hoy en día, la actividad posee diferentes elementos (tapas, bases, caballetes) que facilitan el traslado por partes y su armado rápido para un evento.

Fajinado de vajilla, copas y cubiertos

- El fajinado de vajilla, copas, cubiertos y otros puede realizarse con productos específicos o alcohol medicinal. Es de suma importancia que el trabajador esté capacitado en el procedimiento seguro de la tarea y conozca las condiciones de uso indicadas en la ficha de datos de seguridad del producto. También evitar el contacto directo con el líquido fajinador, no emparar el paño e ir cambiando de vez en cuando por otro paño seco.
- Habitualmente es una tarea manual donde se rocía el líquido fajinador sobre el utensilio o el paño, y luego se pasa sobre la superficie de copas, vasos y cubiertos. Su función es desinfectar y abrillantar.
- Es una buena práctica sujetar las copas y pasar el paño suavemente, evitando hacer fuerza. Se deben tomar precauciones para evitar cortes por rotura de vasos y copas, trabajando de forma lenta y suave. También existen máquinas fajinadoras que, al apoyar la copa o el vaso, giran cepillos de paños.
- Se sugiere que la tarea de fajinar se alterne con otras tareas que impliquen el uso de otro grupo óseo muscular.
- También existen máquinas fajinadoras en las que, al apoyar la copa o el vaso, giran cepillos de paños intercambiables y realizan la desinfección y abrillantamiento al mismo tiempo.
- Se sugiere no acumular los residuos de la cristalería y la vajilla para evitar cortes, descartarlos en un receptáculo señalizado, adecuado y específico. Depositar el vidrio envuelto para evitar superficies cortantes.

Observación:

Los ejercicios de las pausas activas para mano y muñeca son una buena práctica antes de realizar y al finalizar cada tarea. Las pausas activas y el calentamiento de las distintas partes del cuerpo permiten:

- Estar mejor preparados para realizar el trabajo.
- Predisponer para iniciar mejor la tarea.
- Pensar en el aquí y ahora.
- Tomar conciencia de las tareas.
- Hacer el trabajo más fácil.
- Evitar lesiones.
- Disminuir el cansancio al finalizar la jornada.
- Evitar la fatiga durante la jornada laboral.
- Armonizar la vida personal con la laboral.
- Mejorar el estado de ánimo, el clima laboral y la calidad de vida.

Las entradas en calor antes de iniciar la jornada laboral son ejercicios de calentamiento antes de empezar a trabajar, para preparar y proteger el cuerpo. Se sugiere:

- 5 a 10 minutos cada día.
- Realizar movimientos lentos y controlados de 5 a 10 repeticiones por cada zona del cuerpo que se trabaja (miembros superiores, miembros inferiores).
- Evitar movimientos bruscos y rápidos.
- Suspender los ejercicios en caso de dolor o malestar.

Las pausas activas son momentos de activación que permiten un cambio en la dinámica laboral donde se pueden combinar una serie de movimientos

que activan el sistema musculoesquelético, cardiovascular, respiratorio y cognitivo.

En el sitio de trabajo, poner en práctica por un lapso de tiempo de hasta 5 minutos, movimientos articulares por unos segundos en manos, cuello, hombros, brazos, cintura y piernas.

Se debe evitar la automedicación. La ingesta de medicamentos para calmar dolores puede ocultar lesiones que, de continuar trabajando sin el tratamiento adecuado y cuidado ergonómico necesario, podrían agravarse y/o determinando que se instalen definitivamente en el cuerpo del trabajador.

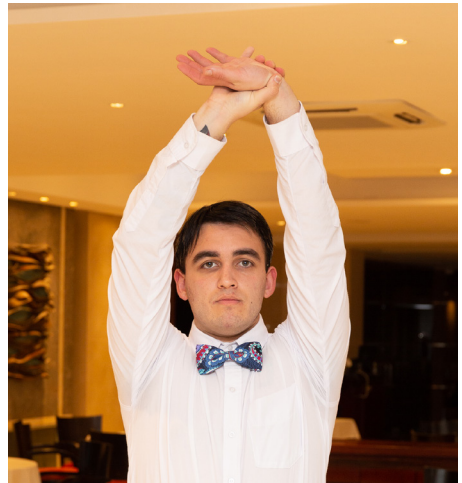
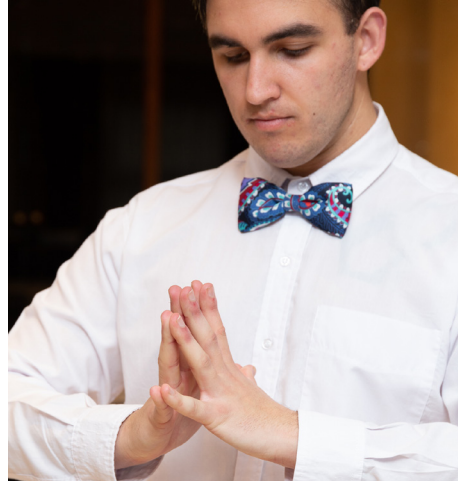
Tomar conciencia del cuidado del cuerpo, evita lesiones, enfermedades y daños y -por sobre todas las cosas- permite armonizar la vida laboral con la personal.

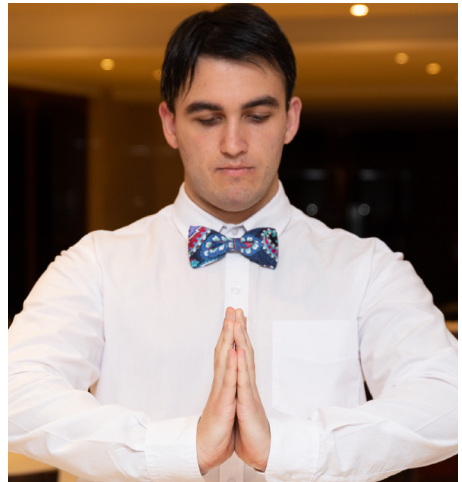
Se requiere el compromiso de todos los actores involucrados (empresarios, trabajadores, sindicatos, ARTs, Estado) para focalizar los esfuerzos en las acciones preventivas en pos de mejorar la calidad de vida del trabajador.

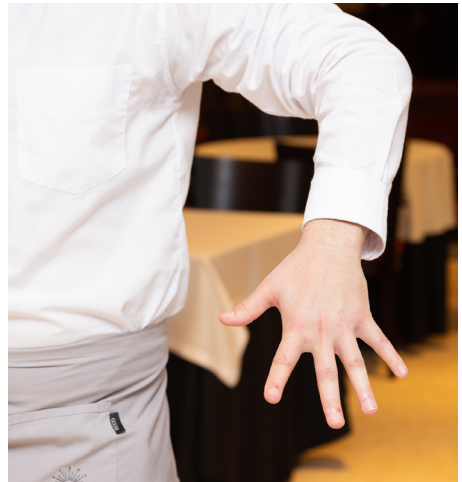
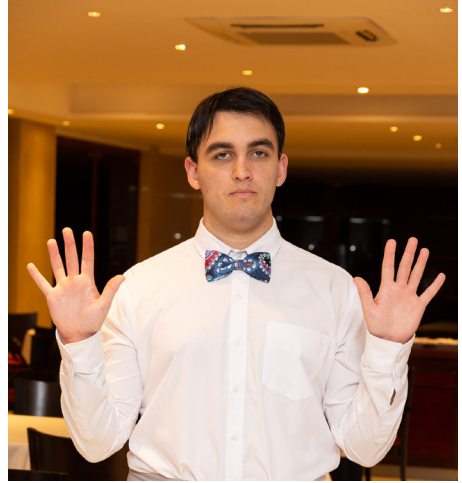
Ejemplos de ejercicios de pausas activas

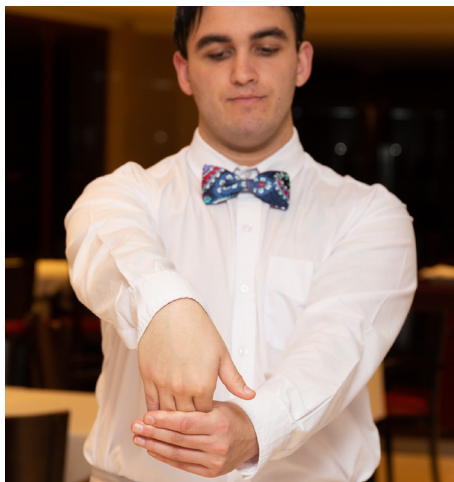














Atención al cliente y servicio de mesa

En aquellos sectores con mostrador y donde se deba estar la mayor parte de la jornada de pie, se recomienda tener un reposa pies para intercambiar el peso de una pierna a la otra. En lo posible, atender al cliente y acompañarlo hasta su mesa para caminar y no mantenerse en una posición estática.

- Es conveniente no mantenerse en una posición estática, siendo una buena práctica desplazarse con cierta frecuencia.
- En la barra del bar, además de la recomendación del reposa pies y banqueta, intentar desplazarse con cierta frecuencia para evitar la bipedestación estática.
- Al ser una tarea de servicio, según demanda, también se recomienda que el personal obtenga capacitación en trato al cliente y una fluida comunicación con el encargado del salón. La comunicación y el compañerismo contribuyen a mejorar los factores psicosociales.
- Según las características y el tipo de servicio, es importante el uso de bandejas y no sobrecargar la misma con excesiva cantidad de platos.
- El correcto uso de la bandeja es uno de los conocimientos más valorados del oficio. En la medida de lo posible, alternar el lado y brazo para llevar la bandeja para evitar compensaciones con la espalda y prevenir lesiones en muñeca, codo y hombro. Llevar la bandeja a una altura correcta contribuye a evitar problemas a largo plazo; en este caso evitar que la altura supere el hombro, cargar la bandeja con lo que uno puede llevar y evitar excesos de peso.
- Al cargar la bandeja se recomienda distribuir los elementos a trasladar desde el centro y hacia el sector de la bandeja que está más cerca del cuerpo, se sugiere evitar cargar la bandeja de forma desbalanceada y no llevar el peso a los bordes. De esta manera, en caso de sufrir una pérdida del equilibrio, será más fácil solucionarlo para el lado del cuerpo y no hacia adelante. Se recomienda apoyar los objetos más altos (como las botellas) en el centro de la bandeja. Es importante caminar con la espalda erguida.

En las siguientes imágenes se observa la manera correcta e incorrecta de utilizar la bandeja.



- En los hoteles, los carros del servicio de habitaciones ayudan a reducir estos problemas musculoesqueléticos, pero deben ser fáciles de manejar

y encontrarse en buen estado. Si los carros disponen de recipientes para calentar platos, los empleados deben recibir la formación adecuada para su manejo.

- El desplazamiento con el carro auxiliar debe ser caminando y empujando. No es recomendable amontonar objetos ni utensilios en el carro, para evitar posibles deslizamientos durante el traslado. Tampoco sobrecargarlo. Es una buena práctica colocar la cristalería o vajilla más pesada a la altura más cómoda. Procurar un espacio adecuado para su descarga, evitando posturas forzadas y rotaciones.
- Capacitar a las personas que trabajan acorde al puesto de trabajo y determinar las formas de organización de trabajo según la cantidad de comensales por mesa.

Cuando la mesa sea de varios comensales, se sugiere que el servicio se realice entre dos o más trabajadores. Cuando el servicio de mesa es realizado entre dos trabajadores o más:

- Se ahorra tiempo al servir de una sola vez.
- Evita ir y venir con varios platos.
- El trabajador lleva la bandeja con menor cantidad de platos o los necesarios sin sobrecargar.
- Minimiza riesgo de caída de comida o desplazamiento accidental.
- Mayor coordinación entre trabajadores para trabajar en espacios reducidos.

Otras problemáticas que pueden afectar al personal de salón son:

- Derrame de líquidos, posiblemente calientes que ocasionan quemaduras. Para prevenirlo, nunca deben llenarse en exceso los vasos y platos con alimentos calientes. Cuando se trasladen elementos calientes al comedor las manos deben protegerse con una servilleta.
- Subir y bajar escaleras con las manos ocupadas con platos o bandejas con

peso. Para ello, se recomienda realizar varios viajes y/o distribuir la carga entre compañeros.

- En época de calor intenso, posibles golpes de calor al trasladarse repetidamente entre los ambientes cocina-salón.

Uso de herramientas de trabajo

Es de buena práctica:

- Respetar las indicaciones del fabricante para la instalación, el uso y el mantenimiento.
- No alterar las protecciones, si por algún motivo deben quitarse. Antes de comenzar el trabajo colocarlas correctamente.
- Utilizar las herramientas para lo que fueron diseñadas, no adaptar las herramientas de trabajo.
- Mantener el orden y la limpieza en las cercanías de la mesa de trabajo. Retirar trapos que no se estén utilizando. Realizar la limpieza con precaución y siguiendo un procedimiento de trabajo seguro. La herramienta de trabajo siempre debe estar desconectada de la fuente de energía.
- Las herramientas, instalaciones y máquinas han de contar con un mantenimiento preventivo y correctivo.

Contacto con superficies calientes, salpicaduras o vapor.

- Es una buena práctica evitar el contacto directo con las superficies calientes, mediante el uso de manoplas o trapos secos que permitan una sujeción firme. Para el caso que se utilicen trapos, deberá verificarse el estado de los mismos, evitando hilos sueltos que puedan llegar a encenderse al estar próximos al fuego.
- El fuego de la hornalla, en lo posible y de acuerdo al tipo de preparación, no debe superar la base de la olla, sartén, etc.

- Si manipula utensilios durante la cocción (cucharones, espumadora) retirarlos del recipiente una vez que deje de utilizarlos. No es recomendable dejarlos apoyados para evitar su calentamiento y/o deterioro.
- En lo posible, utilizar utensilios de mango largo y robusto. Si es de madera, plástico o algún material que pueda sufrir deterioro, observar su estado de conservación antes de utilizarlo.
- Es de buena práctica controlar el ajuste de los mangos y asas antes de su utilización.
- Es de importancia, orientar hacia el interior de las cocinas o fogones, los mangos de las cacerolas y las sartenes.
- Para evitar el desplazamiento del líquido y/o de la cacerola, cortar siempre los alimentos en una superficie plana, fuera de la olla.
- Es importante usar cucharones, pinzas u otros elementos auxiliares para blanquear alimentos -o en otro tipo de cocción- en agua hirviendo o frituras.
- Es recomendable utilizar las ollas a $\frac{3}{4}$ de su capacidad de llenado, para evitar salpicaduras y disminuir el peso de la misma.
- Para facilitar la manipulación, es conveniente colocar las ollas y sartenes más pesados en las hornallas más próximas.
- Tomar precauciones al retirar ollas que desprenden vapor y, en lo posible, taparlas al retirarlas del fuego. Es apropiado apagar el fuego, evitar el contacto directo con el mango mediante manopla u otro elemento atórmico y utilizar ambas manos para su retiro.
- Es recomendable aproximar a la cocina un carro auxiliar, retirar la olla con las mismas precauciones del párrafo anterior y apoyarla en el carro para su traslado; siempre con la tapa de la olla colocada. En caso de que el retiro de la olla fuese realizado entre dos trabajadores, coordinar a viva voz antes de levantarla para evitar desniveles bruscos y salpicaduras.
- El desplazamiento con el carro auxiliar debe ser caminando y empujando. No es recomendable amontonar objetos ni utensilios en el carro, para evitar posibles deslizamientos durante el traslado.
- Es recomendable que el diseño de la cocina sea ergonómico y se reduzca lo más posible el tránsito de las personas.

Uso de ollas a presión

- Es importante verificar que la olla a presión se encuentre en buen estado y ajuste correctamente cuando se realice el cierre.
- Respetar los tiempos de la olla a presión y sólo abrirla una vez ocurrida despresurización al liberar el vapor.
- Es fundamental capacitar al trabajador en su uso con las indicaciones del fabricante.
- Al adquirir nuevas ollas, se recomienda aquellas en las que -con el accionar de un botón- se libera la válvula para despresurizar.

Uso de máquinas y herramientas/utensilios eléctricos de cocina

- La diversidad de máquinas y herramientas en la cocina requiere de capacitación en su uso y control visual antes de comenzar a utilizarlas. Siempre se debe respetar las indicaciones del fabricante.
- Es de buena práctica verificar el estado de conservación de los cables y enchufes de la máquina. También controlar si se encuentran correctamente colocadas las protecciones de seguridad, que no deben retirarse ni bloquearse al utilizar las máquinas.
- Las partes móviles de engranajes, motores, siempre deben tener protección.
- Es recomendable mantener las superficies secas y ordenadas. El orden y la limpieza en el área de trabajo son fundamentales para realizar la tarea en forma segura.
- Siempre manipular los equipos y las máquinas con las manos secas.
- No sobrecargar la instalación eléctrica enchufando varios artefactos en un mismo toma corrientes.
- Si se observa algún desperfecto durante el uso o visualmente (cable en malas condiciones, olores a plástico quemado) debe evitarse la manipulación del aparato defectuoso, retirarlo y/o colocar un cartel "no usar". Dar aviso inmediato al superior para su revisión por personal de

mantenimiento. No debe intentarse la reparación improvisada de los equipos defectuosos.

- Si la máquina se traba durante el uso, apáguela y desconéctela de la corriente antes de realizar alguna maniobra. Por ejemplo: quitar masa en una batidora industrial o durante su limpieza.
- Es importante que las máquinas estén conectadas a puesta a tierra y energizadas por un tablero eléctrico adecuado a la normativa vigente. Es decir, llave termo magnética, disyuntor y puesta a tierra (PAT), tapa y contratapa, señalizado "Riesgo Eléctrico", entre otros.
- Los trabajadores deben estar capacitados en el procedimiento de trabajo seguro para operar las máquinas y los tableros eléctricos.
- El control periódico y las reparaciones deben ser realizados por personal autorizado, las máquinas deben estar en condiciones seguras para su utilización y su mantenimiento documentado en un registro.

Uso de tostadoras/ "carlitas"

- Se sugiere colocar una superficie de acero donde apoyar las rejillas una vez utilizadas y calientes.



Uso de herramientas de corte

- Es importante capacitar al trabajador en el uso de cuchillos, elementos corto punzantes y en los diferentes cortes de alimentos con sus cuchillos específicos. Por ejemplo, realizar el corte desplazando el filo sin forzar en dirección contraria al cuerpo.
- Es importante el uso de cuchillos específicos (en tamaño y filo) adecuados para cada tarea.
- El mango debe encontrarse en buen estado sin astillas ni rajaduras, la hoja bien afilada y -antes de utilizar el utensilio- verificar la correcta sujeción entre la hoja de corte y el mango. El buen estado del elemento de corte disminuye la posibilidad de que resbale de la mano, lo que genera accidentes y trastornos musculoesqueléticos.
- Es recomendable secarse las manos antes de utilizar elementos de corte y verificar que el mango se encuentre libre de aceites.
- Es importante asegurar la tabla de corte para que no se desplace durante su uso. Habitualmente, los trabajadores utilizan un trapo húmedo debajo de las mismas.
- Se recomienda que el plano de trabajo esté por debajo de los codos y por encima de la cintura.
- Al finalizar el uso de los elementos de corte, es una buena práctica realizar su limpieza de la siguiente manera: apoyar sobre una superficie y limpiar con la esponja una cara a la vez. Se debe evitar pasar la esponja sobre el filo. Luego, es conveniente guardarlos en un lugar a la vista y/o en su funda de protección, de tal manera que no queden elementos de corte sueltos que puedan caerse o quedar ocultos y producir accidentes.
- El uso de lavavajillas ahorra tiempo, agua y disminuye la probabilidad de contacto con el filo.
- Cuando se realice el afilado de cuchillos, es importante hacerlo en un lugar cómodo para el trabajador, sobre una superficie plana, asegurando la piedra de afilar para evitar su desplazamiento y con movimientos lentos (primero una cara y luego la siguiente).

- Es fundamental utilizar los elementos de corte para lo que fueron diseñados, no utilizar como abrelatas ni darle otro uso.
- El orden y la limpieza en el área de trabajo son fundamentales para realizar las tareas en forma segura.

Bachero

- Es de buena práctica, además de usar guantes y tener agua fría y caliente, que la altura de la bacha esté próxima a la cintura del trabajador. Si la bacha es profunda y no se requiere lavar ollas de gran superficie, se puede suplementar con cajones/recipientes para apoyar y lavar elementos de menor tamaño. El uso de canillas extensibles o adaptadores con mangueras, disminuye las salpicaduras y permitirá un mejor manejo en la superficie a limpiar.
- Tener precaución durante la manipulación de vasos, copas, cuchillos y otros objetos corto punzantes.

Utilizar los productos recomendados por el empleador y respetar las indicaciones de uso. Por ejemplo, respetar las proporciones de dilución y nunca realizar mezclas de productos químicos que no estén indicadas.

Recordar que no debe mezclarse el cloro (lavandina) y el detergente porque generan vapores dañinos para la salud y pierden eficacia los productos.

Uso de cafeteras

- Es importante capacitar al personal en el buen uso de la cafetera.
- Es recomendable alternar el brazo con el que se acopla y se desacopla el portafiltros de la cafetera.
- Es fundamental colocar la máquina en un sector que no implique la rotación

del tronco para servir el café en la barra y colocar la máquina a la altura adecuada, para facilitar el movimiento de acoplo de los portafiltros.

- Es importante mantener el rostro a una distancia prudencial al utilizar el vapor a presión para espumar.
- En las cercanías de la máquina, se recomienda señalar, "Cuidado. Superficie caliente".
- También verificar con cierta periodicidad filtros, válvulas y conexiones. Cuando realice el mantenimiento y el descalcificado, tome las precauciones que se indican en el producto a utilizar.

Uso de cortadora de fiambres y rayadores

- Es importante revisar la sujeción de las protecciones en los elementos de corte.
- Se sugiere graduar el espesor cada vez que se utilice la cortadora de fiambres. Es recomendable volver a dejar en 0 el espesor de corte cada vez que se finaliza la tarea.
- Es fundamental utilizar elementos auxiliares para empujar el producto a cortar, nunca empujar con la mano. También utilizar pinzas para retirar las rodajas.

Uso de picadoras

- Es fundamental utilizar la picadora con el protector tipo tolva, que preserva la superficie de corte.
- Es importante utilizar elementos auxiliares para empujar el producto, nunca empujar con la mano.
- Si la picadora se traba, desconectar de la fuente de energía y luego proceder al desarme de las piezas. Nunca utilizar la mano/dedos para destrabar o empujar el producto.

Uso de sierra sinfín gastronómica

- Es importante verificar que se encuentren colocadas las protecciones de las partes móviles, poleas y engranajes, tanto en la parte superior como inferior.
- Se recomienda verificar el funcionamiento de la parada de emergencia. Siempre debe estar en un lugar accesible mientras se utilice y se debe capacitar al trabajador en el uso del mismo.
- Es conveniente que la ropa sea ajustada y no se utilicen alhajas u otro elemento susceptible al enganche y/o atrapamiento.
- Es de buena práctica comenzar cortando grandes piezas de carne para disminuir el peso y que sean más fáciles de maniobrar.
- Siempre que el corte lo permita, utilizar un empujador.
- En los puestos donde se utiliza sierra, el uso de protección ocular previene lesiones por posibles proyecciones de astillas.
- Cuando realice el mantenimiento de la máquina y el retiro de la hoja de corte, utilizar guante anticorte. Previamente, controlar el apagado de la máquina y la desconexión a la fuente de alimentación eléctrica.

Uso de hornos

- Es importante realizar un mantenimiento preventivo y correctivo del horno. Controlar las bisagras (apertura y cerrado).
- Mantener la higiene del sector y limpiar inmediatamente líquidos y aceites que puedan caer al retirar asaderas, fuentes, etc.
- Es de buena práctica el uso de manoplas, trapos secos u otro material que permita una sujeción firme y evitar el contacto con superficies calientes.
- Es recomendable realizar la apertura del horno en forma gradual, para evitar el contacto abrupto con los vapores producidos en la cocción de algunos alimentos.
- Los hornos elevados a la altura de los codos, permiten observar el estado de la preparación (cocido, media cocción, cantidad de líquido presente) y

favorecen su retiro. No es recomendable ubicar los hornos a una altura en la que la parrilla supere el nivel de los hombros.³

- Se recomienda utilizar bandejas de cocción de bordes altos, para evitar el desborde de los jugos de cocción.
- Siempre que la bandeja/asadera contenga preparaciones pesadas, se recomienda su manipulación entre dos trabajadores.
- Dependiendo de las características del horno, deberá controlarse el cierre de las válvulas y/o el mantenimiento eléctrico.
- Disponer de agua apta para consumo humano durante la jornada laboral.

Uso de freidoras

Los aceites están unidos de forma estrecha a la cultura gastronómica y son uno de los ingredientes más utilizado en las recetas de un restaurante – comedor.

- Se sugiere emplazar la freidora en un lugar accesible y cómodo.
- Antes de encender la freidora, es conveniente controlar los sedimentos para saber si es necesario realizar el cambio de aceite. Algunos modelos poseen un visor tipo ojo de buey que muestra el nivel de sedimentos.
- Cuando en el aceite hay gran presencia de sedimentos, aumenta la temperatura y el aceite entra en ebullición rápidamente, superando el nivel del contenedor de la freidora.
- El recambio y la recarga de aceite deberá realizarse según los Procedimientos de trabajo seguro. Por ejemplo, con la freidora apagada y el aceite frío, llenándola hasta el nivel indicado, etc.

3 En el caso que la altura de la parrilla del horno supere la de los hombros del trabajador, al retirar la bandeja se produce una postura forzada sin posibilidad de ver el estado de la preparación. Por este motivo, si el retiro de la bandeja implica levantar las manos superando la altura de los hombros, no es conveniente colocar preparaciones que desprendan gran cantidad de líquido o preparaciones a baño maría que puedan volcar su contenido cuando se retire la bandeja fuera del horno.

- Capacitar a los trabajadores sobre el uso del extintor tipo K para sofocar este tipo de fuego.
- Mantener la limpieza de la superficie y el piso, ya que pequeñas gotas suelen decantar alrededor de la freidora.
- Utilizar contenedores rejillas para llenar con el alimento y bajar a la freidora. No se recomienda soltar los alimentos en forma brusca.
- Tener en cuenta la cantidad de alimentos que se incorporan al aceite, para evitar el desborde de aceite.
- El cambio de aceite suele estar definido por cierta cantidad de ciclos de uso, el trabajador debe estar capacitado en las condiciones seguras de manipulación y en las situaciones que pueden determinar un recambio antes de lo previsto.

Uso de garrafas en establecimientos y/ o eventos

En el caso de utilizar garrafas, se deben tener en cuenta algunas recomendaciones básicas:

Al momento de la compra

- Hacerlo en locales o distribuidoras autorizadas.
- Verificar que tengan el precinto de seguridad y el folleto con las instrucciones de uso.
- Corroborar la fecha de vencimiento ubicada en el aro protector o en el envoltente.

Almacenamiento

El Decreto N°351/79 indica ajustar el almacenado de recipientes en el interior de los locales, a los siguientes requisitos:

- Limitar su número a las necesidades y previsiones de consumo, evitándose almacenamiento excesivo.
- Colocar en forma conveniente, para asegurarlos contra caídas y choques.
- Eliminar de las proximidades sustancias inflamables o fuentes de calor.
- Proteger de los rayos del sol y de la humedad intensa y continua.
- Los locales de almacenaje serán de paredes resistentes al fuego y cumplirán las prescripciones dictadas para sustancias inflamables o explosivas.
- Marcar los locales con carteles de "peligro de explosión", claramente visibles.
- Disponer de carretillas con ruedas y trabas, o cadenas que impidan la caída o deslizamiento de los mismos durante su traslado.

Para la instalación

- Hacerlo en espacios ventilados.
- Ubicarla lejos de fuentes de calor, protegida de la intemperie y fuera del alcance de los niños.
- Al seleccionar el lugar en el que será ubicada, debe evitarse la incidencia de corrientes de aire que puedan apagar la llama de los quemadores y producir una fuga de gas.
- La garrafa no debe estar dañada u oxidada y el precinto de seguridad debe estar adherido a la válvula del envase. De no ser así, deberá cambiarse.
- Cerrar todas las llaves de paso de los artefactos conectados.
- Utilizarla solamente en posición vertical y evitar golpearla.
- Verificar que la manguera sea apta para la presión de trabajo, resistente a los gases de hidrocarburos, que se encuentre en buen estado y controlar que las abrazaderas estén perfectamente ajustadas.
- Utilizar solamente las manos. No usar un martillo o cualquier otro tipo de herramienta.
- Conectar la garrafa a un regulador de presión aprobado por la Autoridad de Aplicación. Y desarmar o modificar el regulador.
- Leer el rótulo de recomendaciones de uso que trae el envase.

Durante el uso

- Cerrar la válvula reguladora si no está usando el gas.
- Controlar periódicamente el estado de los artefactos a gas, de los tubos flexibles y de las abrazaderas.
- Controlar que la llama sea siempre azulada. Si es de otro color, consultar con un gasista matriculado.
- Ante la percepción de olor a gas, cerrar todas las llaves de paso incluida la de la garrafa y ventilar el ambiente.
- Para verificar si hay una pérdida, girar media vuelta la válvula de maniobra y pasar un trapo con agua y jabón sobre sus conexiones y el flexible. Si aparecen burbujas, hay una fuga. Nunca use encendedores o fósforos para detectar una fuga.
- Evitar el contacto con el producto licuado y la inhalación del gas.
- Las ropas contaminadas de gas licuado deben ser mojadas rápidamente para evitar las irritaciones y el riesgo de inflamación. Podrán retirarse sólo si no están adheridas a la piel.
- No fumar en zonas donde se manipulen gases licuados.
- Capacitar debidamente a los trabajadores que utilizarán las garrafas.

Limpieza - Uso de escobas, mopas y otros

- Es recomendable utilizar baldes con ruedas y mopas, escobas livianas con mangos cuya longitud respete la altura del trabajador, mangos telescópicos para la limpieza de vidrios y superficies altas, entre otros. Los mangos telescópicos son ajustables en longitud y pueden adaptarse para utilizar los distintos elementos de limpieza (escoba, cepillo o una esponja abrasiva).
- Se sugiere evitar las posturas rígidas, minimizar la extensión de los brazos y acompañar el movimiento dando pequeños pasos.
- Es una buena práctica sostener el mango a una altura establecida entre el pecho y la cadera.

- El barrido tiene que ser lo más cerca posible de los pies.
- La forma correcta de agacharse es flexionando las piernas manteniendo la espalda derecha.
- Para escurrir la mopa, lo adecuado es acercarse al balde escurridor y pararse frente a él; sostener el mango presionando hacia abajo contra el escurridor; si es necesario aplicar más fuerza, se debe flexionar un poco las piernas para que el peso del cuerpo ayude a escurrir.
- El movimiento al pasar la mopa es horizontal y en forma de ocho, manteniendo la espalda erguida con los codos cerca del cuerpo.



Manipulación de la mopa:

<https://www.youtube.com/watch?v=MEBITbR9P-g&index=3&list=PLJ2Rz2-mj1sWRbjLep07KXI-ve55cWm6q>



- Se debe evitar llenar el balde con agua o productos diluidos hasta el borde superior, al límite de su capacidad.
- Cuando se vacíe el balde en el piso, es importante flexionar las rodillas y apoyarlo en el suelo para volcar el líquido.
- Durante el uso de los trapos de pisos, se sugiere extenderlos para que decanten objetos corto-punzantes y luego estrujar. Se recomienda el reemplazo de los mismos por el uso de mopa, porque no requiere retorcer con las manos.
- Para evitar la incorrecta utilización de los pesticidas, es importante que los encargados y el personal de limpieza reciban formación previa y, en el caso de que la infestación de insectos sea grave, acudir a técnicos autorizados.

Gestión segura de los alimentos

Existen algunos lineamientos básicos⁴ para una adecuada gestión de calidad y ambiental aplicada a todo tipo de local gastronómico, a efectos de establecer buenas prácticas de manufactura para lograr alimentos inocuos y saludables, prevenir enfermedades transmitidas por alimentos y daños que podrían ser fatales para los trabajadores y la población general.

Aquí se presentan algunos conceptos básicos:

MANIPULADOR DE ALIMENTOS: Es toda persona que, por su actividad laboral, toma contacto directo o indirecto con los alimentos en alguna de las etapas de elaboración, cualquiera sea su trabajo (preparación, fabricación, transformación, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, manipulación, venta, servicio). En este sentido, la capacitación específica sobre bromatología e higiene es un pilar fundamental.

⁴ El Código Alimentario Argentino (C.A.A.) en el Capítulo N° II y la Resolución 80/96 del Reglamento del Mercosur incluyen la obligación de aplicar las BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA DE ALIMENTOS (BPM) en establecimientos elaboradores de alimentos.

MICROORGANISMOS: Son seres vivos que solo se pueden ver con ayuda de un microscopio. Se encuentran en todas partes: aire, agua, suelo, personas, animales, alimentos, superficies, etc. En la cocina podemos encontrarnos por ejemplo con: *Salmonella sp*, *Clostridium perfringens*, *Trichinella spiralis*.

CADENA DE FRÍO: La pérdida de la temperatura óptima de refrigeración o congelación en cualquiera de las etapas, perjudica la seguridad y la calidad del alimento.

Mantener la cadena de frío resulta fundamental a la hora de garantizar la seguridad alimentaria de los alimentos, por lo que todos los eslabones implicados, desde productores hasta distribuidores deben poner atención en preservarla.

TEMPERATURA: El rango de temperatura que oscila entre 5°C y 65°C, es una franja donde los microorganismos proliferan de forma rápida y se multiplican en pocos minutos. Si un producto que debe mantenerse caliente no se somete a la temperatura adecuada o uno frío carece de la temperatura de refrigeración necesaria y pasa cuatro horas o más en la zona de peligro, aumenta el riesgo de intoxicación alimentaria.

En este sentido, los servicios de bufet pueden conllevar un problema derivado del tiempo de espera de la comida en el restaurante-desayunador. El término bufet hace referencia a la comida -desayuno, comida principal o cena-compuesta de una variedad de platos calientes y fríos, expuestos en mesas expositoras provistas de sistemas de mantenimiento en frío o en caliente. Este servicio debe respetar requisitos básicos para garantizar la seguridad de los alimentos al momento de su consumo.

Algunas recomendaciones en torno a la temperatura son:

- Cocinar completamente los alimentos, especialmente carnes, pollos, huevos y pescados.

- Hervir los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que alcancen los 70°C.
- Recalentar completamente la comida cocinada.
- No dejar alimentos cocidos ni perecederos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Enfriar lo más pronto posible los alimentos cocinados que no se van a consumir en el momento (a menos de 5° C).
- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente.
- Usar termómetros.

HIGIENE: La limpieza y la higiene son fundamentales en la cocina, porque es el lugar principal en la manipulación de los alimentos. Se deben mantener las superficies y utensilios en perfecto estado de limpieza, así como mínimas normas de higiene personal: cabello recogido, con un pañuelo/ cofia, ropa de trabajo limpia y lavado frecuente de manos. En caso de enfermedad se debe comunicar al responsable y, de ser posible, no ejercer tareas que impliquen manipulación de alimentos. Si el manipulador tiene una pequeña herida, es importante que esté cubierta con vendaje y envoltura impermeable.

CONTAMINACIÓN CRUZADA: Es la transferencia de agentes contaminantes biológicos (bacterias, virus, hongos, parásitos o priones), físicos (fragmentos de virulana, vidrios, plásticos, pelos) o químicos (restos de fertilizantes, plaguicidas, desinfectantes) desde un alimento contaminado a otro que no lo está. Algunas de las estrategias para evitar la contaminación cruzada son:

- Utilizar tablas de distintos colores para procesar alimentos crudos y listos para consumir.
- Identificar sectores de trabajo sucios y limpios.
- Conservar los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos o listos para consumir.
- Utilizar diferentes utensilios para alimentos crudos, cocidos y listos para consumir.

- En caso de utilizar guantes para elaborar alimentos, el personal debe estar capacitado en su correcto uso, cambio y descarte.
- Los manipuladores deben lavarse adecuadamente las manos con agua potable, jabón y toallas de papel; antes, durante y después de preparar la comida y cada vez que éstas se contaminen (luego de tocar alimentos crudos, después de ir al baño y al terminar de manipular productos de limpieza). Es una buena práctica el lavado de manos cada media hora, aunque no se cambie de actividad. Además, deben mantener un grado aceptable de higiene personal (bañarse, cepillar sus dientes). No es conveniente el uso de perfumes, colonias o lociones fuertes para después de afeitarse.
- No está permitido, comer ni fumar durante el desarrollo de las tareas.
- La documentación obligatoria del personal que manipula alimentos en el comercio es: Libreta Sanitaria y/o Certificado de Manipulador de Alimentos, según lo requerido por autoridad competente.

5 claves de la gestión segura de alimentos:

1. Usar agua y alimentos seguros.
2. Mantener la higiene.
3. Separar los alimentos crudos de los cocidos.
4. Cocinar completamente los alimentos.
5. Mantener los alimentos a temperaturas seguras.

Bibliografía consultada

Secretaría de Agroindustria. (s.f.). Nutrición y educación alimentaria. Ficha N° 2. Contaminación cruzada, ¿cómo evitarla? Ministerio de Producción y Trabajo. Recuperado el 27 de 11 de 2021, de http://www.alimentosargentinos.gov.ar/HomeAlimentos/Nutricion/fichaspdf/Ficha_2_ContC.pdf

Akitom S.A. Distribuidor Oficial YPF Gas. (23 de junio de 2022). Seguridad y Medio Ambiente. Obtenido de <https://akitom.com.ar/seguridad/> ASOCIART Aseguradora de Riesgos del Trabajo. (s.f.). Prevención de riesgos en la cocina. Material de capacitación. Argentina.

CENEA. (27 de 11 de 2021). ¿Cómo saber si debo hacer una evaluación de riesgos por movimientos repetitivos en un puesto? Obtenido de <https://www.cenea.eu/evaluacion-riesgos-movimientos-trabajos-repetitivos-en-un-puesto/>

Defensa Civil. Gobierno de Mendoza. (27 de 11 de 2021). Recomendaciones para utilizar adecuadamente estufas, garrafas, salamandras y braseros. Obtenido de <https://www.mendoza.gov.ar/defensacivil/noticias/recomendaciones-para-utilizar-adecuadamente-estufas-garrafas-salamandras-y-braseros/>

FREMAP. (27 de 11 de 2021). Manual de Seguridad y Salud en cocinas, bares y restaurantes. Obtenido de <https://prevencion.fremap.es/Buenas%20prcticas/MAN.068%20-%20M.S.S.%20Cocinas%20Bares%20y%20Restaurantes.pdf>

Instituto Biológico Dr. Tomás Perón. (s.f.). Manual de manipulación de alimentos. Ministerio de Salud. Buenos Aires Provincia. Obtenido de <https://www.ms.gba.gov.ar/sitios/institutobiologico/files/2017/03/Manual-de-Manipulaci%C3%B3n-de-Alimentos-2017.pdf>

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. (2012). Por un trabajo sin riesgos. Ergonomía en la cocina. Ministerio de Trabajo e Inmigración. Recuperado el 27 de 11 de 2021, de [**https://www.insst.es/documents/94886/375493/Folleto.+Ergonom%C3%ADa+en+la+cocina+-+A%C3%B1o+2012+\(en+cat%C3%A1logo\)**](https://www.insst.es/documents/94886/375493/Folleto.+Ergonom%C3%ADa+en+la+cocina+-+A%C3%B1o+2012+(en+cat%C3%A1logo))

Manual de buenas prácticas ergonómica en el sector de comidas y bebidas | ES2017-0045. (s.f.). Confederación Empresarial de HOSTELERÍA DE ESPAÑA. Recuperado el 30 de 11 de 2021, de [**https://www.preencionparahosteleria.es/documents/documentos-acciones-prl/2017/ES00452017-MANUAL-BUENAS-PRACTICAS.pdf**](https://www.preencionparahosteleria.es/documents/documentos-acciones-prl/2017/ES00452017-MANUAL-BUENAS-PRACTICAS.pdf)

Ministerio de Economía. Energía. Programa Hogar. (27 de 11 de 2021). Uso responsable de garrafas. Obtenido de [**https://www.argentina.gob.ar/economia/energia/programa-hogar/uso-responsable-de-las-garrafas**](https://www.argentina.gob.ar/economia/energia/programa-hogar/uso-responsable-de-las-garrafas)

Rentokil. (27 de 11 de 2021). Seguridad Alimentaria en Hoteles y Restaurantes. Obtenido de [**https://www.rentokil.com/es/seguridad-alimentaria/seguridad-alimentaria-en-hoteles-y-restaurantes/**](https://www.rentokil.com/es/seguridad-alimentaria/seguridad-alimentaria-en-hoteles-y-restaurantes/)

Secretaría de Agroindustria. (s.f.). Nutrición y educación alimentaria. Ficha N° 1: ETA. "Una buena alimentación empieza siempre con prevención". Ministerio de Producción y Trabajo. Recuperado el 27 de 11 de 2021, de [**http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/fichaspdf/Ficha_1_ETA.pdf**](http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/fichaspdf/Ficha_1_ETA.pdf)

Superintendencia de Riesgos del Trabajo. (2019). Manual de Buenas Prácticas. Hotelería. Buenos Aires: SRT. Recuperado el 27 de 11 de 2021, de [**https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2019_mbp_hoteleria_mod_ago_2021.pdf**](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2019_mbp_hoteleria_mod_ago_2021.pdf)

Tau Lee, P. (2000). Hoteles y Restaurantes. En OIT, Enciclopedia OIT - Tomo III (págs. 98.1-98.10). Ginebra: Organización Internacional del Trabajo. Recuperado el 30 de 11 de 2021, de <https://www.insst.es/documents/94886/161971/Cap%C3%ADtulo+98.+Hoteles+y+restaurantes>

Teomiro Salgado, S., & de la Rica Aspiunza, M. (2016). Manual de buenas prácticas de prevención de riesgos laborales en el sector hostelería: Bares y restaurantes. Barakaldo: OSALAN. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales. Recuperado el 27 de 11 de 2021, de <https://sepra.coop/wp-content/uploads/2016/11/guiabuensaspracticasprlhosteleria.pdf>

Normativa preventiva principal

- **Ley 19.587** - Higiene y seguridad en el trabajo
- **Decreto N° 351/1979** - Reglamentación Ley N° 19.587
- **Ley 24.557** - Riesgos del Trabajo
- **Res. SRT N° 230/2003** - Obligación de denunciar todos los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.
- **Res. MTEySS N° 295/2003** - Especificaciones técnicas sobre ergonomía y levantamiento manual de cargas, y sobre radiaciones
- **Res. SRT N° 463/2009** - Solicitud de afiliación y contrato tipo de afiliación - aprobación
- **Res. SRT N° 37/2010** - Exámenes médicos en salud que quedarán incluidos en el sistema de riesgos del trabajo
- **Res. SRT N° 85/2012** - Protocolo para la medición del nivel de ruido en el ambiente laboral
- **Decreto N° 49/2014** - Listado de Enfermedades Profesionales
- **Res. SRT N° 861/2015** - Protocolo para medición de contaminantes químicos
- **Res. SRT N° 886/2015** - Protocolo de ergonomía
- **Res. SRT N° 900/2015** - Protocolo para la medición del valor de puesta a tierra
- **Res. SRT N° 960/2015** - Trabajos que requieran la utilización de vehículos autoelevadores
- **Res. SRT N° 3345/2015** - Límites máximos para las tareas de traslado de objetos pesados
- **Res. SRT N° 13/2018** - Aplicaciones informáticas
- **Res. SRT N° 25/2018** - Sistema electrónico de Relevamiento General de Riesgos Laborales (RGRL)
- **Res. SRT N° 46/2018** - Póliza digital de riesgos del trabajo
- **Res. SRT N° 81/2019** - Sistema de Vigilancia y Control de Sustancias y Agentes Cancerígenos (SVCC)

BUENAS PRÁCTICAS GENERALES

A continuación, se presentan recomendaciones de buenas prácticas para todos los actores del ámbito del trabajo realizado por esta SRT.

FACTORES DE LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

Los factores que derivan de la organización del trabajo se encuentran ponderados en diferentes magnitudes en los distintos países, ya sea en cuanto a la normativa para su diagnóstico, reparación y prevención, como en la posibilidad que los actores sociales relacionen ciertas patologías con la organización.

Dentro de las Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo (CyMAT), la organización del trabajo es una dimensión importante, ya que refiere a la modulación del empleador o empleadora sobre el contenido de las tareas y el contexto en el que deben llevarse a cabo.

Los factores de la organización del trabajo pueden tener efectos tanto positivos como negativos. Cuando se considera que pueden alterar la salud, se conceptualizan como factores de riesgo.

Sin desconocer las características individuales que pueden preexistir al trabajador en el marco de su situación de trabajo, cuando la influencia de un factor psicosocial es intensa, es menor la importancia de la variabilidad individual.

Cuando los factores de riesgo superan los recursos que sostienen las personas trabajadoras a manera de defensa, generan efectos negativos en ellas y en la organización, y producen alteraciones en la salud que tienen efectos a nivel fisiológico, emocional, cognoscitivo, del comportamiento social y laboral.

A continuación, se resumen los factores relacionados con la organización

del trabajo. Los mismos se expresan de diferente manera según la rama de actividad, la empresa y el puesto de trabajo:

Tiempo de trabajo

Comprende todas aquellas disposiciones diagramadas por el empleador o empleadora respecto de los tiempos (horarios, pausas y días) en que las personas trabajadoras deben estar en condición de servicio.

Trabajo por turnos

Es una estrategia para ampliar las horas de producción o servicios de una empresa que puede afectar el ritmo circadiano del cuerpo humano y repercutir en la vida social de las personas trabajadoras.

Ritmo de trabajo

Representa la velocidad con que la producción es llevada a cabo a los fines de obtener los productos o servicios.

Autonomía

Refiere a los márgenes que posee el trabajador para determinar por sí mismo algunos aspectos inherentes a la pauta de trabajo, tales como el orden, los métodos, las pausas, el ritmo, los horarios y las vacaciones.

Carga mental

Tiene que ver con el contenido y la cantidad de tareas que una persona trabajadora debe afrontar, relacionadas con el tiempo de trabajo disponible para hacerlo.

Modalidad salarial

Las remuneraciones representan una compensación por el esfuerzo realizado por las personas trabajadoras, con el objetivo de transformar un producto u otorgar un servicio. En ocasiones, el salario tiene componentes variables (horas trabajadas y/o franjas relacionadas con la productividad o "premios") cuyo peso puede implicar un riesgo para la salud.

Apoyo social /reconocimiento

Es un conjunto de situaciones que se manifiestan en las relaciones laborales vinculadas con la valoración horizontal y vertical de los trabajadores.

Cambios en el lugar de trabajo

Los cambios impactan tanto en el plano tecnológico como en el psicológico, deben prepararse cuidadosa y planificadamente antes de su implementación.

Claridad de rol

Este término refiere a la posible ambigüedad en el reparto y asignación de tareas y funciones.

Conflicto de rol

Aparece como riesgo cuando los valores del trabajador se contradicen con el contenido de las tareas que debe realizar.

Posibilidades de desarrollo

Se verá influenciada por la existencia y grados de implementación de

reconocimiento, carrera administrativa, escalafones o calificación otorgada por el empleador.

CONSUMO PROBLEMÁTICO DE SUSTANCIAS

Los problemas relacionados con el consumo de alcohol y de drogas pueden originarse por factores personales, familiares y sociales, por ciertas situaciones en el medio ambiente laboral, o bien por una combinación de estos elementos. Tales problemas no sólo repercuten en la salud y el bienestar de las personas trabajadoras, sino que también afectan políticas organizativas y de productividad del sector.

Dada la multicausalidad de estos problemas, hay muchas maneras de enfocar la prevención, asistencia, tratamiento y rehabilitación. La eliminación del abuso de esas sustancias es un objetivo deseable pero difícil de lograr, según lo indica la experiencia.

No obstante, mediante las políticas en el lugar de trabajo para ayudar a personas con esos problemas, incluido el uso de drogas ilegales, parecerían obtenerse los resultados más positivos, tanto para las personas trabajadoras como para los empleadores y empleadoras. Siendo una problemática compleja, creciente y sentida por sindicatos, operadoras y organismos del estado, hemos definido un menú de buenas prácticas generales, cuya profundidad y alcance dependerá del nivel de articulación multisectorial.

Establecer una política preventiva sobre el consumo de sustancias que puedan alterar el trabajo seguro en el ambiente laboral. En esta línea, el empleador o empleadora junto a los gremios del sector debe desarrollar un programa de contención que garantice el derecho de los trabajadores a la información, asistencia y confidencialidad.

Está terminantemente prohibido ingresar al establecimiento bajo los efectos de sustancias psicotrópicas ilegales o legales (alcohol, drogas y medicamentos no prescritos por un médico matriculado o el Servicio de Medicina del Trabajo), que pudieran alterar:

1. La atención.
2. La relación con las otras personas.
3. La concentración.
4. Los reflejos.
5. La estabilidad.
6. La precisión de los movimientos del cuerpo.
7. Y cualquier otra función psicofísica que impida el normal desempeño laboral.

La prohibición del consumo se extiende a toda la jornada laboral y debe regir para todas las personas trabajadoras que se encuentren implicadas en el diagrama de trabajo. Las personas trabajadoras que se encuentren bajo tratamiento con psicofármacos y cualquier otra medicación que pudiera alterar los puntos mencionados precedentemente, deben informar esta situación al Servicio de Medicina del Trabajo o responsable médico disponible en la empresa para su canalización y tratamiento correspondiente. Para los casos de adicciones manifiestas, se recomienda asumirlas como enfermedades inculpables, debiendo implementar una estrategia integral de recuperación y contención de las personas trabajadoras afectadas, acordada entre empresas, sindicatos y organismos estatales pertinentes.

INCENDIOS

El incendio es el resultado de un fuego incipiente no controlado, cuyas consecuencias afectan tanto a la vida y salud como a las condiciones estructurales de un establecimiento. El valor de su prevención radica en evitar la generación del fuego o su rápida extinción.

Prevención de focos de fuego no deseados:

Para que se origine un incendio es necesario que estén presentes tres elementos: combustible (madera, cartón, hidrocarburos, aceites, etc.), comburente (oxígeno) y fuente de calor. Un cuarto elemento, llamado reacción en cadena, es necesario para el mantenimiento o la propagación del fuego. Si algunos de estos elementos están ausentes o su cantidad no es suficiente, la combustión no tiene lugar o se extingue, lo que evita la formación o propagación del fuego.

Causas:

- Instalaciones eléctricas inadecuadas.
- Cigarrillos y fósforos.
- Almacenamiento de líquidos inflamables/combustibles.
- Falta de orden y limpieza.
- Chispas generadas por trabajos mecánicos.
- Superficies calientes.
- Calentamiento por fricción de partes móviles de maquinarias.
- Llamas abiertas.
- Residuos calientes de una combustión.
- Corte y soldadura.
- Electricidad estática, etc.

Recomendaciones:

- Asegurarse que la sección de los cables se adapte a la potencia instalada de los artefactos eléctricos a conectar, a fin de evitar cortocircuitos, líneas recargadas, etc.
- Apagar correctamente colillas de cigarrillos y fósforos.
- Almacenar los productos inflamables en lugares ventilados, rotulados y ubicarlos lejos de fuentes de calor.

- Evitar acumulación de residuos en áreas de trabajos para disminuir la carga de fuego.
- Capacitar para el buen manejo de equipos industriales que producen calor y quemadores portátiles.
- En trabajos de corte y soldadura, mantener los locales ventilados.
- En operaciones que generen electricidad estática, mantener la humedad elevada para evitarla.

¿Cómo utilizar un extintor?

1. Al seleccionar el extintor hay que tener presente el tipo de fuego a combatir, a los efectos de usar el adecuado.

Materiales combustibles (tipos de fuego):

- A. Combustibles sólidos.
- B. Líquidos o gases inflamables.
- C. Equipos eléctricos energizados.
- D. Metales combustibles.
- K. Aceites y grasas de origen vegetal o animal.

Tipos de extintores: A / AB / BC / ABC / HCFC.

2. Revisar la ubicación, la clase y el estado de carga, verificando que el manómetro de los extintores portátiles esté en el rango verde.
3. Girar la clavija para romper el precinto y quitar el seguro.
4. En caso de tener que usar el extintor colocarse a una distancia de 3 metros, en dirección a favor del viento y apuntar la boquilla hacia la base de la llama.
5. Apretar el gatillo mientras se mantiene el extintor vertical.
6. Mover la boquilla en forma de zigzag lentamente, atacando por la base toda la parte frontal del fuego antes de avanzar, para evitar quedar atrapado por atrás.

7. Tener en cuenta que la capacidad del extintor es limitada y de corta duración (aproximadamente 2 minutos en chorros intermitentes).

Recuerde:
EN CASO DE INCENDIO... ¡¡¡LLAME PRIMERO A LOS BOMBEROS!!!

- Si su camino de escape se ve amenazado por llamas o bloqueos.
- Si se le acaba el agente de su extintor.
- Si el uso de su extintor no parece dar resultado.
- Si no puede seguir combatiendo el fuego en forma segura.
- ¡Abandone inmediatamente el área!

Además:

- En el equipo encontrará un recordatorio de cómo usar el extintor.
- Es importante tener conocimiento de la ubicación de los extintores, la clase y el estado de la carga, verificando que el manómetro esté en el rango de color verde.
- Mantener libres los accesos a los extintores.
- Si se usó un equipo o se observó que hay uno vacío, avisar para su recarga.
- No combatir un incendio que se está propagando más allá del lugar donde empezó.
- Antes de abandonar la zona del incendio, una vez extinguido el mismo, verificar que no haya posibilidades de reignición.
- Las señales de los equipos de lucha contra incendio deben tener una forma rectangular o cuadrada y el pictograma deberá ser de color blanco sobre un fondo rojo.

Todos los empleados de restaurantes deben saber utilizar los extintores y conocer la localización de las alarmas contra incendios.

Un programa de prevención de incendios eficaz debe contemplar la formación del personal para que sepa detectar cualquier posibilidad de incendio y cómo proceder en caso de que llegue a producirse. Los números de teléfono de emergencia y las instrucciones para llamar deben hallarse en un lugar destacado, y todos los empleados deben conocer los planes y vías de evacuación del local. Deben estar especialmente formados para apagar cualquier fuego pequeño que se produzca en la cocina.

La clave para la prevención de incendios en un restaurante está en un buen mantenimiento y conservación. Debe inspeccionarse todo el local para que no se acumulen restos de aceite, grasa o basura. Una vez usados, los materiales combustibles, como los aerosoles o los trapos con grasa, deben guardarse en contenedores o cubos de basura convenientemente tapados. Los conductos de ventilación, los filtros y los extractores de la cocina no deben tener grasa, lo que, por otra parte, ayudará a mantener los equipos e instalaciones en buen estado de funcionamiento.

Las salidas de emergencia de los restaurantes deben estar señalizadas con claridad y los accesos a las salidas estarán en todo momento despejados, sin cajas, cubos de basura u otro tipo de desechos. En un programa de prevención no deben faltar sistemas de detección de incendios y pulverizadores de agua.

AUTOMEDICACIÓN

¿Sabés qué es la automedicación?

La automedicación es el uso de medicamentos sin la intervención médica. Si estás tomando un medicamento sin realizar una consulta médica previa, sin un diagnóstico de la enfermedad o sin la prescripción y seguimiento del tratamiento, ¡te estás automedicando!

Cada persona puede responder de modos diferentes a los medicamentos. Por lo tanto, es importante que **NO TE AUTOMEDIQUES** aunque:

- Tengas síntomas similares a los de cierta enfermedad.
- Te hayan aconsejado tomar un medicamento para esa dolencia.
- En el pasado te hizo efecto.
- En los medios de comunicación digan que es la cura mágica.

Es importante que antes de tomar un medicamento por tu cuenta consultes al centro de salud.

¿Sabés cuáles son los riesgos de la automedicación?

- Agravar la enfermedad.
- Tener efectos adversos o indeseados.
- Riesgo de intoxicación.
- Ocultar (enmascarar) otro problema de salud más grave y perder la oportunidad de tratarlo oportuna o adecuadamente.
- Crear resistencia a un antibiótico.

Adquirir hábitos saludables puede prevenir el desarrollo de enfermedades y evitar la utilización de medicamentos:

- Comer sano.
- Hacer ejercicio.
- No fumar.

Más información:

<https://www.argentina.gob.ar/anmat/comunidad/uso-responsable-medicamentos>

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de:

- Desarrollarse plenamente.
- Vivir con salud.
- Aprender y trabajar mejor.
- Protegerse de enfermedades.
- La alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente.

Alimentarse saludablemente, además de mejorar la calidad de vida en todas las edades, ha demostrado que previene el desarrollo de enfermedades como:

- Obesidad.
- Diabetes.
- Enfermedades cardio y cerebrovasculares.
- Hipertensión arterial.
- Dislipidemia.
- Osteoporosis.
- Algunos tipos de cáncer.
- Anemia.
- Infecciones.

Para comer sano se recomienda:

- Distribuya los alimentos en 4 comidas principales y 2 colaciones.
- Modere el tamaño de las porciones.

- Consuma a diario 2 frutas y 3 porciones de verduras de todo tipo y color, preferentemente crudas.
- En el almuerzo y en la cena, que la mitad del plato sean verduras. De postre, una fruta.
- Incorpore legumbres, cereales integrales, semillas y frutas secas.
- Consuma carnes rojas o blancas (pollo o pescado) no más de 5 veces por semana.
- Cocine sin sal. Reemplácela por perejil, albahaca, tomillo, romero y otros condimentos.
- Evite el uso del salero en la mesa.
- Limite el consumo de azúcar y alcohol.

Más información:

<https://www.argentina.gob.ar/salud/alimentacion-saludable>

Ministerio de Salud de la Nación

0800 Salud Responde

<https://www.argentina.gob.ar/salud/0800saludresponde>

OBSERVACIONES

2022

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS
ALIMENTOS Y BEBIDAS

Redes sociales: @SRTArgentina

Sarmiento 1962 | Ciudad Autónoma de Buenos Aires