

Seguridad en la cocina



PALABRAS PARA APRENDER

inflamable
conductor

DESCUBRE...

- las causas de los accidentes de cocina más comunes.
- algunas maneras de prevenir accidentes comunes en la cocina.

Cuando Miguel se da cuenta de que tan sólo dispone de 20 minutos antes de irse a una práctica, agarra una silla del comedor, se para en ella y empieza a buscar una merienda dentro de un gabinete alto. Al estirarse para alcanzar las galletas del estante más alto, la silla se tambalea y Miguel cae al piso de la cocina. Recoge la mayor parte de las galletas que cayeron y las bota. Luego se sirve un vaso de leche y pasa con sus alimentos al comedor.

La prevención de accidentes

La caída que tuvo Miguel es un típico accidente de cocina. Los accidentes más comunes que ocurren en las cocinas incluyen

- caídas
- quemaduras
- cortadas
- choques eléctricos

Usualmente estos tipos de accidentes y de heridas se pueden prevenir siempre y cuando las personas desarrollen unos buenos hábitos de seguridad en el trabajo.

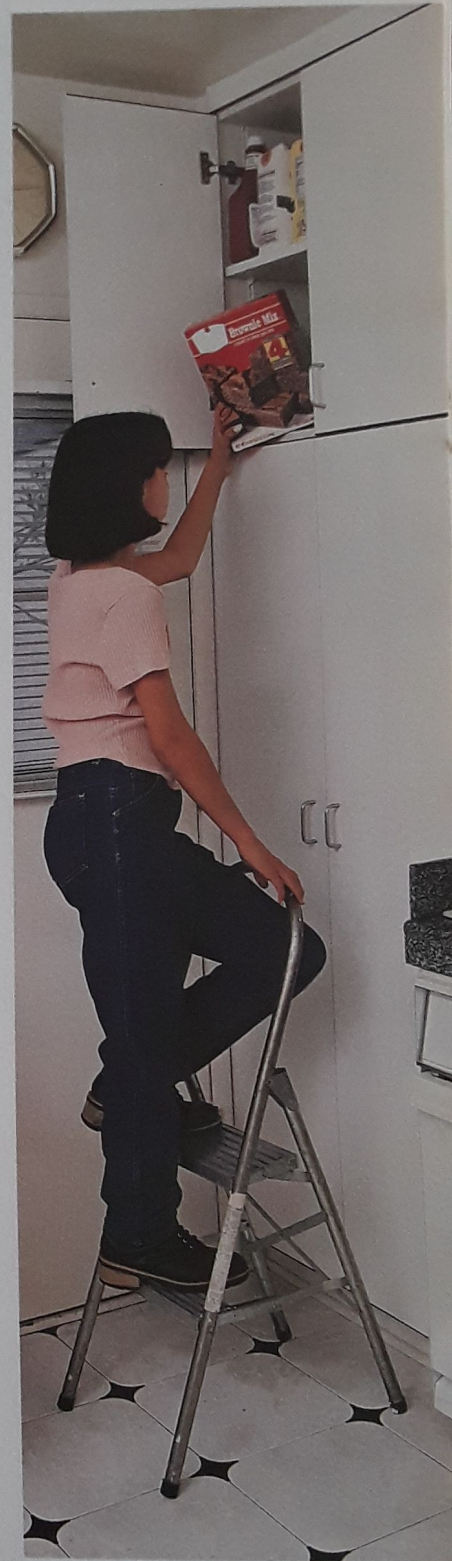
Caídas

El mismo día que Miguel tuvo la caída, su hermana Marcela corrió hacia la cocina, resbaló sobre las moronas de las galletas y también cayó. Debido a que Miguel tenía afán por ir a su práctica, no hizo un buen trabajo limpiando el reguero que había hecho. Aun cuando ni Miguel ni Marcela sufrieron heridas de consideración, podrían haberlas tenido. Para prevenir caídas, ahora Miguel y Marcela siguen estas recomendaciones.

- Mantener cerrados cajones y puertas de las alacenas cuando no se estén utilizando.
- Para coger artículos de sitios altos o difíciles de alcanzar, pararse sobre una escalerita firme con barra de mano a la altura de la cintura.
- Orientar los mangos de ollas y sartenes hacia el centro de la estufa para evitar que se volteen por un roce.
- Limpiar inmediatamente los alimentos o los líquidos derramados.

Quemaduras

Jimena se encontraba preparando unas papas fritas cuando timbró el teléfono. Ella salió de la cocina para contestar. Después de algunos minutos, escuchó cuando se disparó la alarma de humo. Corrió a la cocina y encontró que la sartén estaba humeante y crujiente. Realmente Jimena no se había dado cuenta de qué tan rápido puede empezar un incendio por grasa.



Si necesitas alcanzar algo de un estante alto, utiliza una escalera. ¿Qué más puedes hacer para evitar caídas en la cocina?

Cómo utilizar un extintor de incendios

En todas las cocinas debe existir un equipo extintor de incendios. Para aprender a utilizar un extintor, estudia los siguientes pasos.

1. Tira de la argolla.
2. Aléjate varios pasos del fuego, apunta la boquilla hacia la base de las llamas y aprieta el mango.
3. Esparce la espuma de lado a lado, en la base del fuego.

Puedes prevenir gran cantidad de incendios y quemaduras en la cocina tomando las siguientes medidas de seguridad.

- Evita abandonar la cocina cuando estés cocinando. Los incendios se pueden propagar en segundos.
- Utiliza temperatura media o baja al cocinar alimentos grasosos como papas fritas o pollo frito. En caso de iniciarse un incendio por grasa, apaga la estufa y sofoca el incendio con una tapa de cierre ajustado. Nunca utilices agua porque esto hará que el incendio se extienda.
- Mantén alejados de la estufa todos los objetos inflamables. **Inflamable** quiere decir *que se quema con facilidad*. Ten especial cuidado con bolsas de papel, agarrallas, toallas, cortinas y recipientes de plástico.
- Utiliza agarrallas secos cuando cocines alimentos y líquidos calientes, o cuando los retires de la estufa, del horno o del microondas.
- Al cocinar, retira las tapas de las ollas inclinándolas lejos de ti. Así permites que el vapor salga de manera segura por detrás de la olla, lejos de tus manos y cara.
- No uses prendas con mangas largas y sueltas cuando vayas a cocinar. Las mangas se pueden incendiar fácilmente.
- Si tienes el cabello largo, átaló hacia atrás.
- Mantén un extintor de incendios dentro o cerca de la cocina de modo que puedas alcanzarlo en forma fácil y segura. Cerciórate de que sabes utilizarlo de manera apropiada.

Si cocinas, debes saber cómo utilizar un extintor de incendios. ¿En dónde lo debes mantener?




Heridas

Belinda quiso hacer una ensalada para el almuerzo. Como no encontró el picador, decidió pelar y picar los vegetales sobre el fregadero. Todos los cuchillos buenos se encontraban sucios, por lo cual tomó un cuchillo viejo que encontró en el fondo del cajón. Al intentar rebanar un tomate, sufrió una cortada en un dedo. Es muy probable que Belinda hubiera evitado cortarse si hubiera seguido unas pocas medidas de seguridad. Para prevenir cortadas en la cocina, observa las siguientes normas de seguridad.



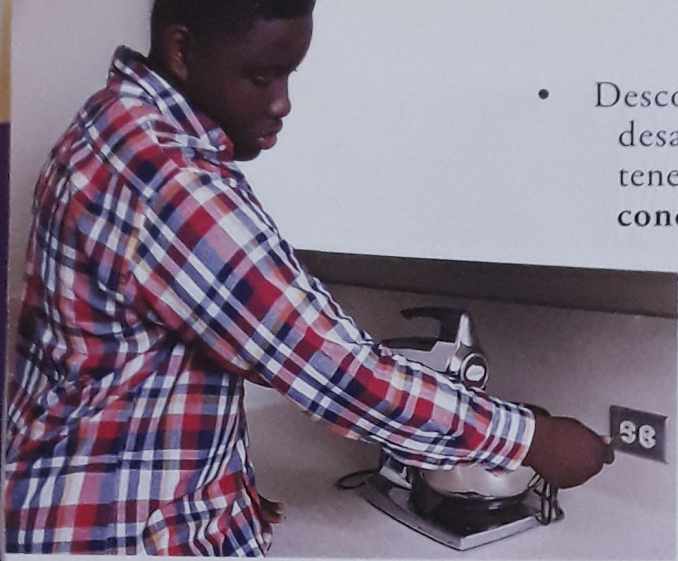
- Mantén los cuchillos afilados; éstos son más seguros que los que no tienen filo.
- Corta los alimentos en sentido contrario a tu cuerpo. Utiliza un picador para todas las labores de corte, aun si vas a cortar una simple manzana.
- Lava los cuchillos y los otros objetos filosos aparte de los demás utensilios.
- Guarda los cuchillos en un compartimento especial del cajón o en un portacuchillos. Guárdalos inmediatamente después de limpiarlos.
- Nunca recojas vidrios rotos con tus manos desnudas. Bárralos inmediatamente y ponlos en un recogedor. Luego limpia el piso con varias toallas de papel humedecidas, coloca los pedazos rotos en una bolsa y bóotala en el zafacón

 Para prevenir cortadas, utiliza un picador cuando vayas a picar alimentos. ¿En qué sentido debes cortar los alimentos?

Choques eléctricos

Cuando Emilio preparaba el desayuno, su *bagel* se atoró en la tostadora. Su madre le dijo que desconectara la tostadora y que utilizara un tenedor o unas pinzas para sacarlo.

Los aparatos eléctricos facilitan las labores de cocina pero también pueden causar choques eléctricos. Para prevenirlos, toma las siguientes precauciones.



Al utilizar los aparatos de cocina, debes tener mucho cuidado para prevenir choque eléctricos. ¿Qué está haciendo este adolescente para prevenir un choque eléctrico?

- Desconecta siempre la tostadora antes de intentar desatascarla mediante algún tipo de palanca. Los tenedores, cuchillos u otros utensilios metálicos son **conductores**, es decir *pueden transmitir electricidad* y pueden causar choques eléctricos.
- Evita utilizar cualquier aparato que tenga el cable desgastado.
- Sécate muy bien las manos antes de tocar cualquier equipo eléctrico.
- Para desconectar los aparatos agarra y tira del enchufe hacia afuera, en lugar de tirar fuertemente del cable.
- Mantén desconectados los aparatos portátiles mientras no los estés utilizando.

Seguridad en la cocina

Los miembros de la familia tienen la tendencia a permanecer mucho tiempo en la cocina. Muchos de los accidentes que ocurren en la cocina se pueden prevenir. Puedes hacer de la cocina un lugar seguro para trabajar y para comer, si sigues las normas recomendadas en esta lección.

LECCIÓN DOS *Repaso*

Utiliza oraciones completas para contestar las siguientes preguntas:

Repaso de términos y de hechos

1. **Recuerda** ¿Cuáles son los cuatro tipos más comunes de accidentes de cocina?
2. **Haz una lista** Menciona cinco maneras de prevenir caídas en la cocina.
3. **Vocabulario** Define el término *inflamable*. Menciona dos ejemplos de objetos inflamables.
4. **Describe** Explica ¿cuál es la forma más segura de recoger vidrios rotos?

Pensamiento crítico

5. **Explica** ¿Por qué es necesario desarrollar hábitos buenos y seguros en la cocina?

6. **Aplica** ¿Cómo puedes mejorar tus hábitos de trabajo en la cocina para hacerlos más seguros?
7. **Haz predicciones** ¿Qué pasaría si conectaras la mezcladora con tus manos mojadas? Explica tu respuesta.

Aplicación de conceptos

8. **Lee** acerca de los procedimientos de primeros auxilios en un libro sobre salud. Averigua cómo tratar una quemadura o una cortada leve. Escribe un párrafo que explique el procedimiento apropiado y que contenga una lista de los artículos que necesites.