

# Técnicos y profesionales del nivel medio



## CHEF DE COCINA

Diseñan menús, crean platos y supervisan la planificación, organización, preparación y la cocción de las comidas en los hoteles, restaurantes y otros establecimientos que expenden comidas, así como a bordo de buques, trenes de pasajeros y en hogares.

### Peligros

 <b>Químico</b>	Líquidos Material Particulado	 <b>Físico</b>	<b>Temperaturas Extremas:</b> Frio / Calor <b>Radiaciones no ionizantes.</b> Ultravioleta UVB y UVA <b>Iluminación:</b> Luz Visible por exceso o deficiencia
 <b>Biológico</b>	Virus	 <b>Biomecánicos</b>	Postura – Prolongada Mantenida Movimiento Repetitivo Manipulación manual de cargas Esfuerzos
 <b>Fenómenos Naturales</b>	Terremoto Sismo Precipitaciones	 <b>Psicosocial</b>	Jornada de trabajo Condiciones de la tarea Gestión Organizacional Interface Persona - Tarea Características de la organización Características de Grupo Social de Trabajo
 <b>Condiciones de seguridad</b>	<b>Tecnológico:</b> Incendio <b>Públicos:</b> Robos / Atracos/ Atentados /Asaltos <b>Mecánicos:</b> Partes de máquinas/ Materiales Proyectados-Fluidos/ Herramientas / Equipos. <b>Locativos:</b> Superficies de Trabajo Irregulares – Deslizantes – Con Diferencia del Nivel/ Medios de almacenamiento/ Condiciones de Orden y Aseo. <b>Eléctricos:</b> Estática/ Baja Tensión.		

### Medidas de control

- ¿Tiene definido los horarios de trabajo y descanso de acuerdo a la labor (turnos, rotación, horas extras)?
- ¿Realiza jornadas de pausas activas laborales varias veces al día o a la semana?
- ¿Dispone de un sistema de ventilación y/o aire acondicionado?
- En las zonas que puedan ser resbaladizas ¿se han instalado bandas antideslizantes?
- ¿Cuenta con rutas de limpieza y desinfección en las áreas?

### Equipos y herramientas

- ✓ Estufa
- ✓ Parrillas y planchas asadoras
- ✓ Cuchillos, tenedores, pinzas metálicas para alimentos
- ✓ Horno convencional y microondas
- ✓ Peladora, picadora, molino para el procesamiento de alimentos
- ✓ Licuadora, batidora, campana extractoras, freidora
- ✓ Computador portátil o de escritorio (Pantalla, teclado, mouse, CPU)
- ✓ Teléfono IP, fijo o móvil

### Elementos de protección personal

- ✓ Uso de calzado con suela antideslizante
- ✓ Uso de guantes o paños de material aislante del calor
- ✓ Uso de delantal

### Tips de prevención

- ✓ En toda actividad que demande el contacto con superficies calientes utilice guantes o paños de material aislante.
- ✓ En caso de derrame accidental de alguna sustancia líquida o sólida atienda de forma prioritaria la situación y realice la limpieza del área afectada.
- ✓ Realice movimiento de cargas utilizando ayudas mecánicas.
- ✓ Realice de manera frecuente evaluaciones de las tuberías y drenajes a fin de evitar potenciales inundaciones.

