



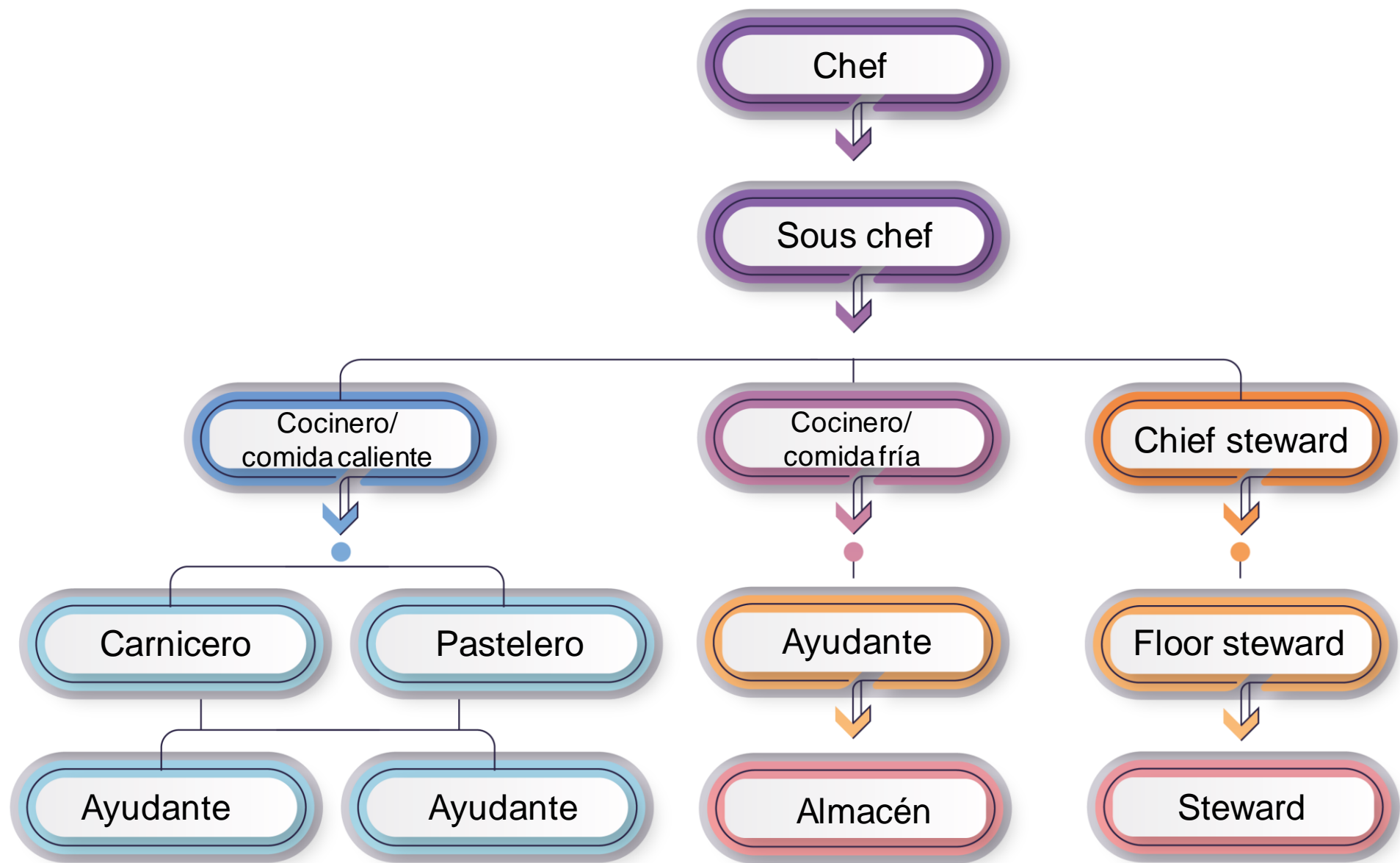
COCINA

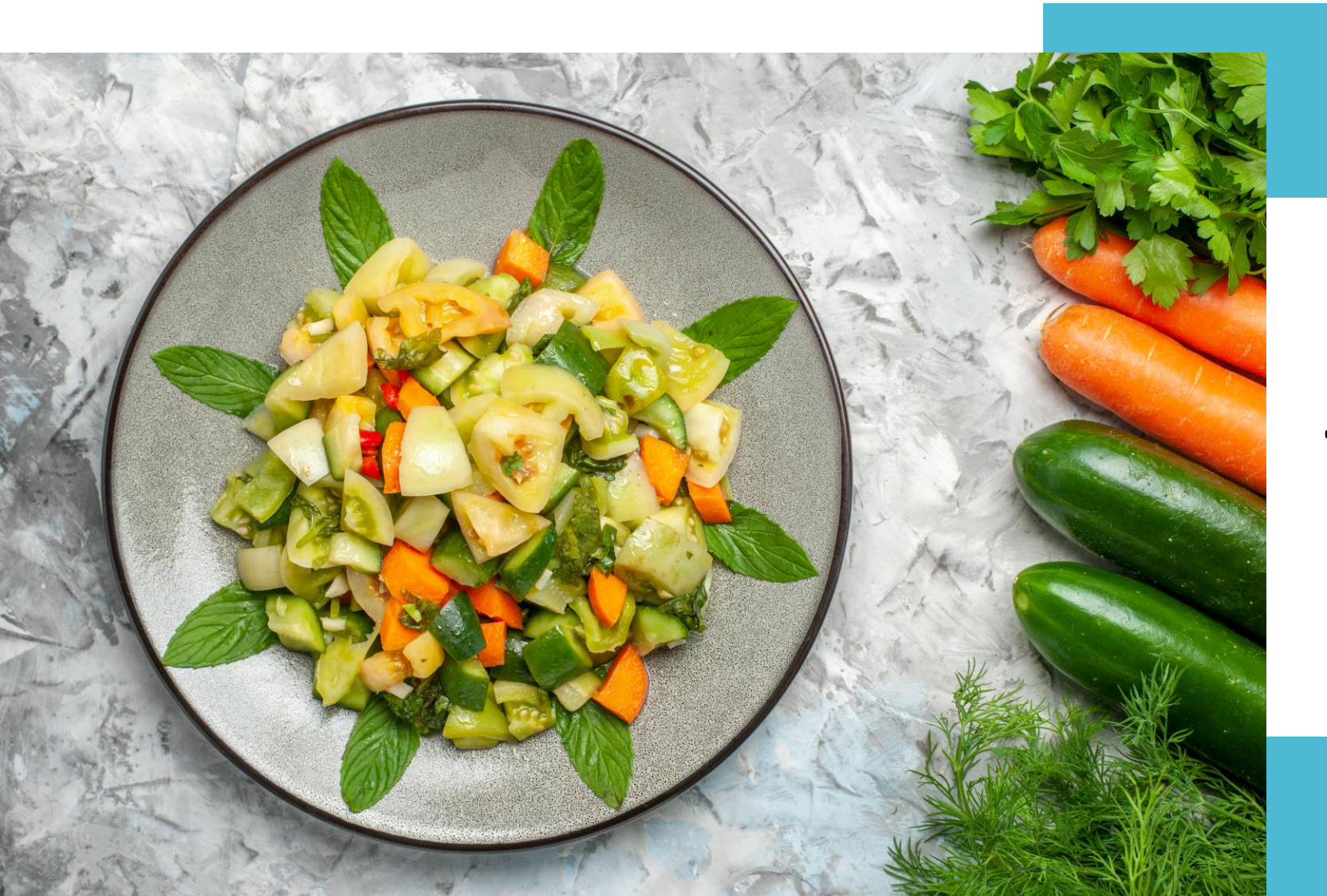


|| Los recursos humanos de la cocina

Estos van a variar de acuerdo al tamaño del restaurante e incluso de la ubicación geográfica en la que se encuentre.







HIGIENE E INOCUIDAD EN EL TRATAMIENTO DE LOS ALIMENTOS



||Higiene personal: cámbiate el uniforme al llegar al área de trabajo, nunca uses el uniforme de trabajo en la calle.

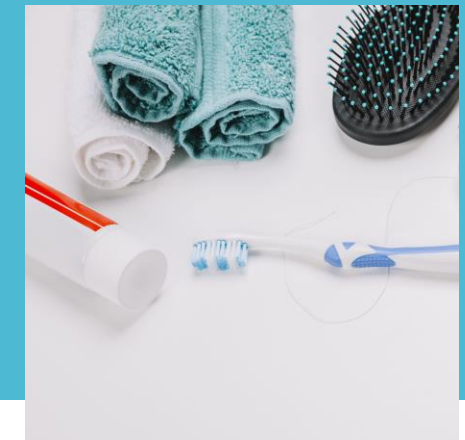
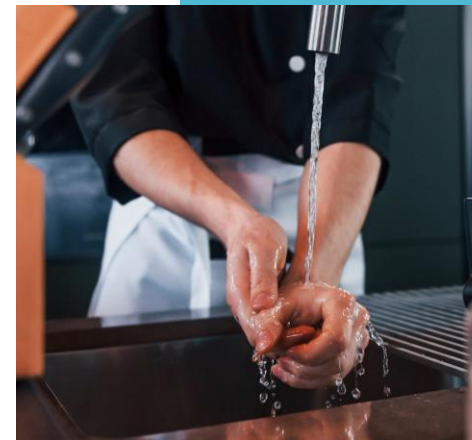


Recuerda siempre:

- Usar cofia limpia y bien puesta en el cabello limpio y bien peinado.
- Rostro sin maquillaje y rasurado (hombres).
- Filipina sin ribetes, con nombre y botones blancos y pantalón pie de pollo. Ambos limpios y planchados.
- Zapatos negros con suela antiderrapante.

|| Higiene personal

- Lavarte las manos con agua y jabón antes de comer y de preparar alimentos y después de ir al baño (procedimientos de lavado de manos)
- Uñas sin esmalte
- Delantal o pechera limpios
- Bañarte diariamente
- Lavarte los dientes
- Mantener cortas y limpias tus uñas (sin esmalte)
- Usar cubreboca
- Utilizar el estornudo de etiqueta, si estornudas o toses
- Nunca fumar con el uniforme puesto ni sentarse en el suelo cuando lo estés portando



|| Técnica de lavado de manos



Mójese las manos con agua;



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre si;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre si, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

|| Técnica de lavado de manos



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable



Sus manos son seguras

|| Todo es importante pero la higiene en las manos es fundamental

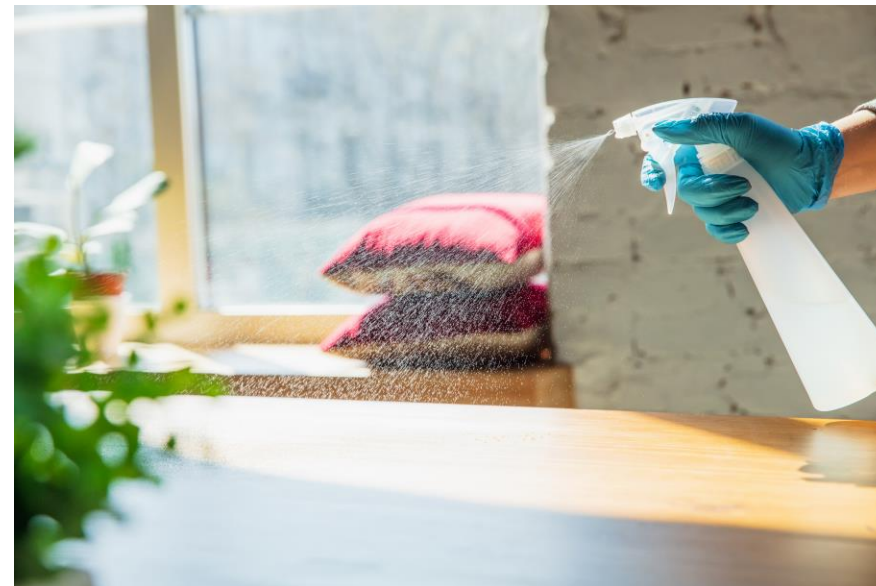


Por eso siempre usa la técnica de lavado de manos correcta ya que esto ayuda a prevenir infecciones.

|| Inocuidad:

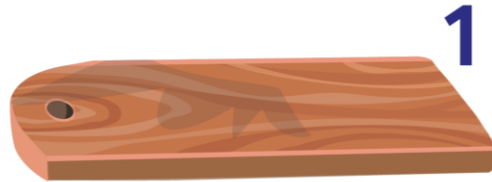
Inocuidad se define como la característica que garantiza que los alimentos que consumimos no causan daño a nuestra salud.

La desinfección de las superficies y ambientes en la industria alimentaria es fundamental para garantizar la inocuidad de los alimentos con ello se evitan toxii infecciones alimentarias y conseguir una mayor vida comercial del producto.

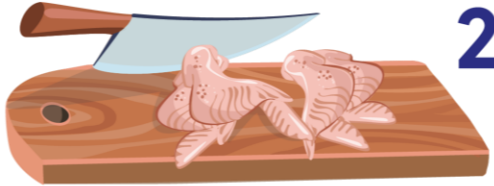


Contaminación cruzada

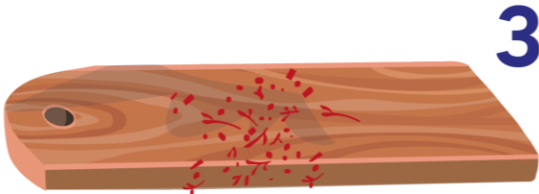
Directa



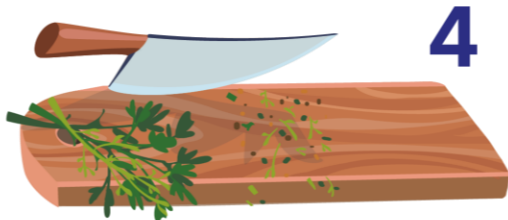
1
Tabla limpia



2
Carne cruda (contaminada)



3
Tabla contaminada



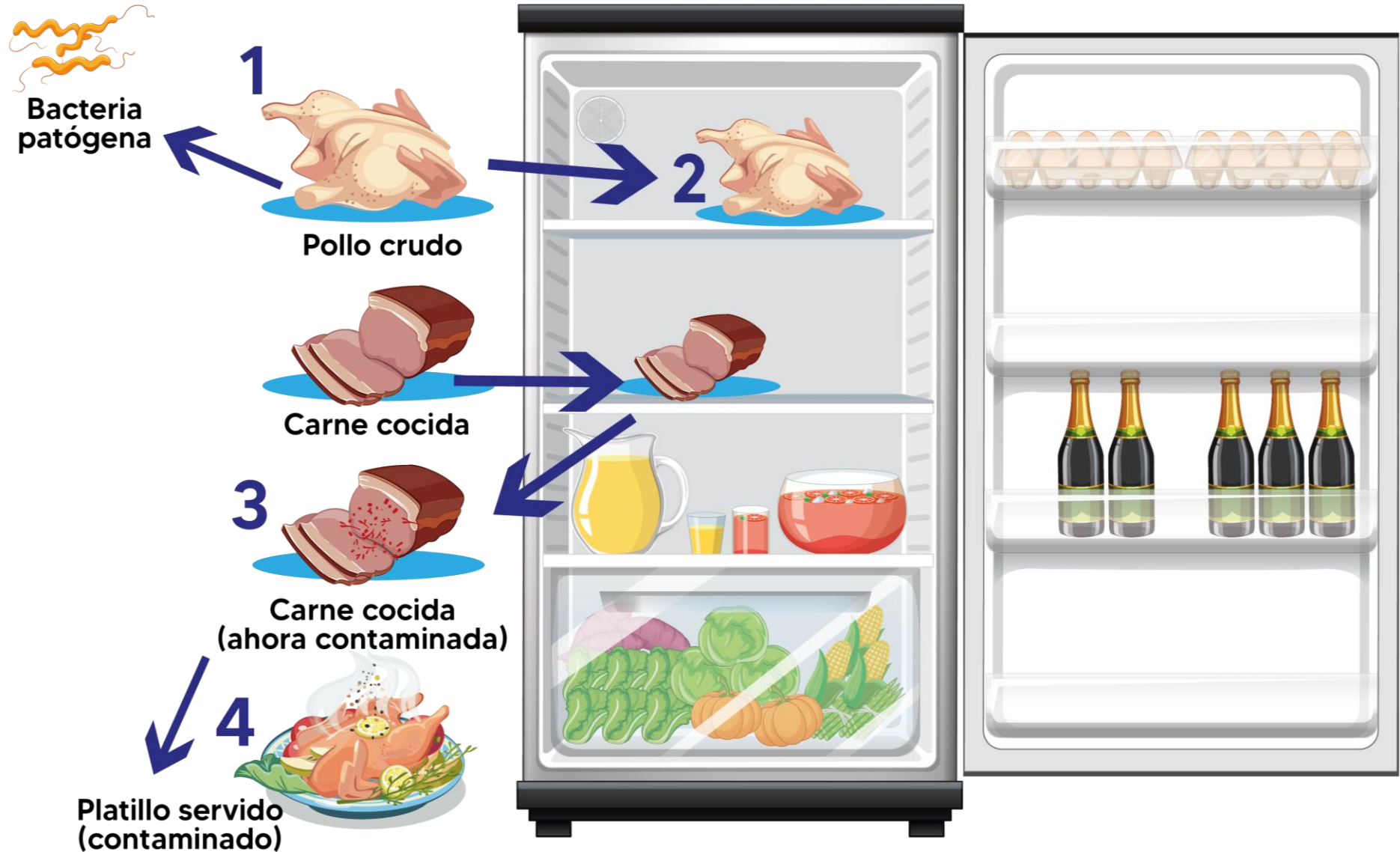
4
Se cortan vegetales ya desinfectados con la tabla y cuchillo contaminados



5
Alimento servido (contaminado)

Es el proceso mediante el cual los alimentos entran en contacto con otros que están cocinados o no y que terminan por contaminarse como resultado del intercambio de sustancias ajenas. Puede ser:

Indirecta



Contaminación cruzada



Dra. Claudia Radilla Vázquez.

|| Código de colores universal

Según la NOM – 093 – SSAI -1994

Pastas,
quesos, pan,
bollería

Frutas y
verduras

Carnes
blancas
(pollo, pavo,
etc.)

Pescados y
mariscos

Carnes rojas
(ternera,
cordero, etc.)

Carnes
cocidas y
fiambres

|| Producción de mise en place

Definición:

También conocida por las siglas MEP, alude a la **preparación y disposición** de todos los ingredientes y utensilios necesarios para elaborar una receta de cocina o preparar una mesa para los correspondientes comensales. La expresión *Mise en place* proviene del francés y significa, literalmente, «puesto en su lugar».

Existen dos acepciones de este término, la *mise en place* en **cocina** y la *mise en place* en **sala**, la cual implica la **puesta a punto** de un comedor antes de empezar un servicio.

|| Lava loza

Es la persona encargada de la limpieza de campanas, planchas, parrillas, tarjas, mesas de trabajo. Así como el lavado de vajilla, plaque y cristalería. Este puesto también requiere rolar turnos.



|| Habilidades esenciales del lava loza

- Organización
- Limpieza
- Actitud de servicio
- Inteligencia emocional
- Proactividad



|| Funciones del lava loza



- Lavado de plaque.
- Lavado de vajilla, vasos, sartenes, ollas.
- Coloca utensilios y vajilla o equipos de cocina en áreas de almacenamiento correspondientes.
- Ordena y elimina basura colocándola en las zonas de recolección designadas.





|| Parte 2



|| POES

Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento, son una serie de instrucciones y protocolos escritos que tienen como objetivo establecer los parámetros para prevenir la contaminación física, química o biológica de los alimentos y garantizar la inocuidad alimentaria.

Debido a esto el o la lava loza debe estar muy pendiente de los productos de aseo y procedimientos permitidos para llevar a cabo su labor así como la simbología de color en el uso de sus herramientas de trabajo.



|| Pasos para lavar loza (vajilla, utensilios y cristalería)

1. Lavar con agua y jabón

- Agrupar en el área de lavado correspondiente, la loza que proviene de la zona de servicio
- Despeja la barra que se encuentra junto a la tarja
- Descamochar
- Categorizar los trastes
- Hacer un prelavado a los cubiertos
- Inicia el lavado de todo aquello que provenga de la zona de servicio y que NO tenga cochambre (vasos, tarros, tazas, tortilleros etc.)
- Prelavado de platos
- Acomodo en el lavavajillas
- Al terminar el ciclo del lavavajillas se deja en el anaquel de escurrido y una vez escurridos debes llevarlos al anaquel de almacenamiento, no uses toallas para secar

2. DESINFECTAR: temperaturas altas o con químicos

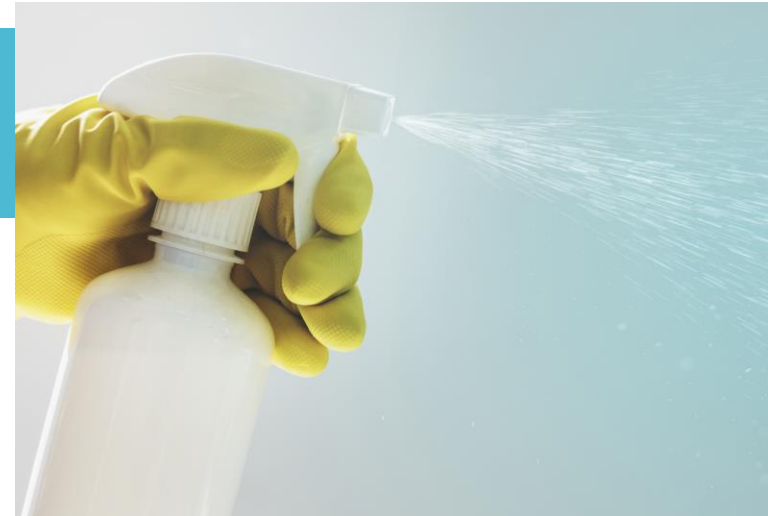
- Mecánicamente:**

La técnica de desinfección a altas temperaturas 180°F/89°C, esto varía dependiendo del equipo.

Productos químicos aprobados; amonio cuaternario, Yodo, cloro o bien los que le empresa provea.

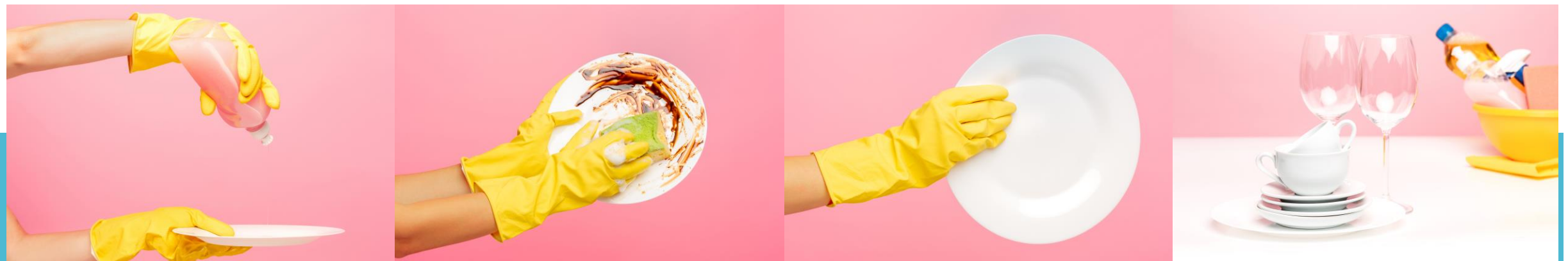
- Manual:**

Los productos disueltos en agua y en cantidades adecuadas se aplican con un atomizador directo en las superficies.



|| Lavado de plaque

1. Despeja la barra que se encuentra junto a la tarja.
2. Descamochar.
3. Categorizar los trastes.
4. Utilizar fibras y cepillos marcados para lavar cada utensilio.
5. Identifica los códigos de colores de los recipientes para lavar trastes que estuvieron en contacto con carnes crudas y que no fue cocinado o bien todo aquello de cocción general.



|| Los cocineros

Son los que ponen la magia en sus recetas para elaborar los platos más deliciosos y especiales que hacen que los comensales tengan ganas de repetir. Cada restaurante cuenta con su cocinero o cocineros, estos crean la distinción entre un lugar y otro.

Es importante mencionar que la ubicación geográfica del lugar también influye en la elección de cocineros.



|| Habilidades esenciales de los cocineros

- Organización
- Limpieza
- Planeación
- Proactividad
- Trabajo en equipo
- Solución de problemas



Funciones de cocinero

- Preparar alimentos para el servicio de banquetes, según notificación recibida.
- Solicitar materia prima al almacén, previa autorización del chef.
- Revisar diariamente cámara fría y congelador a fin de que sean utilizados correctamente los sobrantes.
- Elaborar salsas.
- Cocina alimentos en la parrilla.
- Decora alimentos en bufetes.
- Elabora sopas y cremas.
- Almacena correctamente alimentos.
- Aplicar técnicas de rotación de alimentos.
- Entrega alimentos a meseros mediante comanda.



Funciones de cocinero

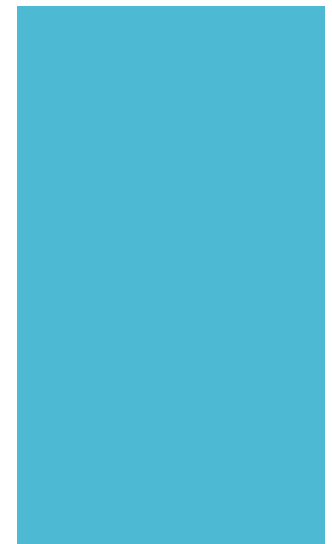
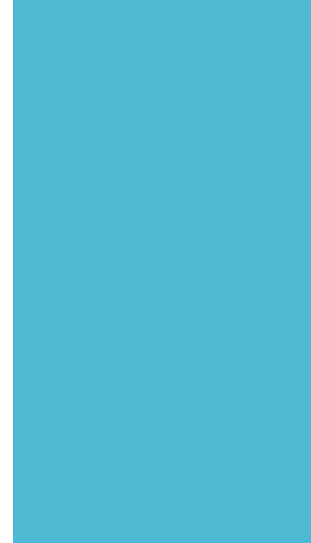
- Conoce recetas estándar de la cocina.
- Supervisa el trabajo de su ayudante.
- Prepara alimentos fríos para el restaurante o bufets.
- Prepara ensaladas, cocteles, salsas.
- Elaborar box lunch.
- Solicita materia prima a almacén con previa autorización del chef.
- Prepara alimentos fríos para eventos.



|| Ayudantes de cocina

Se encargan de brindar apoyo a los chefs o cocineros con las tareas más sencillas, en trabajos rutinarios de la cocina, tales como:

- Limpiar, pelar y cortar las verduras.
- Mezclar los ingredientes juntos.
- Desplumar de aves de corral.
- Picar carne.
- Limpiar bien el pescado.
- Preparación de alimentos y bebidas.



|| Funciones

- Enciende estufas y hornos.
- Prepara guarniciones y salsas.
- Calienta diariamente salsas y alimentos y los coloca en su lugar.
- Ayuda al cocinero en la preparación de mice en place.
- Mantiene siempre limpio el lugar de trabajo y utensilios .
- Sustituye temporalmente al cocinero cuando se ausenta.
- Ayuda en el montaje de alimentos en el bufet.



|| Funciones

- Preparar guarniciones, salsas mayonesas, rebana carne.
- Cuece verduras.
- Prepara porciones.
- Elabora el mese en place, elabora flanes y gelatina.
- Sustituye al cocinero cuando este se tiene que ausentar.



|| Control de calidad



El cocinero es el encargado de verificar que los platillos han sido preparados con insumos frescos.

También debe asegurarse de que el platillo cumple con los lineamientos de producción de acuerdo a la receta proporcionada.

|| Primeros auxilios en la cocina

Las áreas de preparación de alimentos se pueden presentar accidentes, las lesiones que llegan a ocurrir son el resultado del descuido o la falta de conocimiento de los procesos o bien del mal estado de las instalaciones.

Los accidentes más comunes en la cocina son:



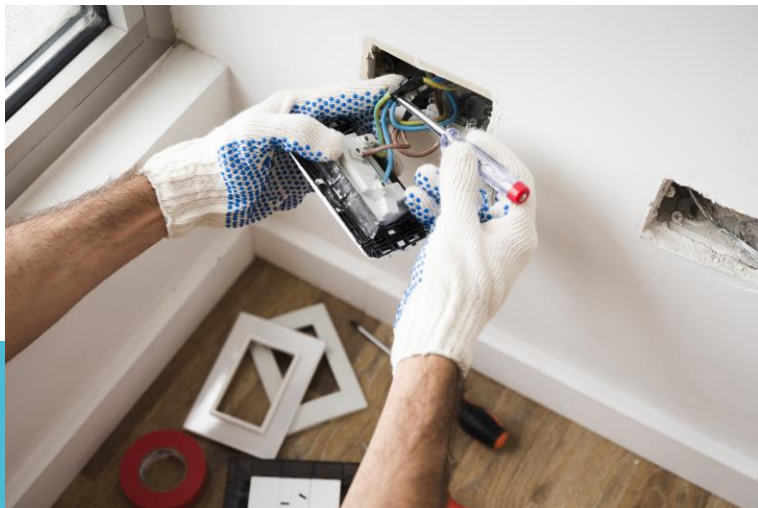
|| 10 medidas de seguridad para evitar accidentes dentro de la cocina

- Mantener el suelo limpio y libre de obstáculos.
- Mantener las herramientas manuales de corte bien afiladas, con mangos antideslizantes y protecciones en los extremos.
- Utilizar guantes de malla metálica durante las operaciones de despiece y troceado de alimentos.
- Utilizar máquinas homologadas con los elementos de seguridad necesarios.
- Utilizar elementos de protección frente a quemaduras.



|| 10 medidas de seguridad para evitar accidentes dentro de la cocina

- Mantener la instalación eléctrica adecuadamente.
- Disponer de un botiquín.
- Disponer de extintores y elementos de protección frente a incendios.
- Mantener un ambiente de trabajo seguro en la cocina.
- Conservar y manipular adecuadamente los alimentos.



II Situación de emergencia

- Cortadura con equipo de cocina, utensilios, productos enlatados.
- Quemadura con equipo de cocina.
- Alguien resbala.

Respuesta esperada:

- Retirarse del área de preparación de alimentos, en caso de poder moverse.
- Reportar la situación a la persona responsable.
- Higienizar el espacio de trabajo en el que ocurrió el accidente, desechar la materia prima o alimentos contaminados y desinfectar los utensilios.

