



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Plan Nacional de Educación **Multimodal** en SST 2026

Talentos que **hacen país**



Positiva Prevención

GRUPO
BICENTENARIO





Comunidad Nacional de Conocimiento en Prevención de Peligros en el Sector Hoteles y Restaurantes

Talentos que **hacen país**

SESIÓN 5:

SEGURIDAD EN LA COCINA

USO SEGURO DE EQUIPOS Y HERRAMIENTAS



Mireya Delgadillo Sánchez

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN PREVENCIÓN DE
PELIGROS EN EL SECTOR HOTELES Y RESTAURANTES



mireya.delgadillosanchez@gmail.com



Número de contacto: 3118121655

Perfil profesional:

Nutricionista Dietista de la Universidad Nacional de Colombia.
Magister en Alimentación y Nutrición, con énfasis en Planeación,
Administración y Evaluación de Programas de la Pontificia Universidad
Javeriana.

- Posgrados en Producción de Alimentos y Tecnología de Cereales.
- Diplomado en Riesgo Biológico.
- Diplomado en Planeación Educativa



Ruta del **conocimiento**



01

SESIÓN 1:
SEGURIDAD CONTRA
INCENDIOS EN HOTELES Y
RESTAURANTES



02

SESIÓN 2:
PREVENCIÓN DE CAÍDAS A
NIVEL EN ÁREAS DE SERVICIOS
GENERALES



03

SESIÓN 3:
MANEJO SEGURO DE
PRODUCTOS QUÍMICOS - USO Y
ALMACENAMIENTO PARA
TRABAJADORES DE HOTELES Y
RESTAURANTES



04

SESIÓN 4:
ERGONOMÍA PARA
TRABAJADORES DEL SECTOR
HOTELERO - PREVENCIÓN DE
LESIONES
MUSCULOESQUELÉTICAS

Ruta del **conocimiento**



05

SESIÓN 5:
SEGURIDAD EN LA COCINA -
USO SEGURO DE EQUIPOS Y
HERRAMIENTAS



06

SESIÓN 6:
SEGURIDAD EN EL MANEJO DE
EQUIPOS ELÉCTRICOS PARA EL
SECTOR HOTELERO



07

SESIÓN 7:
PREVENCIÓN CONTRA CAÍDA
EN ALTURAS PARA LA INDUSTRIA
HOTELERA



08

SESIÓN 8:
DESASTRES NATURALES - PLAN
DE EMERGENCIAS EN HOTELES Y
RESTAURANTES

Evaluémonos



***“La mejor manera de encontrarte a ti mismo es perderte
en el servicio a los demás”***

Ghandi



Contenido

 **01.** Impacto de la prevención.

 **02.** Principales riesgos.

 **03.** Normas de Seguridad

 **04.** Herramientas manuales

 **05.** Elementos de Protección Personal (EPP)

 **06.** Manejo seguro de cuchillos y elementos varios

 **07.** Equipos térmicos

 **08.** Protocolos de emergencias





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

01.

Realizar un breve análisis sobre lo que representa la seguridad, para el trabajador y para la empresa.

02.

Conocer las normas de seguridad en el sector.

03.

Establecer protocolos de manejo y cuidado.

Objetivo





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

Medidas de
prevención

Tratan de
evitar los
riesgos

Medidas de
protección

Tratan de
evitar los
daños

Fundamentos de Prevención

Introducción a la cultura de seguridad, identificación de peligros y normativas en la cocina profesional.





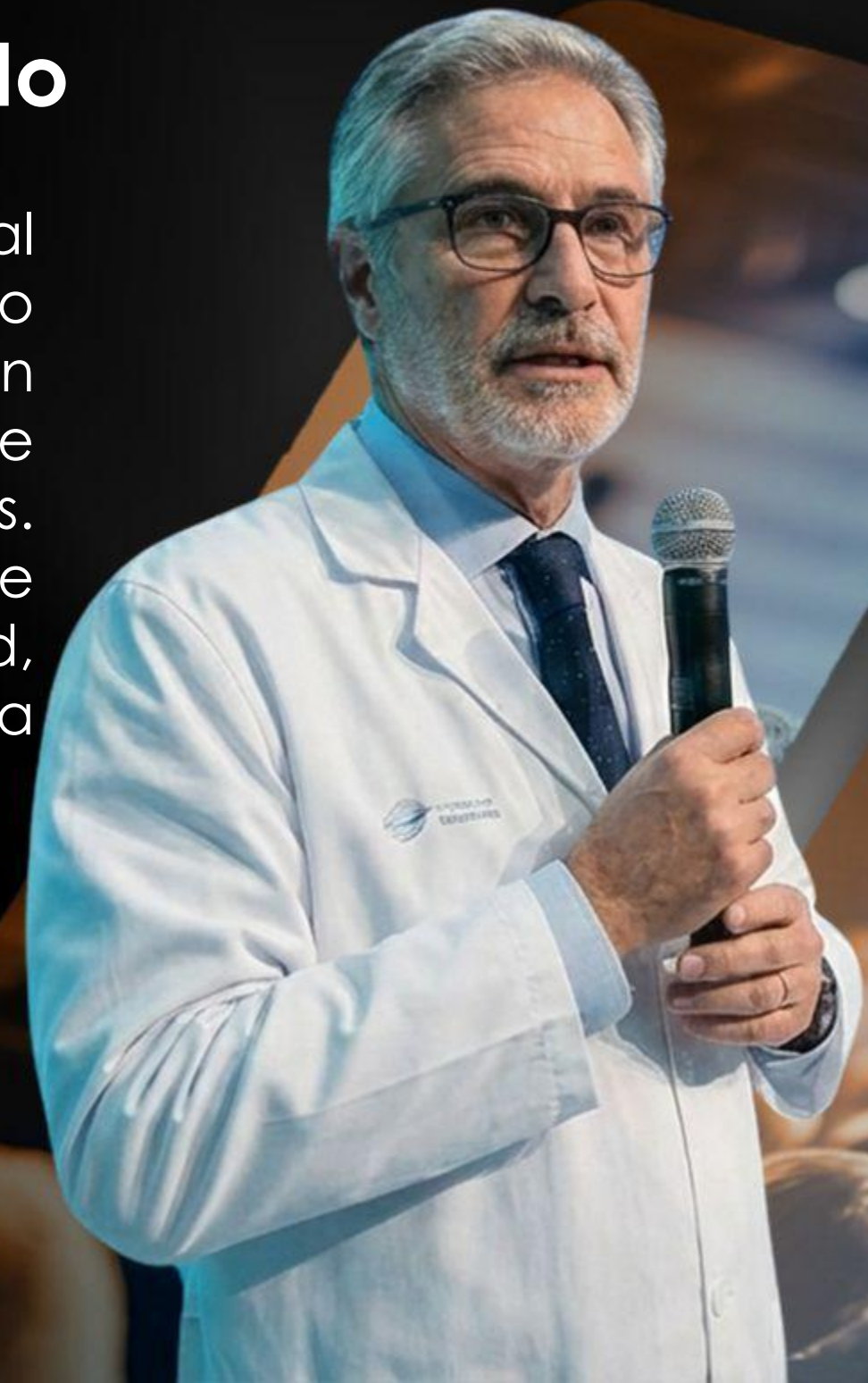
Impacto de la Prevención

La Capacitación Como Escudo



75%

Estudios de seguridad ocupacional demuestran que tres de cada cuatro accidentes en la cocina profesional se evitan mediante el cumplimiento estricto de protocolos y el uso correcto de herramientas. Un equipo entrenado disminuye drásticamente los tiempos de inactividad, costos médicos y mejora la eficiencia operativa global.





POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

Cortes y Punciones

Derivados del uso inadecuado de cuchillos, rebanadoras eléctricas o manipulación de cristalería y latas rotas.



Quemaduras Térmicas

Producidas por contacto con superficies calientes, aceite hirviendo, vapor de cocción o fogones directos.



Caídas y Resbalones

Ocasionados por pisos húmedos, grasa acumulada, calzado inadecuado u obstáculos en zonas de tránsito.



Normas de Seguridad

- **Mantener áreas despejadas:** Pasillos y zonas de trabajo libres de cajas, utensilios u obstáculos que dificulten la movilidad.
- **Limpieza inmediata de derrames:** Secar al instante cualquier derrame de agua, aceite o salsa para prevenir resbalones.
- **Comunicación activa en cocina:** Anunciar verbalmente desplazamientos con objetos calientes o cortantes ("¡Caliente!", "¡Atrás!").
- **Inspección previa de herramientas:** Verificar el buen estado de equipos eléctricos y utensilios antes de iniciar cada turno.





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Manejo Seguro de Herramientas: Cuchillos

- **Técnica de la Garra:** Curvar los dedos de la mano de apoyo en forma de garra hacia adentro para proteger las yemas.
- **Tabla de picar estable:** Colocar un paño húmedo o base antideslizante debajo de la tabla de cortar.
- **Dirección del corte:** Guiar el filo siempre en dirección opuesta al cuerpo y a la mano dominante.

Manejo Seguro de Cuchillos



Mantenimiento y Afilado

Cuchillos Afilados

Un cuchillo desafilado es más peligroso que uno afilado, ya que requiere ejercer mayor presión física, aumentando el riesgo de que la hoja resbale y cause cortes severos.

Almacenamiento Seguro

Nunca colocar cuchillos sueltos en cajones o sumergidos en fregaderos con agua jabonosa. Guardar en imanes de pared, tacos de madera o fundas protectoras individuales

Equipos de Protección (EPP)

Guantes de Malla de Acero: Obligatorios para labores de deshuesado, despiece y limpieza de cuchillas afiladas.

Calzado Antideslizante: Zapato cerrado con suela de goma antiderrapante y puntera reforzada contra caídas de objetos.

Delantales de Alta Densidad: Protección del torso contra salpicaduras de líquidos calientes y pequeñas punciones.

Guantes Térmicos de Nitrilo/Silicona: Resistencia para manipulación directa de recipientes a altas temperaturas.



Equipos Térmicos

Prevención de quemaduras e incendios en fogones, freidoras, hornos y marmitas.

Operación con Temperatura Extrema:

- Mantener los mangos de ollas y sartenes orientados hacia el interior del fogón.
- Evitar la presencia de agua o humedad al introducir alimentos en freidoras con aceite hirviendo.
- Abrir tapas de ollas y puertas de hornos en dirección contraria al rostro para liberar vapor de forma segura.





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Caídas y Resbalones

Mantenimiento y limpieza inmediata de pisos: Implementar la regla de "limpiar el derrame al instante". Utilizar desengrasantes adecuados durante los cierres y mantener avisos de señalización de "Piso Húmedo" mientras las superficies se secan.

Calzado de seguridad antideslizante obligatorio: Exigir que todo el personal de cocina y servicio utilice calzado cerrado, con puntera de protección y, fundamentalmente, suela de goma con labrado antideslizante resistente a aceites y agua.

Instalación de infraestructura antideslizante: Colocar tapetes de caucho perforados (con drenaje) en las zonas de mayor riesgo como la línea de cocción, la zona de lavado (fregaderos) y las entradas a cuartos fríos.

Gestión de pasillos y orden locativo: Mantener las zonas de tránsito completamente libres de cajas, cables, recipientes o utensilios. Garantizar una iluminación uniforme para detectar rápidamente cualquier sustancia



Maquinaria Eléctrica

Uso seguro de rebanadoras, cortadoras de hortalizas, picadoras de carne y batidoras industriales.

- **Empujadores Obligatorios:** Usar siempre los accesorios empujadores de plástico o madera; nunca introducir las manos.
- **Desconexión para Limpieza:** Apagar y desenchufar la máquina de la red eléctrica antes de desmontar o limpiar.
- **Ajuste de Cero:** Al finalizar el uso de la rebanadora, ajustar el grosor de corte a posición cero.





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

Prevención de Quemaduras

Aceite y Agua No Mezclan

El agua en contacto con aceite caliente provoca evaporación instantánea y explosiva. Seque rigurosamente los alimentos y utensilios antes de sumergirlos en la freidora.

Control de Presión y Vapor

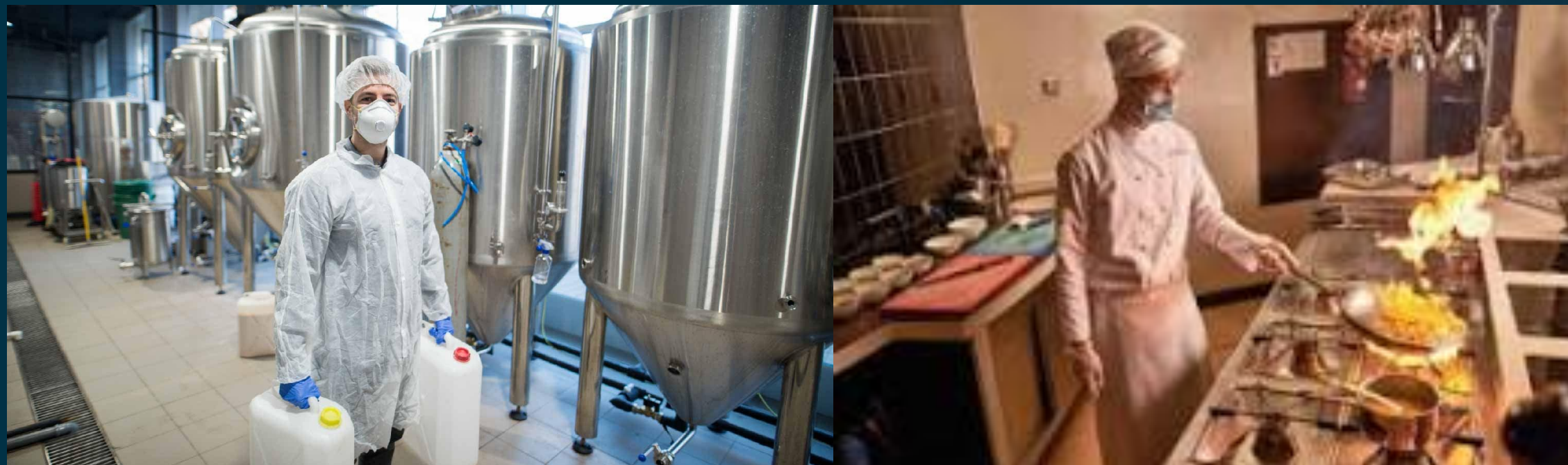
Al trabajar con autoclaves, marmitas o autoclaves de vapor, verifique la despresurización total de las válvulas antes de intentar destapar cualquier recipiente



ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

Cocina y Aseo: Guantes de nitrilo (no de látex común), gafas de seguridad, delantales impermeables y mascarillas con filtros si hay vapores. además de delantales, cofias, tapabocas, etc., etc.

Nota: El EPP se elige según lo que diga la Ficha de Datos de Seguridad.



Chequeo Diario de Equipos

Rebanadora Eléctrica	Protector de disco y cable de energía	No operar si el protector falta o el cable está desgastado.
Freidora Industrial	Termostato de control y nivel de aceite	Filtrar en frío y verificar apagado automático de seguridad.
Cuchillos de Chef	Estado del filo y firmeza del mango	Afilar con chaira/piedra; desechar si el mango está flojo.
Extintor / Manta	Manómetro de presión y acceso despejado	Reportar inmediatamente si la carga está vencida u obstruida.



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

MARCO LEGAL EN COLOMBIA

- **Normatividad General de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST)**
- **Ley 9 de 1979 (Código Sanitario Nacional):**
 - **Título III (Salud Ocupacional):** Establece las normas generales para preservar, conservar y mejorar la salud de los trabajadores en sus ocupaciones. Aplica a todas las instalaciones de trabajo, incluidas cocinas comerciales e industriales.
 - **Título V (Alimentos):** Regula las condiciones sanitarias que deben cumplir los establecimientos donde se elaboren, almacenen y expendan alimentos.
- **Resolución 2400 de 1979 (Estatuto de Seguridad Industrial):**
 - Define las condiciones de vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo.
 - **Artículos sobre ventilación, iluminación y temperatura:** Claves para mitigar el estrés térmico en áreas de cocinas.
 - **Riesgo mecánico y térmico:** Disposiciones sobre resguardos de maquinaria (rebanadoras, licuadoras industriales, procesadores), prevención de quemaduras y uso seguro de fuentes de calor (estufas, hornos, freidoras).
 - **Prevención y protección contra incendios:** Exigencia de extintores adecuados (tipo K para grasas y aceites de cocina) y salidas de emergencia despejadas.





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Decreto 1072 de 2015 (Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo):

- Reglamenta la implementación obligatoria del **Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST)** en todas las empresas, incluyendo el sector HORECA (Hoteles, Restaurantes y Catering).

Resolución 0312 de 2019 (Estándares Mínimos del SG-SST):

- Establece los estándares mínimos que deben cumplir los empleadores según el número de trabajadores y nivel de riesgo.





3 Normatividad sobre Riesgos Específicos en Cocinas:

- **Elementos de Protección Personal (EPP) y Riesgo Químico:**

- **Resolución 2400 de 1979 (Título VIII):** Suministro obligatorio de EPP para el personal (guantes térmicos para hornos, guantes de malla metálica o anticorte para desposte/corte, delantales impermeables, calzado de seguridad con suela antideslizante).
- **Ley 55 de 1993 y Decreto 1496 de 2018 (SGA - Sistema Globalmente Armonizado):** Regula el uso, etiquetado y manejo seguro de los productos químicos de limpieza y desinfección en la cocina.

- **Protección contra Incendios y Emergencias:**

- **NSR-10 (Reglamento Colombiano de Construcción Sismo Resistente - Título J y K):** Establece los requisitos de protección contra incendios en edificaciones comerciales.
- **Norma NFPA 96 / Criterios Técnicos de Bomberos:** Exige sistemas de extracción de grasas y campanas extractoras con mantenimiento periódico para evitar acumulaciones inflamables, así como sistemas fijos de extinción o extintores de clase K.





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

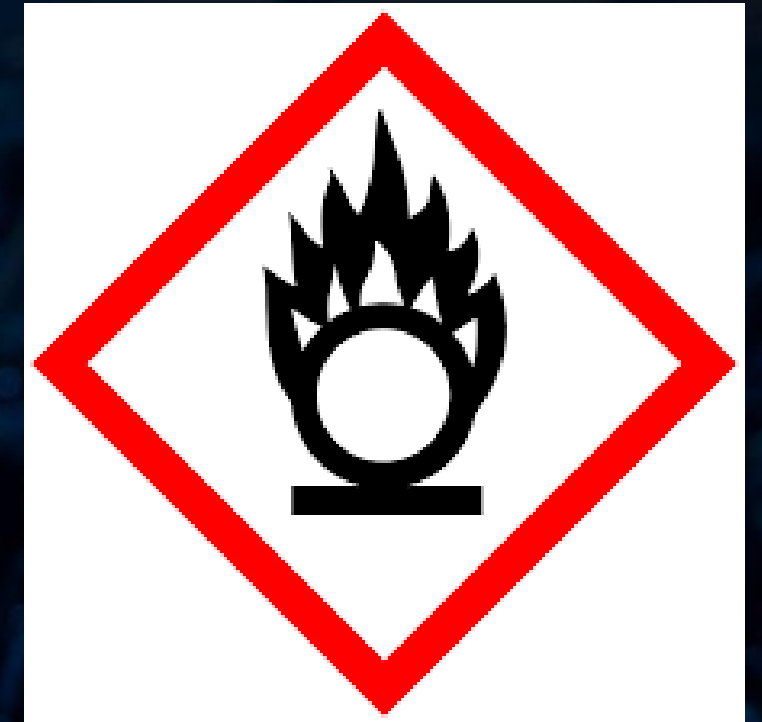
Resumen de los Riesgos Clave que Regula la Ley en Cocinas:

1. Riesgo Físico: Estrés térmico (altas temperaturas), iluminación inadecuada y ruido de equipos.

2. Riesgo Mecánico / Locativo: Caídas al mismo nivel (pisos húmedos/grasosos), cortes con herramientas punzocortantes, atrapamientos con maquinaria y quemaduras con líquidos/superficies calientes.

3. Riesgo Químico: Exposición a detergentes industriales, desengrasantes y desinfectantes sin el EPP adecuado.

4. Riesgo Ergonómico: Posturas prolongadas de pie, movimientos repetitivos en corte/ensamblado y manejo de cargas.





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

1. La seguridad en el manejo de herramientas y equipo no solo debe ser una norma, ni estar incluida en el marco legal o en el reglamento de trabajo; debe ser el objetivo principal tanto del trabajador, como de la empresa, puesto que al laborar en una empresa segura, así mismo se sentirán todos los actores.
2. La creación de una “Cultura Preventiva”, debe convertirse en una prioridad, que conduzca a que cada uno de los integrantes de una empresa desde la portería hasta la presidencia, se sienta el agrado de estar protegido y seguro contra cualquier riesgo.

“La prevención, salva vidas”.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

“La excelencia gastronómica no solo se mide en el plato, sino en la seguridad innegociable de cada integrante del equipo de cocina”.

Bibliografías

- <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=>
- <https://www.fasecolda.com/ramos/riesgos-laborales/camara/>
- Decreto 1496 de 2018 <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=87910>
- <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+0312-2019-+Estandares+minimos+del+Sistema+de+la+Seguridad+y+Salud.pdf>
- <https://kotaikitchen.com/cdn/shop/files/ar24en-banner-cut food like a chef.webp?v=1752841416&width=3840>
- <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=72173>
- <https://www.fondoriesgoslaborales.gov.co/wp-content/uploads/2018/09/RESOLUCION-0312-DEL-2019.pdf>
- [Recomendaciones autor.](#)



POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

¡Gracias!

Evaluémonos



Preguntas



Recuerda que Positiva tiene para ti:



posipedia

<https://www.posipedia.com.co/>



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAs



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y
potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!



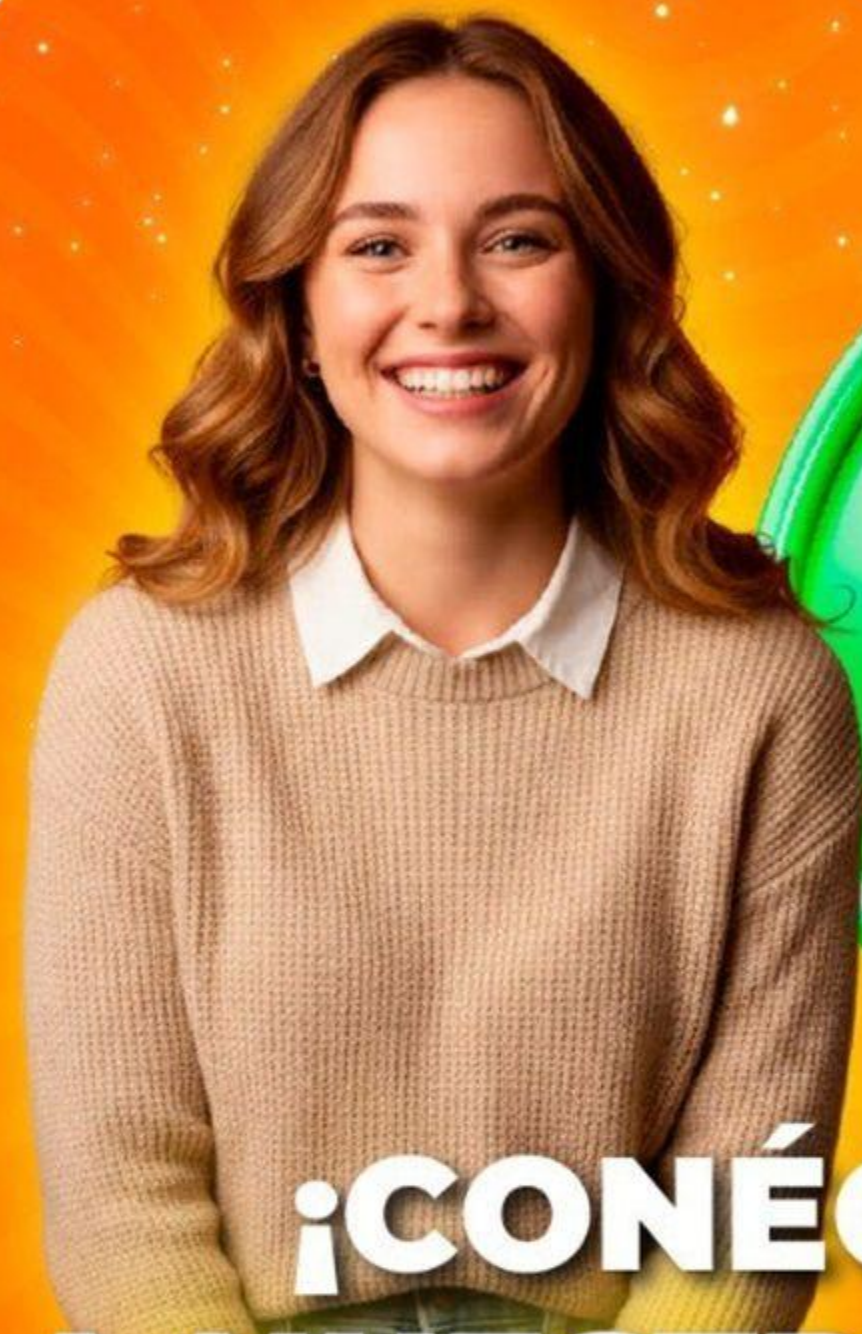


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva



**¡CONÉCTATE
A NUESTRO CANAL
de WhatsApp!**

POSITIVA PREVENCIÓN



Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

**¡Únete y sé parte de la
comunidad de Positiva!**



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

¡Síguenos en nuestra COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código QR para entrar
a nuestro Canal de Whatsapp