

Referencia: OPO-NAV-2026-T18

Publicado en: Guía Técnica de Prevención de la CF Navarra

## TEMA 18: SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN INSTALACIONES DE COCINA Y RESTAURACIÓN COLECTIVA

### PREÁMBULO

La protección de la salud de los trabajadores en el entorno de la hostelería y, específicamente, en las cocinas de la Administración Foral de Navarra, constituye un objetivo prioritario dentro de la política preventiva del Gobierno de Navarra. La complejidad de los procesos culinarios modernos, que integran maquinaria térmica, sistemas de presión, herramientas de corte de alta precisión y productos químicos agresivos, exige un marco documental exhaustivo que sirva de guía tanto para el personal cocinero como para los técnicos de prevención.

Este documento consolida la normativa estatal derivada de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales y los Reales Decretos específicos sobre lugares de trabajo, equipos de protección y señalización, adaptándolos a la realidad operativa de los centros hospitalarios y escolares de Navarra.

### ÍNDICE DE MATERIAS

- I. Marco Normativo y Campo de Aplicación.
- II. Organización de la Prevención en la Administración Pública.
- III. Evaluación de Riesgos: Factores de Seguridad.
- IV. Riesgos Higiénicos: El Estrés Térmico y el Ruido.
- V. Ergonomía y Factores Psicosociales en el Entorno Culinario.
- VI. Equipos de Protección Individual (EPI): Selección y Mantenimiento.
- VII. Medidas de Emergencia y Primeros Auxilios.
- VIII. Señalización de Seguridad en Zonas Productivas.

### TÍTULO I. MARCO NORMATIVO Y PRINCIPIOS GENERALES

#### Artículo 1. Objeto y ámbito de aplicación.

El presente manual tiene por objeto establecer las directrices técnicas mínimas para la protección de la salud frente a los riesgos derivados de la actividad en cocinas, almacenes, cámaras frigoríficas y zonas de lavado. Será de aplicación a todo el personal dependiente de la Administración Foral que desarrolle sus funciones en los servicios de alimentación.

#### Artículo 2. Marco legal de referencia.

1. Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL).
2. Real Decreto 39/1997, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
3. Real Decreto 486/1997, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
4. Real Decreto 1215/1997, relativo a la utilización de equipos de trabajo.
5. Ley Foral 11/2019, en lo relativo a la administración pública y sus deberes de diligencia.

## TÍTULO II. IDENTIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DE RIESGOS

### Artículo 3. Factores de riesgo en la manipulación de maquinaria.

El uso de equipos de trabajo constituye una de las principales fuentes de accidentes. Se identifican como puntos de control crítico:

- a) Cortadoras de fiambres y picadoras: Riesgo de amputación por contacto con elementos móviles. Se prohíbe el uso sin el protector de mano o el empujador de producto.
- b) Batidoras industriales y Amasadoras: Riesgo de atrapamiento. Deben contar con rejilla de seguridad y microinterruptor que detenga el motor al abrir la protección.
- c) Peladoras de patatas: Riesgo de proyecciones y abrasiones. Se requiere vigilancia de la estanqueidad.

### Artículo 4. Riesgo de caídas y resbalones.

Las condiciones del suelo en cocina (húmedos por baldeo, con grasas o restos orgánicos) elevan la probabilidad de caídas al mismo nivel. Medidas preventivas:

- Instalación de suelos de clase 3 (resistencia al deslizamiento mayor a 45).
- Canaletas de drenaje con rejilla rasa para evacuación de líquidos.
- Protocolo de limpieza 'mancha vista, mancha limpia'.
- Señalización temporal con caballete durante la limpieza.

## TÍTULO III. RIESGOS HIGIÉNICOS Y AGENTES FÍSICOS

### Artículo 5. El ambiente térmico.

La presencia de hornos, marmitas, freidoras y planchas genera una carga térmica radiante y convectiva elevada. El choque térmico al entrar en cámaras de congelación (-18°C) viniendo de zonas calientes (+30°C) supone un riesgo cardiovascular.

Diretrices preventivas:

- Ventilación forzada con caudales renovados (mínimo 30 m<sup>3</sup>/h por persona en trabajos sedentarios, 50 m<sup>3</sup>/h en trabajos activos).
- Campanas extractoras con filtros de lamas para retención de grasas y vapores.
- Ropa de trabajo transpirable de algodón 100%.
- Tiempos de aclimatación y pausas de hidratación garantizadas.

### Artículo 6. Exposición al ruido.

El ruido generado por extractores, lavavajillas de cúpula y el choque de menaje puede superar los 80 dBA en períodos de alta producción. Se realizarán mediciones higiénicas anuales. Superados los 85 dBA es obligatorio el uso de tapones o cascos.

## TÍTULO IV. ERGONOMÍA Y CARGA FÍSICA

### Artículo 7. Manipulación manual de cargas.

En el economato y recepción de mercancías, el personal maneja sacos de harina (25kg), bidones de aceite o cajas de producto. Se prohíbe el levantamiento manual por encima de los 25kg para hombres y 15kg para mujeres o personal especialmente sensible.

Técnica de levantamiento:

1. Pies separados a la anchura de los hombros.
2. Flexión de rodillas manteniendo la espalda recta.
3. Carga lo más cerca posible del cuerpo.

4. No girar el tronco mientras se sujet a el peso.

#### **Artículo 8. Posturas forzadas y bipedestación.**

El trabajo en cocina se realiza mayoritariamente de pie. La bipedestación prolongada provoca trastornos vasculares y dolores de espalda (lumbalgias). Se recomienda el uso de taburetes de apoyo isquiático y alfombras antifatiga en zonas de preparación estática (emplatado).

### **TÍTULO V. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)**

#### **Artículo 9. Requerimientos de los EPIs en el sector.**

Los EPIs deben llevar el marcado CE y entregarse de forma gratuita al trabajador. Su uso es obligatorio una vez agotadas las vías de protección colectiva.

Relación de EPIs obligatorios:

- Cabeza: Cofia o gorro para evitar atrapamientos y por higiene.
- Manos: Guantes de malla metálica (despiece), guantes térmicos (hornos), guantes de neopreno (lavado químico).
- Cuerpo: Chaquetilla de cocina de tejido ignífugo.
- Pies: Calzado con suela de nitrilo, puntera reforzada y shock absorber en el talón.

### **TÍTULO VI. PROCEDIMIENTOS DE SEGURIDAD OPERATIVA**

#### **Artículo 10. Riesgos en el uso de hornos microondas y de inducción.**

Se monitorizarán las fugas de radiación no ionizante. El personal con marcapasos tiene restringido el acceso a cocinas de inducción de alta potencia sin previo informe médico.

#### **Artículo 11. Seguridad en instalaciones de gas.**

Las instalaciones de gas deben contar con detectores de fugas con electroválvula de corte automático. Se prohíbe el uso de mecheros cerca de las válvulas de seguridad.

### **TÍTULO VII. EMERGENCIAS Y PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS**

#### **Artículo 12. Medios de extinción específicos.**

Debido a la presencia de aceites vegetales calentados (fuegos clase F), se priorizará el uso de extintores de acetato potásico o mantas ignífugas. No se utilizará agua sobre freidoras encendidas (riesgo de explosión física).

#### **Artículo 13. Primeros auxilios en quemaduras.**

Ante una quemadura térmica:

1. Aplicar agua fría a chorro suave durante 15-20 minutos.
2. No aplicar pomadas, aceites ni remedios caseros.
3. Cubrir con gasa estéril humedecida.
4. Trasladar al servicio médico si hay ampollas (flictendas) o afectación profunda.

**Documento de estudio obligatorio para la preparación de oposiciones a Cocinero/a.**

**Administración Foral de Navarra - Opotrainer v2.0**