

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES EN HOSTELERÍA

Cocina, restaurante y bar



INTRODUCCIÓN:

En esta área se han considerado profesiones tales como: cocinero, pinche de cocina, camarero de restaurante y de bar, lavaplatos, personal de almacén de alimentos y bodega, personal responsable de compras y encargos de materias, y auxiliares.

Cocina, restauración y bar es una de las familias más numerosas en el sector turístico. Estos servicios se encuentran en hoteles, pensiones, apartamentos, parques de ocio, restaurantes, bares y cafeterías. Su función es la de ofrecer servicio de desayuno, comida, cena, snack y bebida.

RECURSOS UTILIZADOS:

Lógicamente los recursos necesarios para esta actividad son agua y energía, y además, alimentos y bebidas. Las instalaciones necesarias son sistemas de iluminación y eléctricos, climatización, toma de agua y gas. Todo ello emplazado en un lugar adecuado, la buena organización de la cocina es crucial. En este apartado se incluyen los almacenes, bodegas y cámaras frigoríficas de conservación.

LOS ÚTILES Y MAQUINARIA QUE SE ENCUENTRAN EN UNA COCINA SON MÚLTIPLES, UN PEQUEÑO EJEMPLO:

- cámaras frigoríficas
- hornos microondas
- lavavajillas, trenes de lavado
- campanas extractoras
- cafeteras
- tostadoras
- copas
- batidoras
- peladoras
- cortadoras
- menaje
- vajilla
- cubertería
- manteles
- servilletas
- paños

PRÁCTICAS INCORRECTAS Y BUENAS PRÁCTICAS EN LA GESTIÓN DE LOS RECURSOS, Y EN LAS COMPRAS DE LOS PRODUCTOS:

- Buenas Prácticas
- Prácticas Incorrectas

AGUA:

- Minimizar el consumo de agua. Usar sólo la necesaria.
- Lavar alimentos en pilas, barreños u otros recipientes.
- Mantener los grifos cerrados mientras se friega.
- Descalcificar las aguas duras para mantener la instalación saneada.

- Lavar la vajilla dejando correr el agua.
- Lavar las verduras y hortalizas con el grifo abierto de forma continuada.
- Usar más agua de la imprescindible.
- No eliminar la cal de tuberías

ENERGIA:

- Usar bombillas compactas de bajo consumo.
- Utilizar gas para la cocina, restringiendo la energía eléctrica a otros electrodomésticos.
- Apagar y desconectar las máquinas convenientemente cuando no van a ser usadas.
- Cuando sea necesario cambiar equipos antiguos que no hagan un uso eficiente de la energía.
- Usar electrodomésticos etiquetados con la máxima eficiencia energética. Este etiquetado se basa en letras de la A a la G y en colores del verde al rojo. Cada letra que desciende la escala a partir de la A supone un incremento del consumo energético del 10% más que la letra que le precede.

- Usar bombillas incandescentes.
- Usar vitrocerámicas.
- Mantener las máquinas en funcionamiento si no se están usando
- Mantener equipos antiguos no eficientes energéticamente

CÁMARA DE FRÍO Y FRIGORÍFICOS:

- No abrir la puerta innecesariamente.
- La puerta ha de permitir un correcto cierre, para ello la junta de goma debe estar en buenas condiciones.
- Debe mantenerse bien ventilada y limpia la rejilla trasera, mediante una buena ventilación (el aparato gasta un 15% menos de energía)
- La temperatura no puede ser extremadamente baja, subir un grado la temperatura del termostato de la nevera desciende en un 5% el consumo del aparato.
- Descongelarlo regularmente. Superar un espesor de la capa de hielo de 5 milímetros aumenta el consumo en un 30%
- Desconexión de subunidades desocupadas
- Mantenimiento periódico del aparato

- Malgastar energía abriendo sus puertas muchas veces y dejándolas mal cerradas.
- Permitir la acumulación de escarcha perjudicando así su rendimiento.
- Introducir alimentos todavía calientes.

LAVAVAJILLAS:

- Usar siempre a plena carga
- Comprar modelos con programas destinados a casos en que no se usen a plena carga y programas de lavado económico en los que se ahorra hasta un 50%
- Optar por modelos habilitados para conectarse a la toma de agua caliente, evitando de tener que calentarla con resistencia eléctrica.
- Debe mantenerse el termostato a temperatura no muy elevada, ya que el mayor consumo de energía se produce en el calentamiento del agua.
- Mantenimiento periódico del aparato

- Usar lavavajillas no eficientes
- Usarlos sin esperar a su llenado completo

ALIMENTOS Y BEBIDAS:

- Correcta gestión de la despensa y los pedidos.
 - Mantenimiento óptimo de la despensa, cámaras frigoríficas, y economato o almacén
 - No almacenar productos peligrosos junto alimentos.
 - Comprobar la procedencia legal del pescado, respetar las tallas mínimas y los períodos.
 - Elegir productos de temporada.
 - Potenciar la agricultura ecológica.
 - Potenciar la oferta gastronómica y vinícola de la región donde esté asentado el establecimiento.
-
- Calcular mal las cantidades de alimentos a emplear de manera que queden sobras.
 - Almacenar de una forma inadecuada las materias primas provocando pérdidas por caducidad o mala conservación.
 - Adquirir pescado de tamaño inferior al permitido o procedente de prácticas ilegales (pesca de arrastre, pesca submarina con botellas, etc.)
 - Optar por productos de invernadero que consumen gran cantidad de abono y energía.
 - Optar por agricultura intensiva.
 - No utilizar productos locales.

RESIDUOS GENERADOS:

Los residuos mayoritarios generados en una cocina se consideran asimilables a urbanos:

- Orgánicos como restos crudos y cocinados de alimentos.
- Papel de rollos de cocina, servilletas y manteles.
- Cartones de envases y embalajes de diversos productos, bandejas, posavasos.
- Tetrabrik de envases de comestibles.
- Vidrio proveniente de botellas, frascos, vajilla.
- Metal de latas de conserva, latas de refrescos, sartenes y cazuelas inservibles, tenedores, cuchillos, cucharas.
- Plásticos de diverso tipo como envases ligeros, cubertería, recipientes, embalajes y envoltorios.
- Films de plástico para recubrir recipientes.

Entre los residuos peligrosos destacan los aceites usados, pues son altamente contaminantes de las aguas.

También se generan residuos de limpieza, mantenimiento y reforma, como:

- Inertes (restos de obra, maderas, cartones, plásticos, etc.)
- Elementos metálicos: planchas de cocinado.
- Cables.
- Vidrio.
- Electrodomésticos obsoletos: horno, lavavajillas...
- Mobiliario.
- Detergentes y otros productos de limpieza

PRÁCTICAS INCORRECTAS Y BUENAS PRÁCTICAS EN LA GESTIÓN DE RESIDUOS GENERADOS

- Buenas Prácticas
- Prácticas Incorrectas

URBANOS /ORGÁNICOS:

- Organizar despensa correctamente.
- Mantenimiento correcto y periódico de los filtros de salida de humos y vapores de cocinas.
- Usar tejidos naturales para servilletas y manteles.
- Promover la utilización de papel reciclado para cartas de restaurante, bar.
- Fomentar el uso de envases retornables, fundamentalmente en el apartado de bebidas.
- Adquirir productos con muchos envases y embalajes.
- Limitar el uso de productos enlatados, optando por consumir alimentos frescos o congelados, o en su defecto en envases de vidrio.
- Sustituir el papel de aluminio y recubrimientos plásticos por recipientes que se puedan reutilizar.
- Comprar productos a granel, ya que los productos comprados en pequeñas cantidades multiplican el número de envoltorios y envases.
- Equipos y utensilios poco ruidosos.
- Elección de materiales, productos y proveedores con certificación ambiental.
- Separar los residuos para su recogida selectiva y reciclaje.
- Informarse de las recogidas selectivas existentes en la localidad: papel y cartón, vidrio, envases, materia orgánica, etc.
- Mantener los contenedores higiénicamente limpios.
- Dejar caducar alimentos.
- No usar filtros en la salida de gases de la cocina.
- Usar servilletas y rollo de papel de cocina en exceso

- Usar papel blanqueado con cloro, no reciclado y plastificado para cartas de menú.
- Usar elementos desechables: cuberterías, servilletas, posavasos, manteles, copas y bandejas.
- Emplear films de plástico. Cuando se retiran arrastran hasta un 3% de la comida.
- Uso de productos en pequeñas porciones individualizadas, como mantequilla, nata, leche, sobres de cacao...
- Permitir que elementos en mal funcionamiento generen ruido.
- Elección de materiales, productos y proveedores teniendo en cuenta sólo el aspecto económico.
- No separar para el reciclaje

PELIGROSOS:

- Utilizar equipos con certificación ambiental. Utilizar refrigerantes no perjudiciales para la capa de ozono.
- Utilizar detergentes libres de fosfatos y cloro.
- Almacenar los aceites usados de cocina para entregar a gestores autorizados.
- Tirar los sólidos en los contenedores adecuados para cada material.
- Utilizar equipos o maquinaria que contengan componentes dañinos para la capa de ozono, como algunos gases refrigerantes de cámaras de frío.
- Elegir productos de limpieza agresivos con el medio ambiente.
- Tirar aceite usado por cañerías.
- Tirar residuos sólidos y grasas por las tuberías.

DECALOGO RECORDATORIO DE BUENAS PRÁCTICAS

1. Reducir el consumo energético.
2. Usar electrodomésticos eficientes.
3. Mantenimiento periódico de los aparatos.
4. Minimizar el consumo de agua, en el litoral mediterráneo es un recurso muy escaso.
5. Minimizar la producción de residuos.
6. Controlar exactamente qué productos hay en despensa y bodega.
7. Utilizar alimentos locales y de temporada.
8. Limpieza adecuada.
9. Entregar aceite usado a un gestor autorizado.
10. Separar los residuos para su correcto reciclaje.

FACTORES DE RIESGO MÁS COMUNES EN UN RESTAURANTE Y COMO EVITARLOS

	<p>MANTENIMIENTO DE ALIMENTOS A TEMPERATURAS INADECUADAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conservar la temperatura de refrigeradores a temperatura máxima de 4°C • Evitar que se rompa la cadena de frío
	<p>COCCION INADECUADA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidar que la temperatura mínima que preparación sea entre 65°C y 75 °C • Evitar reutilizar múltiples veces el aceite de la freidora
	<p>UTENSILIOS DE COCINA SUCIOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Designar a cada utensilio un uso exclusivo • Evitar que las manos toquen el lado del utensilio que se va utilizar
	<p>PROVEEDORES DE PRODUCTOS POCO FIABLES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Solicitar certificados que avalen la calidad de los productos • Llevar un registro de movimientos e incidencias
	<p>FALTA DE HIGIENE PERSONAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proveer la vestimenta adecuada a los equipos de trabajo • Manejar las heridas de manera adecuada
	<p>MALAS PRÁCTICAS DE ALMACENAMIENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Separa correctamente los diversos productos en refrigeración y congelación • Etiquetar todo antes de almacenar
	<p>MAL MANEJO DE BASURA Y RESIDUOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Solicitar que quien saque las basura siempre se lave las manos después • Evitar tocar alimentos si se tiene contacto directo con residuos

MANERAS CORRECTAS MANIPULACIÓN UTENSILIOS



PUNTOS IMPORTANTES EN UN MANIPULADOR ALIMENTOS

Limpeza del cuerpo, cabellos y dientes.



Vestir ropa limpia.

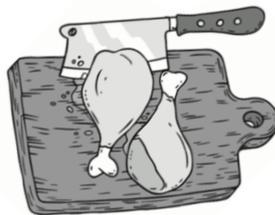
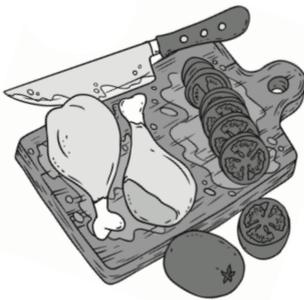


Lavarse las manos con regularidad.



ACTIVIDADES APROVISIONAMIENTO Y CONSERVACIÓN

1. De las siguientes imágenes, indica las correctas e incorrectas en la higiene de restauración;



2. Busca en internet la definición y diferencia entre los siguientes departamentos de un establecimiento y anota en cada uno tres ejemplos de lo que se guarda en ellos.
- Almacén
 - Economato
 - Bodega
3. Los procesos de limpieza, indican los procedimientos que se deben emplear para realizar correctamente la limpieza y desinfección del entorno y los materiales de trabajo. Recuerda el proceso que se desarrollaba en clase, en la limpieza de mesados y ordena colocando números las siguientes afirmaciones.
- Aplicar cloro o desinfectante con paño sobre el mesado
- Secar bien con papel adsorbente
- Aplicar agua con detergente o desengrasante para disolver la suciedad y eliminarla.
- Eliminar la suciedad superficial por medios mecánicos, barrido, raspado, arrastrar,...
- Eliminar restos jabón y suciedad con una ballesta y agua limpia
4. El propio manipulador de alimentos puede ser una fuente de contaminación por falta de higiene, hablar, toser, sonarnos la nariz o estornudar cerca o delante de los alimentos;
- Verdadero
 - Falso
5. Hay determinadas actividades que están prohibidas en el puesto de trabajo. De las siguientes indica cuales;
- Fumar
 - Probar productos sin tenedor
 - Tocar productos crudos sin guantes
 - Comer
 - Tocar productos crudos y tocar productos cocinados
 - Estornudar o sonarse encima de los alimentos
6. Hay algunos gérmenes o microbios que pueden ser beneficiosos para la alimentación, que sirven para elaborar alimentos (yogurt, queso, pan,...) :
- Falso
 - Verdadero

7. No está permitido llevar objetos personales(joyas, pendientes, relojes, pulseras, anillos, etc) mientras se va a manipular alimentos por que ;
- a) No queda acorde con el uniforme ni estético lucirlas delante de clientes
 - b) Si se llevan limpias y desinfectadas no tendríamos ningún problema.
 - c) Acumulan suciedad, pueden caerse al alimento y llegar al consumidor final, e incluso pueden producir accidentes
8. ¿Qué es la Contaminación Cruzada?
- a) Es cuando se pone en el mismo recipiente dos alimentos cocinados de distintas maneras
 - b) Es el paso de contaminantes de unos alimentos a otros (mezclando alimentos crudos y cocinados, o utilizando los mismos utensilios para distintos alimentos)
 - c) Es sólo cuando pasan contaminantes de un manipulador a un alimento
9. Hay ocasiones donde es obligatorio lavarse las manos, como;
- a) Al comienzo de cada jornada laboral y cada vez que interrumpa el trabajo
 - b) Después de tocar alimentos crudos (para evitar la contaminación cruzada) antes de tocar otros y cocinados.
 - c) Después de ir al aseo
 - d) Después de manipular basura o desechos de alimentos.
 - e) Todas son correctas
10. Repasa la Guía de Buenas Prácticas Medioambientales en Hostelería e indica de las siguientes afirmaciones las Buenas con una **B** y las incorrectas con una **I**.
- a) Minimizar el consumo de agua. Usar sólo la necesaria.
 - b) Lavar la vajilla dejando correr el agua.
 - c) Lavar las verduras y hortalizas con el grifo abierto de forma continuada.
 - d) Lavar alimentos en pilas, barreños u otros recipientes.
 - e) Usar bombillas compactas de bajo consumo.
 - f) Mantener equipos antiguos no eficientes energéticamente
 - g) Apagar y desconectar las máquinas convenientemente cuando no van a ser usadas.
 - h) Usar más agua de la imprescindible.
 - i) No abrir la puerta innecesariamente de las neveras
 - j) La puerta ha de permitir un correcto cierre, para ello la junta de goma debe estar en buenas condiciones.
 - k) Mantener los grifos cerrados mientras se friega.

- l) Malgastar energía abriendo sus puertas muchas veces y dejándolas mal cerradas
- m) Permitir la acumulación de escarcha perjudicando así su rendimiento.
- n) Introducir alimentos todavía calientes.
- o) Usar lavavajillas no eficientes
- p) Usarlos sin esperar a su llenado completo
- q) Correcta gestión de la despensa y los pedidos.
- r) Mantenimiento óptimo de la despensa, cámaras frigoríficas, y economato o almacén
- s) Comprobar la procedencia legal del pescado, respetar las tallas mínimas y los períodos.
- t) Elegir productos de temporada.
- u) Calcular mal las cantidades de alimentos a emplear de manera que queden sobras.
- v) Almacenar de una forma inadecuada las materias primas provocando pérdidas por caducidad o mala conservación.
- w) Adquirir pescado de tamaño inferior al permitido o procedente de prácticas ilegales (pesca de arrastre, pesca submarina con botellas, etc.)
- x) No utilizar productos locales.
- y) Mantenimiento correcto y periódico de los filtros de salida de humos y vapores de cocinas.
- z) Usar tejidos naturales para servilletas y manteles.
- aa) Promover la utilización de papel reciclado para cartas de restaurante, bar.
- bb) Fomentar el uso de envases retornables, fundamentalmente en el apartado de bebidas.
- cc) Adquirir productos con muchos envases y embalajes.
- dd) Comprar productos a granel, ya que los productos comprados en pequeñas cantidades multiplican el número de envoltorios y envases.
- ee) Separar los residuos para su recogida selectiva y reciclaje.
- ff) Mantener los contenedores higiénicamente limpios.
- gg) Dejar caducar alimentos.
- hh) Usar elementos desechables: cuberterías, servilletas, posavasos, manteles, copas y bandejas.
- ii) Emplear films de plástico. Cuando se retiran arrastran hasta un 3% de la comida.
- jj) Uso de productos en pequeñas porciones individualizadas, como mantequilla, nata, leche, sobres de cacao...
- kk) Permitir que elementos en mal funcionamiento generen ruido.
- ll) Elección de materiales, productos y proveedores teniendo en cuenta sólo el aspecto económico.
- mm) No separar para el reciclaje