



# Seguridad al cocinar y al utilizar estufas

Hay ciertas precauciones que se deben tomar al cocinar o al utilizar hornos calientes, estufas y otros aparatos para cocinar.

## Para cocinar

- ◆ Retire todo artículo inflamable de los sitios donde cocine.
- ◆ Preferiblemente utilice mitones aislantes que sean largos para que le protejan los antebrazos.
- ◆ No use ropa suelta o con mangas colgantes.
- ◆ Mantenga una tapa para cada olla o sartén en que cocine para cubrirla en caso de necesidad.
- ◆ Cuide con atención todo lo que caliente en una estufa o en un horno, en particular cuando cocine con grasa o aceite.
- ◆ Verifique que las estufas tengan suficiente ventilación y que los filtros para grasas estén limpios y se utilicen correctamente (para evitar incendios en los sistemas de escape).
- ◆ Mantenga las estufas, los hornos y todos los aparatos de la cocina limpios.
- ◆ Nunca prenda las hornillas ni el horno a una temperatura más alta que la necesaria.

## En caso de incendio:

- ◆ Dentro de un horno, cierre la puerta del horno y deje que el incendio se extinga sólo. Cuando se cierra la puerta se agota el oxígeno y sin oxígeno se extingue el incendio.
- ◆ Dentro de una olla o sartén sobre la estufa, cúbrala con la tapa para apagar las llamas. (Si el incendio

ha sido causado por grasa, no utilice agua para extinguirlo.)

- ◆ Si las llamas se salen de la olla o sartén, extíngalas con una toalla mojada.

## Los peligros que se presentan al cocinar

- ◆ **El vapor:** El vapor puede acumularse bajo la tapa de una olla o sartén, una cubierta plástica o cualquier cosa que se use para cubrir los alimentos que estén calientes o estén cocinándose. Al retirar la tapa, utilice mitones aislantes y permita que el vapor escape primero por el lado opuesto a usted. Antes de retirar la cubierta plástica o de aluminio de un recipiente, píquela con un cuchillo o un tenedor para no quemarse los dedos ni la cara con el vapor.
- ◆ **Las grasas y los aceites:** No traslade ollas ni sartenes descubiertas con aceite o grasa caliente. Pueden salpicar o regarse con facilidad.
- ◆ **Los alimentos:** No toque los alimentos calientes con sus dedos ni con sus manos. No deje los alimentos calientes en ningún sitio donde se puedan regar.
- ◆ **El calor:** No deje nunca cosas calientes cerca del borde de una mesa o sobre un mantel que se pueda halar. Cuando toque platos, ollas, sartenes o utensilios calientes, utilice siempre mitones aislantes.

- ◆ **El agua caliente:** El agua caliente es peligrosa porque tanto el agua como el vapor pueden producir quemaduras graves. Nunca traslade agua hirviendo. Nunca ponga las manos en agua sin haber verificado la temperatura del agua.

## Para cocinar sobre las llamas

Algunas veces es necesario preparar alimentos utilizando llamas directas. Éstas enriquecen el sabor, y haciéndose correctamente, a los clientes les atrae ver cocinar bajo las llamas directas. Pero se necesitan algunas precauciones especiales.

- ◆ Si para prender fuego, le pone licor a los alimentos, ponga el licor sobre un cucharón antes de verterlo sobre la sartén. Al verter licor directamente de una botella cerca de las llamas directas, las llamas podrían seguir el chorro del licor, introducirse dentro de la botella y hacerla estallar.
- ◆ Vierta el licor sobre los alimentos y enciéndalo inmediatamente con un cerillo largo, o encienda el licor en un cucharón y vierta el licor flameante sobre los alimentos.
- ◆ Aleje su cara de los alimentos cuando encienda las llamas.
- ◆ Cuando cocine utilizando llamas directas, asegúrese de que las llamas estén alejadas de las personas, las cortinas, las servilletas y los manteles.