

L U M B R E



Seguridad en la cocina: quemaduras, aceite, incendio y primeros auxilios

Materia: Cocina y venta de comida

04/10/2026

Antes de empezar

Tercer objeto de la etapa de mise en place. Reúne la parte que nadie enseña bien: cómo se quema una cocinera (aceite, vapor, charola y líquido caliente), cómo se apaga un fuego de grasa sin agua, el plan contra incendio y los primeros auxilios de quemadura y corte. Cierra con la bitácora de incidentes que un inspector revisa. Nivel inicial, 2 horas con diagramas.

QUÉ APRENDERÁS

- Prevenir y responder a los cuatro accidentes que más cocinas cierran: quemaduras por contacto y vapor, fuego de aceite, incendio y cortes con sangrado, aplicando el protocolo de enfriar, apagar sin agua y registrar.

Seguridad en la cocina: quemaduras, aceite, incendio y primeros auxilios

En una cocina de venta el accidente no es mala suerte: es una rutina que se dejó floja. Cuatro cosas lastiman más que todas las recetas juntas: el aceite, el vapor, la charola caliente y el corte que sangra sobre el alimento. Este objeto enseña a prevenirlos y a responderles en los primeros diez segundos.

Ficha del objeto · Lumbre

Oficio: cocinero y cocinera de venta · Curso: Cocina y venta de comida · Ruta: Ruta de trabajo de la cocinera · Etapa: Mise en place, cortes y seguridad · Dificultad: inicial · Duración sugerida: 2 horas con diagramas · Edad referencial: 16 años en adelante · Prerrequisito: extintor clase K o ABC, botiquín y tapete anti-fatiga · Autoría: Roadwise Consulting.

1. Las cuatro quemaduras que sí pasan

Las cuatro quemaduras que sí pasan

Cada fuente de calor pide su propio hábito de protección.



Aceite caliente

Escurre y desliza el producto hacia ti; jamás lo dejes caer.



Vapor

Levanta la tapa hacia el lado opuesto: el vapor sube lejos de la cara.



Charola y parrilla

Guante SECO: el guante húmedo conduce el calor directo a la mano.



Líquido hirviendo

Baja a fuego antes de mover la olla; el vertido arrastra la marca.

Cada fuente de calor pide su propio hábito de protección.

El **aceite** salpica cuando el producto llega húmedo: se escurre y se desliza hacia uno, nunca se deja caer desde arriba. El **vapor** quema al levantar la tapa: la tapa se abre **hacia el lado contrario** del cuerpo. La **charola caliente** se mueve con guante seco y seco por dentro, porque el guante húmedo conduce el calor directo a la mano. El **líquido hirviendo** se baja a fuego antes de mover la olla.

- Guante seco para charola: el guante mojado es un puente térmico hacia la piel.
- Manga abajo y sin guante colgando: la ropa suelta se engancha a la olla y jala el fuego.
- Freír con el mango hacia adentro y el sartén alejado del borde: un codazo voltea aceite a 180 grados.
- Levantar la tapa hacia el lado opuesto para que el vapor suba lejos de la cara.

ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

1. Freír sin quemarse: secuencia de la sartén con aceite



2. Fuego de aceite: jamás agua

El fuego de grasa se apaga **privándolo de oxígeno**, no enfriándolo con agua. Un vaso de agua sobre aceite en llamas **explota** y lanza la bola de fuego al techo y a quien está enfrente. El orden es: apagar la fuente de calor, tapar el sartén con su tapa o con una charola metálica, y **no moverlo** hasta que se enfríe. Si ya creció, se usa el **extintor clase K** (o ABC como respaldo) y se desaloja.

2. El sartén con aceite se enciende mientras frías. ¿Cuál es la primera acción correcta?

- ☐ Echar un chorro de agua para bajar la temperatura
- ☐ Apagar la perilla y tapar el sartén con su tapa o una charola metálica, sin moverlo
- ☐ Sacar el sartén prendido y llevarlo al fregadero
- ☐ Soplar las llamas para apagarlas

3. Ordena el plan contra un conato de incendio de grasa.

Mantener la calma y alejar a las personas del frente del sartén

Apagar la perilla de la estufa que lo alimenta _____

Tapar el sartén con su tapa o charola metálica para cortar el oxígeno

Si crece, usar el extintor clase K desde un metro, de lado a lado

Si no se controla, desalojar y llamar a emergencias _____

3. Primeros auxilios: quemadura y corte

Primeros auxilios: quemadura y corte

Los primeros minutos definen si queda en marca o en infección.

QUEMADURA

- 1 Enfriar con agua corriente limpia de quince a veinte minutos.
- 2 NO aplicar hielo, mantequilla, pasta dental ni aceite.
- 3 La ampolla NO se revienta.
- 4 Cubrir con gasa limpia sin apretar.

CORTE

- 1 Presionar con gasa limpia directamente sobre la herida.
- 2 Elevar la mano por encima del nivel del corazón.
- 3 Cerrar con apósito impermeable de color AZUL: si cae, se ve.
- 4 Cambiar el guante y registrar.

Los primeros minutos definen si queda en marca o en infección.

La quemadura se enfría con **agua corriente limpia de quince a veinte minutos**: nunca con hielo, mantequilla, pasta dental ni aceite, que atrapan el calor y abren puerta a la infección. La ampolla **no se revienta**. Se cubre con gasa limpia sin apretar. El corte se presiona con gasa, se eleva la mano y se cierra con **apósito impermeable de color azul**, que si cae al alimento se ve; encima, guante cambiado.

4. A una quemadura le unta pasta dental o mantequilla para que no duela.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

5. Te salpica aceite caliente en el antebrazo durante el servicio. Pasan cuarenta segundos y la piel se pone roja y arde mucho.

- ☐ Ponerle mantequilla para calmar el ardor
- ☐ Enfriar con agua corriente limpia quince a veinte minutos y cubrir con gasa suelta
- ☐ Aplicar hielo directo para adormecer
- ☐ Reventar las ampollas que salgan

Reflexiona: Escribe qué tienes hoy en tu cocina para atender una quemadura y si el agua fría está a la mano durante el servicio.

4. La cocina segura no se improvisa: se ordena

La seguridad es un arreglo, no un acto de voluntad. Pisos sin grasa ni agua, tapetes anti-fatiga, cables y mangueras de gas sin fugas, extintor cargado y a la mano, botiquín surtido y una sola persona que sabe cerrarle paso al gas. Un desastre se vuelve grave cuando además de quemar no se encontró a tiempo cómo cortar.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

6. comprensión



7. Clasifica cada medida según a qué riesgo previene.

Elementos:

- Probar la manguera de gas con agua jabonosa
- No dejar trapos ni papel cerca del quemador
- Usar guante seco para mover charolas
- Abrir la tapa del vapor hacia el lado contrario
- Tener gasas y apósito azul a la mano
- Tener el extintor cargado y visible

Evitar el fuego	. . .
Evitar la quemadura	. . .
Botiquín y respuesta	. . .

5. Registrar el incidente: lo que protege al negocio

Ante el cliente, la inocuidad se demuestra con registros; ante un accidente, la responsabilidad se demuestra con la **bitácora**: qué pasó, quién, a qué hora, cómo se atendió y qué se cambió para que no vuelva. Un corte que cae al alimento obliga a **tirar ese alimento y registrar el incidente**; el guante no sustituye al apósito y recalentar no salva lo contaminado.

8. El fuego de grasa se apaga _____ el oxígeno, nunca echando _____.

9. ¿Cuántos minutos de agua corriente limpia se recomienda para enfriar una quemadura pequeña de cocina?

Respuesta: (minutos)

ACTIVIDAD
INTERACTIVA
DISPONIBLE EN
LUMBRE

10. Un compañero se corta en el dedo y cae sangre en la olla del guiso que ya casi está listo. ¿Qué haces?



ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

11. Evaluación de seguridad, quemaduras e incendio



La cocina segura no es la que no tiene riesgo: es la que tiene orden, extintor a la mano y quien sabe usarlo.

— Regla de cocina

Trazabilidad curricular del objeto

Dónde vive este objeto dentro de la ruta

Campo	Valor
Categoría	Oficios
Curso	Cocina y venta de comida
Ruta	Ruta de trabajo de la cocinera
Etapas	Mise en place, cortes y seguridad
Área ocupacional	Alimentos y servicio
Oficio	Cocinero de venta
Objeto en la etapa	3 de 3
Dificultad	Inicial
Duración	2 horas con diagramas
Prerrequisito	Extintor clase K o ABC, botiquín y tapete anti-fatiga

Referencia curricular

Materia:	Cocina y venta de comida
-----------------	--------------------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/of-cocina-03>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat