



PRUEBAS SELECTIVAS DEL SERVICIO MURCIANO DE SALUD

TEMARIO

**TURNO ESPECÍFICO DE DISCAPACIDAD INTELECTUAL
PERSONAL DE SERVICIOS/
OPCIÓN AYUDANTE DE SERVICIOS**

TEMA 4 (1ª parte)

LA COCINA HOSPITALARIA. EL PRINCIPIO DE MARCHA ADELANTE. CONOCIMIENTOS GENERALES SOBRE MAQUINARIA, HERRAMIENTAS Y UTENSILIOS DE UNA COCINA HOSPITALARIA.

1

Dirección General de Recursos Humanos del Servicio Murciano de Salud. Unidad de Desarrollo Profesional. 2021

TEMA 4

La cocina hospitalaria. El principio de marcha adelante. Conocimientos generales sobre maquinaria, herramientas y utensilios de una cocina hospitalaria. Prácticas correctas de higiene en el servicio de cocina.

OBJETIVOS

- Conocer las características de una cocina hospitalaria centralizada.
- Conocer el principio de marcha adelante en la cocina hospitalaria.
- Conocimientos generales de la maquinaria más importante de la cocina hospitalaria.
- Conocimientos sobre los principales utensilios y herramientas de la cocina.

CONTENIDOS

1. La cocina hospitalaria.
 - 1.1. La cocina hospitalaria centralizada.
 - 1.2. Ventajas de una cocina hospitalaria centralizada.
 - 1.3. Zonas de una cocina hospitalaria.
2. El principio de marcha adelante.
3. Conocimientos generales sobre maquinaria, herramientas y utensilios de una cocina hospitalaria.
 - 3.1. Maquinaria.
 - 3.2. Herramientas y utensilios de una cocina hospitalaria.

1. LA COCINA HOSPITALARIA.

1.1. La cocina hospitalaria centralizada.

La cocina es un lugar donde se preparan, conservan y se distribuyen los alimentos.

Si hablamos de un hospital, nos vamos a referir a la cocina hospitalaria centralizada que es una unidad de producción de comidas que después se distribuyen por los distintos departamentos del hospital para su consumo.

La cocina hospitalaria centralizada supone una forma de organizar la cocina que consiste en que todas las etapas, es decir, desde que se reciben las materias primas (los alimentos sin procesar) hasta que la comida se distribuye ya elaborada, se realiza en el mismo lugar.



(En una cocina “descentralizada” solo se elabora la comida y la distribución en raciones se haría en el lugar donde se va a consumir)

1.2. Ventajas de una cocina hospitalaria centralizada:

- Se ahorra en alimentos y se desperdicia menos porque la comida ya sale de la cocina distribuida en raciones exactas.
- Se consigue una mayor higiene de los alimentos porque solo se manipulan en la cocina, que es un lugar con medidas higiénicas adecuadas, y solo las manipula el personal de cocina, que conoce y respeta las normas de manipulación de alimentos. La comida sale tapada de la cocina hasta que la bandeja es abierta por el paciente.

- La presentación de la comida es mejor y se sirve a la temperatura idónea, porque desde que se emplata hasta que se entrega al paciente para su consumo no transcurre mucho tiempo.

1.3. Zonas de una cocina hospitalaria.

La cocina hospitalaria centralizada se divide en zonas de trabajo:

- Que están comunicadas entre sí
- Que siguen el orden de las tareas de la cocina aplicando el principio de marcha adelante que hemos visto en el punto anterior de este tema.

Estas zonas son:

1. Zona de recepción de los productos y mercancías.
2. Zona de almacenamiento
3. Zona de preparación.
4. Zona de elaboración.
5. Zona de emplatado
6. Zona de lavado
7. Zona de residuos

1. Zona de recepción de mercancía y productos.

En esta zona se reciben las materias primas, es decir, los productos necesarios para poder cocinar. Normalmente son los proveedores (los vendedores) los que se encargan de llevarlos a la cocina del hospital.

En esta zona, la persona encargada tiene que controlar y revisar los productos para comprobar su calidad y que están en condiciones higiénicas correctas.

2. Zona de almacenamiento.

El departamento de recepción también se encarga de almacenar los productos, así que, a continuación de la zona de recepción, habrá unos espacios para esta función de almacenamiento.

En esta zona es **importante:**

No almacenar productos que no sean alimentarios. Así, está prohibido almacenar, por ejemplo, productos de limpieza.



Esta sección se divide en distintos sectores o locales que tendrán unas condiciones de temperatura y humedad diferente según los alimentos que se vayan a conservar en ellos. Así, podemos distinguir el almacenamiento de:

→ **Productos que no necesitan frío (productos secos y conservas)**

El almacenamiento se hará en las siguientes condiciones:

- Los productos estarán apilados, pero sin tocar suelo y paredes.
- Los productos estarán ordenados para facilitar la localización del producto y el control de lo que se tiene y de lo que falta.
- Se controlarán las fechas de caducidad
- El local fresco y ventilado.



→ Productos que necesitan frío

Dentro de la zona de almacenamiento habrá una “zona de cámaras” que debe tener **cámaras de refrigeración y cámaras de congelación**.

→ **Cámaras de refrigeración**

Estas cámaras son adecuadas para conservar los alimentos entre 0 y 4°C, es decir, sin llegar a congelarlos.

Los alimentos de cada tipo se almacenan en cámaras distintas o evitando que unos entren en contacto con otros para evitar:

- transmisión de olores (por ejemplo, que el pescado transmita su olor a la carne)
- contaminaciones cruzadas (por ejemplo, hay que evitar que un alimento que se va a consumir crudo, como la lechuga para ensalada, entre en contacto con carnes crudas, que pueden tener microorganismos).

→ **Cámaras de congelación**

Estas cámaras mantienen congelados los alimentos a temperaturas de entre -18 y -20°C. Al estar congelados, los alimentos se mantienen más tiempo.



En estas cámaras también se debe evitar en contacto entre los distintos alimentos para evitar las contaminaciones.

Importante:

- ✓ En la zona de almacenamiento frío hay que controlar la temperatura de las cámaras y que las puertas cierran correctamente.
- ✓ Las puertas de las cámaras no se deben abrir continuamente y hay que abrirlas el menor tiempo posible para que la temperatura se mantenga y para ahorrar energía.
- ✓ No se deben recargar mucho porque eso dificulta su limpieza y hace más difícil la circulación del aire frío por su interior.

3. Zona de preparación.



Las tareas que se realizan en esta zona son las siguientes:

- ✓ Elaboración de platos fríos. Por ejemplo: ensaladas y postres.
- ✓ Preparación de alimentos para ser cocinados.

La preparación se hace en zonas distintas, según el tipo de alimento, para evitar contaminaciones:

- Zona de preparación de carnes
- Zona de preparación de pescados
- Zona de preparación de verduras
- Zona de fiambre
- Zona de postres

En cada zona habrá los utensilios necesarios y adecuados para la preparación de esos alimentos.

4. Zona de elaboración.

La zona de elaboración es el espacio donde los alimentos se someten a la aplicación de calor para su transformación antes de ser consumidos, pero manteniendo sus propiedades.



Esta zona puede estar dividida en sectores según la actividad que se realice. *Por ejemplo un sector de asados y uno de cocción de verduras.*

4. Zona de emplatado.

En esta zona, la comida se distribuye en raciones individuales para su consumo.

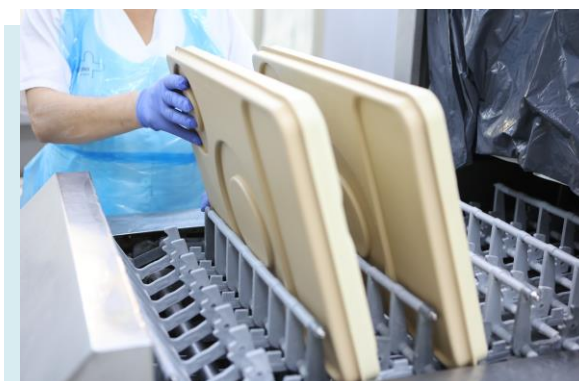
Las comidas se deben servir:

- En raciones, según los menús previstos
- En el menor tiempo posible, para que no se enfríen.
- Con una buena presentación



5. Zona de lavado

Después de las comidas, se lavan los utensilios con los que se han elaborado y también las bandejas en las que se ha servido a los pacientes. Esto se hace en un área de la cocina específica donde se lavan y desinfectan todos los utensilios: vajilla, bandejas, cacerolas, carros, etc...



6. Zona de residuos

Los residuos que se producen en la cocina, que son muchos, deben permanecer apartados de la zona de manipulación de alimentos antes de que sean retirados definitivamente.

Para ello, habrá un local de almacén de residuos sólidos independiente de las instalaciones de la cocina. Esta zona debe ser de fácil limpieza y desinfección y que evite el acceso de insectos y otros animales indeseables.

Hay que tener en cuenta que esos residuos, sobre todo los restos de comida, son un foco de contaminación (tienen microorganismos que se multiplican y atraen animales como roedores o insectos). También generan mal olor.

Además, en la cocina hospitalaria los residuos se clasifican (residuos orgánicos, vidrio, envases, aceites, cartón y papel,...) y se depositan en contenedores diferentes para su posterior reciclaje.



2. EL PRINCIPIO DE MARCHA ADELANTE.

Según este principio, cuando se organiza el local de una cocina se tiene que hacer de manera que se siga el orden de trabajo que se efectúa sobre los alimentos.

Por ejemplo: si un alimento debe ser lavado antes de ser cocinado y emplatado, el orden de las zonas donde se realizan cada una de estas tareas deberá ser:

- 1º) Zona de lavado
- 2º) Zona de cocción
- 3º) Zona de emplatado

Siguiendo este orden de marcha adelante se persiguen dos objetivos:

- ✓ Que los productos sucios o de zonas sucias (vajilla sucia) NO SE CRUCEN con productos de zonas limpias (alimentos ya emplatados para ser servicios). Con ello hay menos riesgo de que se produzca una contaminación de los alimentos y, por lo tanto, un daño a los pacientes que deben consumirlos.
- ✓ Que el alimento NO RETROCEDA A UNA ZONA POR LA QUE YA HA PASADO EN LA COCINA, es decir, que una vez que ha alcanzado un determinado nivel en su elaboración no pueda ser trabajado en una zona de la cocina destinada a una fase anterior de la preparación. Por ejemplo: una verdura ya cocida, debe seguir a la zona de emplatado, y nunca volverá hacia la zona donde se está pelando, cortando o lavando la verdura antes de su cocción.

Con el principio de marcha adelante, todas las tareas de la cocina se hacen por orden, en un sentido de avance a través de las distintas zonas de trabajo de la cocina y siguiendo siempre los caminos cortos.

Cada zona de trabajo debe estar comunicada con las demás, pero siempre siguiendo el orden de las tareas.

3. CONOCIMIENTOS GENERALES SOBRE MAQUINARIA, HERRAMIENTAS Y UTENSILIOS DE UNA COCINA HOSPITALARIA.

Dentro de este apartado vamos a hacer referencia a las principales máquinas, herramientas y utensilios de una cocina de una cocina hospitalaria.

3.1. Maquinaria.

La maquinaria la podemos dividir en tres grupos que llamaremos del siguiente modo:

- GENERADORES DE CALOR
- GENERADORES DE FRÍO
- PEQUEÑA MAQUINARIA

➤ Generadores de calor

Los generadores de calor son las máquinas más importantes que se utilizan en una cocina.

Sus funciones pueden ser:

- ✓ Cocinar
- ✓ Mantener el calor

Veamos a hora los más importantes:

❖ El FOGÓN: es un máquina que produce calor en su superficie. Encima de esta superficie se colocan utensilios de cocina (ollas, sartenes, etc...) para cocinar o calentar la comida.

Accesorios de los fogones: para trabajar en los fogones, se utilizan algunos accesorios. El más importante es la campana extractora de humos, que

se sitúan encima de los fogones, a una altura que no moleste para trabajar, y que sirven para absorber los vapores y gases desprendidos en la cocción.

❖ El HORNO: es una maquinaria cerrada y con paredes aisladas para mantener cierta temperatura en su interior. Por medio del calor se cocinan los alimentos dentro del horno.



❖ La MARMITA: es un recipiente fijo y de grandes dimensiones que sirve para hacer elaboraciones en grandes cantidades. Algunas también sirven para la cocción rápida de alimentos si llevan función de olla a presión.

❖ La SARTÉN BASCULANTE: es una máquina formada por un recipiente rectangular que sirve para salteados, estofados, arroces y fritos con poco aceite. La ventaja que tienen es que facilita el vaciado porque el recipiente se inclina y la comida cae y se vacía por su propio peso.



❖ La PLANCHA- PARRILLA: sirven para hacer elaboraciones a la plancha (cuando la superficie de calor es lisa) o la parrilla (cuando la superficie donde se deposita el alimento es ranurada). La ventaja es que se usa muy poca cantidad de grasa y por eso es recomendable para muchas dietas.

❖ La FREIDORA: es una máquina que dispone de una gran cubeta en la que se calienta aceite para hacer frituras.



❖ El BAÑO MARÍA: esta máquina tiene un hueco en la parte superior que funciona como una bañera. Se llena de agua que se mantiene a una temperatura alta (no inferior a 70º). Se utilizan para:

- la elaboración de algunos platos
- mantener la comida caliente mientras se va emplatando.

❖ La MESA CALIENTE: es un mueble que tiene en su interior rejillas donde se pueden colocar los recipientes y bandejas con la comida ya elaborada. Se utiliza para calentar la comida.



➤ Generadores de frío

Los generadores de frío son máquinas que producen frío y se utilizan para conservar los alimentos perecederos, es decir, los que se pueden estropear en poco tiempo. Algunos se conservan frescos y otros congelados.

Veamos los generadores de frío más importantes en una cocina hospitalaria:

- ❖ **CÁMARAS FRIGORÍFICAS:** son habitaciones o espacios amplios donde se almacenan los alimentos perecederos. En una cocina de grandes dimensiones, como la de un hospital, hay varias cámaras para cada tipo de alimento. Así, puede haber una cámara de verduras, otra para carnes, otra para pescados y otra para productos elaborados. Dependerá de lo grande que sea la cocina y de las necesidades.
- ❖ **MUEBLE FRIGORÍFICO:** son armarios que cumplen la misma función que las cámaras, es decir, conservar frescos los alimentos perecederos, pero suelen estar cerca de la zona de elaboración de las comidas para:

- ✓ Guardar alimentos que se van a utilizar inmediatamente.
- ✓ Mantener refrigerados los alimentos antes de su cocinado. Así se garantiza que cuando se usan están en perfecto estado.



- ❖ **ABATIDOR DE TEMPERATURA:** es una máquina destinada a enfriar rápidamente los alimentos que se introduzcan en ella.



➤ Pequeña maquinaria

Además de los generadores de frío y calor, en la cocina hospitalaria hay máquinas, de menor tamaño, que facilitan mucho las tareas a realizar para la elaboración de los platos. Por ejemplo:

- ❖ **PICADORA:** es una máquina que dispone de cuchillas que sirven para picar alimentos. Generalmente se pica carne, pero también se pueden picar hortalizas y cualquier otro alimento.
- ❖ **PELADORA:** sirve para quitar la piel a las patatas y otras hortalizas.
- ❖ **CORTADORA:** aparato para trocear alimentos mediante el giro de una cuchilla. Algunas permiten elegir el grosor del corte. Hay cortadoras de distinto tipo: para el pan, para quesos no cremosos y fiambres, para patatas, etc...



- ❖ **BALANZA ELECTRÓNICA:** sirve para pesar alimentos.

- ❖ **BATIDORA ELÉCTRICA:** es una máquina en forma de brazo que tiene un motor en la parte superior con un botón para ponerlo en marcha. De esta parte superior sale un tubo y al final hay una cuchilla. Se utiliza para triturar alimentos para hacer salsas, cremas, etc...



A la batidora eléctrica también se le llama “Túrmix”.

- ❖ **BATIDORA:** se utiliza para batir y hacer mezclas. En vez de cuchilla, tiene una varilla pastelera.
- ❖ **AMASADORA:** esta máquina se utiliza para hacer diferentes tipos de masas: de carne, para croquetas, bizcochos, etc...



- ❖ **RALLADORA:** aparato para desmenuzar queso y pan, principalmente.

3.2. Herramientas y utensilios de una cocina hospitalaria.

Las herramientas de cocina se diferencian de las máquinas en que no necesitan ningún mecanismo para utilizarlas o ponerlas en funcionamiento. Solo hace falta la habilidad y la práctica del que lo utiliza.

Se pueden dividir en:

- La batería de cocina
- El resto de utensilios de cocina.

➤ LA BATERÍA DE COCINA

Definición

La batería de cocina es el conjunto de recipientes que se utilizan en la elaboración de comidas que sirven para transformar los alimentos en elaboraciones calientes o frías.

Características del material de la batería de cocina

La batería de cocina puede estar hecha de distintos tipos de materiales, pero siempre deben tener las siguientes características:

- ✓ No puede ser tóxico
- ✓ Debe calentarse fácilmente
- ✓ No deben transmitir a los alimentos su olor, sabor o color.
- ✓ Resistente a los golpes.
- ✓ Facilidad de limpieza y mantenimiento para un uso prolongado.

También pueden tener:

- recubrimientos antiadherentes
- fondos con propiedades termodifusoras, es decir, que mejoran la distribución y el aprovechamiento del calor.

Tipos de materiales: cobre, acero inoxidable, aluminio, hierro, barro, etc...

En la cocina hospitalaria suelen ser de acero inoxidable. Este material se calienta rápidamente y es muy resistente a los golpes, además de ser fácil de limpiar y mantener.

Componentes principales de una batería de cocina

Las baterías de cocina están compuestas por un número variable de piezas. Suelen constar de sartenes, ollas con tapa, cazos y otros elementos para platos específicos.

A continuación describimos los recipientes más importantes de una batería de cocina en la cocina hospitalaria:

✓ **Marmita:** olla de gran tamaño (las hay de diferentes tamaños) con asas. Sirven para elaborar grandes cantidades de comida. Principalmente sirven para hacer caldos, pastas y alimentos que necesitan cocerse largo tiempo.

✓ **Rondón:** es un olla más ancha que alta que permite que, al cocinar, se puedan manipular los alimentos con más facilidad y hace que la evaporación de líquidos sea más rápida.

✓ **Cazo:** su utilización es muy variada. Sirve para pequeñas cantidades.

✓ **Rustidera:** recipiente rectangular de poca altura con asas (fijas o móviles). Se utiliza para introducir alimentos en los hornos.

✓ **Sartén:** recipiente ancho de poca altura y con mango. Se utiliza para saltear, rehogar, freír, tortillas...



✓ **Perol:** recipiente esférico. Sirve para batir. Principalmente se usa en elaboraciones pasteleras.

✓ **Escurreidor:** es un utensilio de forma esférica y con una base o patas para mantener el recipiente. Es hondo y tiene agujeros en toda su superficie. Se utiliza para escurrir alimentos que están en líquido, como pueden ser las verduras o la pasta.



➤ UTENSILIOS DE COCINA

Los utensilios de cocina son herramientas que se utilizan para la preparación y elaboración de los platos y cada uno tiene una función.

Son muchos y variados. A continuación se indican los más importantes:

- ✓ Los cuchillos: los hay de muchas clases en función de su uso.

Ejemplos:

- Cebollero: para cortar verduras, pescados y carnes.
- Deshuesador
- Puntilla: se utiliza para pelar, tornear, etc...
- Cuchillo de sierra: se usa para cortar pan, bizcochos, etc...
- Cuchillo de golpe: se usa para cortar piezas con huesos
- Hacha o macheta: sirve para cortar géneros con huesos duros.
- Media luna: se utiliza para cortar y filetear pesados.

- ✓ Pelador: herramienta que facilita el pelado de fruta y hortaliza.

✓ Espátula de acero: Sirve para alisar y para darle la vuelta a ciertos alimentos.

✓ Espátula de goma: se utilizar para rebañar o recoger restos de alimentos de los recipientes. También para alisar y mezclar ingredientes.

✓ Tijeras: con ella se cortan toda clase de alimentos sin hueso, entre otras utilidades.



✓ Guante de acero: está realizado con una red de este metal. Se ajusta a la mano y es flexible. Se pone en la mano contraria a la del cuchillo para evitar cortes en las manos.

✓ Colador: sirven para escurrir alimentos y separar sólidos de líquidos.



✓ Varilla: utensilio formado por alambres en forma abombada que se emplea para batir

✓ Espumadera: se utiliza para sacar géneros de un líquido hirviendo.



✓ Cacillo: se utiliza para servir caldos y cremas.



✓ Rallador manual: sirve para rallar pan, queso, etc...

✓ Cuchara o pala: totalmente plana y rígida, resistente al calor, sirve para remover los alimentos durante su cocinado.

IMPORTANTE:

El mantenimiento del equipamiento de la cocina

Es muy importante mantener el buen estado de la maquinaria, herramientas y utensilios de la cocina.

Utilizar equipamiento estropeado puede ser un riesgo para la salud de los trabajadores y también para los pacientes que consumen los alimentos elaborados.

Siempre se deben seguir los libros de instrucciones para la utilización de la maquinaria y hacer las revisiones periódicas que correspondan

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Editorial MAD. Pinche. Temario específico. Sevilla: 7 Editores; 2019.
2. ICB Editores. Cocina hospitalaria para pinches. Málaga: ICB, S.L. (Interconsulting Bureau); 2012.
3. Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia. Guía de Implantación de sistemas de autocontrol en la restauración hospitalaria. Plan de análisis de peligros y puntos control crítico. La Coruña: Consellería de Sanidade, Xunta de Galicia; 2003.
4. Consejería de Empleo y Desarrollo Tecnológico. Servicio Andaluz de Empleo. Manipulación de Alimentos en Sanidad. Sevilla: Consejería de Empleo y Desarrollo Tecnológico; sf.
5. Osakidetza. Manual de buenas prácticas. Cocina. Donostia: Osakidetza; sf.
6. Coformación [sede Web]. Madrid: Coformación; sf [acceso 18 de febrero de 2021]. ¿Qué es la contaminación cruzada? [aproximadamente 4 pantallas]. Disponible en: <https://manipulador-de-alimentos.com/que-es-la-contaminacion-cruzada/>.
7. Hospitecnia [sede Web]. Madrid: Hospitecnia; 2018 [acceso 18 de febrero de 2021]. Cocina hospitalaria [aproximadamente 6 pantallas]. Dispone en: <https://hospitecnia.com/documentacion/articulos/cocina-hospitalaria/>