



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SINALOA
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y GASTRONOMÍA



REGLAMENTO

LABORATORIO DE COCINA



I. ESPECIFICACIONES DEL UNIFORME COMO REQUISITO PARA PERMANECER DENTRO DEL LABORATORIO DE COCINA.

Filipina	Blanca de vivos azules, con el logotipo de la Unidad al lado izquierdo del pecho, y el logo de la Universidad en la manga derecha a la altura del hombro, cuello vertical, puños con abertura, bolsillo para termómetro en la manga izquierda.
Pantalón	Mascota de resorte, sin presillas.
Pico	Pañoleta blanca.
Zapatos	Negros de piel, cerrados, sin agujetas, antiderrapantes, tacón bajo tipo sueco.
Mandil	En color blanco de doble vista.
Bandana de Chef	Blanca de panadero que cubra completamente el cabello.
Calcetas	Negras.
Toallas	De cocina 2 Piezas en color blanco.
Red	De pelo para hombres y mujeres.

II. HIGIENE Y PRESENTACION PERSONAL.

Con apego a la **NOM-093-SSA1-1994, Bienes y Servicios. Prácticas de Higiene y Sanidad en la Preparación de Alimentos que se Ofrecen en Establecimientos Fijos.** Para que el alumno pueda ingresar a los laboratorios debe cumplir las siguientes especificaciones:

- El alumno debe presentar su cartilla de vacunación comprobando haber sido vacunado contra la Hepatitis A y haber sido desparasitado durante los 6 meses anteriores al curso.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SINALOA

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y GASTRONOMÍA



- Los hombres deben usar el cabello y uñas perfectamente corto y las mujeres deben usar el cabello recogido y dentro del gorro.
- No se permite el uso de joyería en manos, cuello, orejas, lengua y en ninguna parte de la cara.
- No debe trabajar en el área de almacén o preparación de alimentos, el personal que padezca alguna enfermedad transmisible, heridas o abscesos; así mismo, toda persona afectada por alguna enfermedad respiratoria, gastrointestinal o parasitosis, sólo puede reintegrarse al trabajo cuando se encuentre totalmente sana.
- No se permite comer, fumar o beber en el área de preparación de alimentos; a excepción de cuando se proceda a probar el sazón de los alimentos preparados, utilizando para este fin, platos y cubiertos específicos.
- En caso de tener cortadas en las manos se prohíbe la entrada al laboratorio.
- Queda prohibido el uso de teléfonos celulares dentro de las horas de clase.
- Únicamente se permite el uso de los alimentos para realizar la práctica.
- Se prohíbe la entrada al laboratorio de cocina una vez empezada la sesión.
- Prohibidos el paso a alumnos y personas ajenas a la clase.
- El alumno deberá de tener un estricto control de higiene personal diaria.

EN CASO DE NO CUMPLIR CON ALGUNO DE LOS PUNTOS ANTERIORES, EL ALUMNO NO PODRÁ PERMANECER EN EL AULA Y/O LABORATORIO DE COCINA Y SE APEGARÁ A LOS LINEAMIENTOS DE ASISTENCIA DE CADA MAESTRO.



III. EN LA PRÁCTICA.

Los alumnos deberán mantener una conducta excelente durante las sesiones de trabajo en los laboratorios.

- El alumno debe realizar una hoja de requisición perfectamente limpia para solicitar el equipo necesario en la práctica, el cual deberá entregar en perfecto estado, así como lavado y secado. De no haber realizado esta hoja con anticipación no se entregará el equipo correspondiente a esa práctica.
- Todos los utensilios de cocina antes de ser empleados en la preparación de alimentos deben desincrustarse, lavarse y posteriormente desinfectarse con yodo o cloro o mediante inmersión de agua caliente a una temperatura de 75 a 82°C por lo menos durante medio minuto, cada vez que se utilicen con alimentos diferentes.
- Al terminar la práctica, el alumno tiene la obligación de lavar el equipo de cocina, como ollas, sartenes etc. así como las tarjas y el área empleada.
- Las tablas para picar y cortar deben reunir las características señaladas en el Apéndice Normativo A de la NOM-093-SSA-1-1994.
- La basura deberá ser depositada en los contenedores correspondientes.
- Verificar que las salidas de gas y agua queden perfectamente cerradas.
- El uso de los refrigeradores y congeladores es exclusivamente de uso diario. Si se requieren para más de un día el producto deberá estar etiquetado, habiendo avisado con anterioridad a la persona encargada del almacén. (Esta Unidad Académica no se hace responsable por alimentos guardados en los refrigeradores).
- Si las estaciones de trabajo no quedaran debidamente recogidas y limpias repercutirá en sus calificaciones.



- Es obligación del instructor permanecer en el laboratorio hasta que salga el último alumno.

IV. MEDIDAS DE SEGURIDAD

- Los alumnos deberán tener actualizado su registro y alta en el Seguro Social por medio del seguro facultativo.
- En caso de accidente se deberá informar inmediatamente al instructor y a su vez a la administración de la Unidad Académica. Si la herida es leve se podrá hacer uso del botiquín, con supervisión del instructor. De ser un problema más grave se acudirá al hospital más cercano.
- El manejo de utensilios de trabajo deberá hacerse con extrema precaución.

A) Para prevenir cortaduras:

§ Evitar atrapar un cuchillo que se esté cayendo. Alejarse, quitar los pies y dejar que caiga.

§ No dejar en el área de lavado artículos de vidrio, cuchillos o punzocortantes.

§ Caminar siempre con el cuchillo hacia abajo.

§ Para cada corte específico, utilizar cuchillos adecuados.

§ La cuchillería deberá portarse en un estuche especial.

§ No abrir botellas o latas con un cuchillo, para esto se debe utilizar la herramienta adecuada.

B) Para prevenir quemaduras:

§ Abrir el horno, siempre con la ayuda de un trapo seco y manteniendo la cara alejada de la puerta del horno.



- § Al mover o cargar recipientes muy pesados se debe pedir ayuda.
- § Al destapar una olla tener cuidado con el vapor caliente.
- § No transportar productos calientes, con trapos húmedos.
- § Nunca dejar sartenes u ollas con los mangos cerca del calor.
- § Mantener las agarraderas de sartenes fuera del área de tránsito.
- § Cuando se transporta un alimento caliente avisar con anticipación.

C) Para prevenir incendios:

- § Saber dónde están localizados los extintores de fuego y seguir sus instrucciones.
- § Mantener la salida despejada y libre de obstáculos.
- § Si el aceite arde en llamas, **NUNCA APAGAR CON AGUA**, en este caso se debe cubrir los recipientes con un paño húmedo y/o usar los extintores si así se requiere.

D) Para prevenir caídas:

- § Mantener el pasillo libre para el paso y sin obstáculos.
- § Caminar nunca correr.
- § Utilizar zapatos reglamentarios.
- § No cargar objetos que obstruyan la visión.
- § Limpiar inmediatamente cualquier líquido que se derrame.



E) Higiene e Imagen personal

- El personal del área de preparación de alimentos debe utilizar; el uniforme completo como se especifica en el Apartado “I **Especificaciones del Uniforme**”; sin manchas o suciedad visible y en buen estado. No se permite usar bigote, barba, ni patillas largas.
- Lavarse las manos hasta la altura de los codos con agua y jabón antes de iniciar las labores siguiendo el procedimiento señalado a continuación:
 1. Frotar vigorosamente ambas superficies de las manos y brazos, durante 20 segundos como mínimo.
 2. Enjuagar muy bien con agua limpia, y poner particular atención a las áreas por debajo de las uñas y entre los dedos utilizando cepillo para su lavado.
 3. Debe lavarse las manos con agua, jabón y desinfectante, secarse con toallas desechables o aire caliente, antes de comenzar labores: manipular vajilla limpia y alimentos crudos, cocidos o desinfectados; después de ausentarse del área de trabajo, manipular basura, sonarse la nariz o toser, rascarse, saludar de mano, ir al baño, manipular dinero o alimentos crudos y tocar las perillas o puertas de equipo sucio.

§ Ausencia de joyería u ornamentos como relojes, aretes, pulseras, piercings.

§ Cabello corto cubierto completamente, sin barba, ni bigote.

§ Manos limpias.

§ Uñas cortadas al ras y sin esmalte.

§ El personal evita comer o mascar, escupir o toser en el área de preparación.



V. EQUIPO Y MATERIAL

- Está estrictamente prohibido sustraer cualquier tipo de equipo del laboratorio de cocina.
- En caso de ruptura de algún material de cocina o pérdida, se le recogerá la credencial al alumno y tiene la obligación de reponerlo físicamente, de lo contrario no podrá ingresar al laboratorio, presentar exámenes parciales ni titularse.
- El alumno debe de cuidar las instalaciones, el mobiliario y el equipo.
- El alumno debe de reportar al instructor cualquier falla o anomalía que se presente en las instalaciones y en el equipo de trabajo.
- Está prohibida la introducción de objetos ajenos a la cocina, a excepción de la caja de herramientas (previamente marcada).
- El equipo y material debe estar en un área específica establecida por el instructor
- Respetar y cumplir puntualmente el reglamento interno del laboratorio de área específica de la Unidad correspondiente, mismo que deberá publicarse en las instalaciones del laboratorio y en la página electrónica de la Unidad Académica.