

Tema 1. A cociña hospitalaria. O traballo nunha cociña hospitalaria: principio de marcha adiante. Riscos e zonas importantes de control. O pinche de cociña: funcións. Outros traballadores da cociña hospitalaria.

Todas as referencias do texto a traballadores, cargos e categorías enténdense como xenéricas, sen distinción de sexo, polo que abarcan tanto o xénero masculino como o xénero feminino.

Índice **TEMA 1**

páx

A COCIÑA HOSPITALARIA.....	3
O TRABALLO NUNHA COCIÑA HOSPITALARIA. PRINCIPIO DE MARCHA ADIANTE	7
O traballo nunha cociña hospitalaria	7
Principio de marcha adiante	21
RISCOS E ZONAS IMPORTANTES DE CONTROL.....	23
O PINCHE DE COCIÑA: FUNCÍONS.....	28
OUTROS TRABALLADORES DA COCIÑA HOSPITALARIA.....	30

A COCIÑA HOSPITALARIA

A cociña hospitalaria é o lugar onde se preparan as comidas para os pacientes que están ingresados nun hospital.

Na cociña fanse os almozos, as comidas, as merendas e as ceas, de todos os pacientes ingresados.

Pódense facer máis de 4 mil comidas cada día.

É necesario coñecer o importante que é a alimentación dos pacientes ingresados.

A alimentación dos pacientes dun hospital é moi diferente da alimentación dun hotel ou dun restaurante.

A alimentación dos pacientes debe servir para:

- Satisfacer as súas necesidades nutricionais.
- Ser axeitada ao problema de saúde polo que está ingresado.
- Axudar á súa recuperación.

O médico é o responsable da dieta do paciente ingresado.

A **dieta** non sempre ten que ser a mesma,
pode cambiar segundo vaia evolucionando a enfermidade do paciente.

A comida dos pacientes ingresados
ten que ser a axeitada,
ten que estar nas mellores condicións
e ten que servirse rápido.

Dieta: é a comida que se lle da ao paciente ingresado.

As comidas sérvense en bandexas e transpórtanse en carros.

As bandexas poden ser de 2 clases:

- Bandexas isotérmicas. As bandexas **isotérmicas** manteñen a calor.
- Bandexas neutras. As bandexas neutras non conservan a calor.

As bandexas isotérmicas utilízanse no empratado en liña quente.

As bandexas neutras utilízanse no empratado en liña fría.

Isotérmico: e o proceso que mantén a temperatura dun produto.

Os carros poden ser de 3 clases:

- Carros neutros, non achegan calor nin frío.

Os carros neutros utilízanse con bandexas isotérmicas.

- Carros isotérmicos, manteñen a temperatura.

Os carros isotérmicos utilízanse con bandexas neutras ou isotérmicas.

- Carros térmicos, achegan calor.

Os carros térmicos utilízanse con bandexas neutras.

Condições máis importantes dunha cociña hospitalaria

As condicións máis importantes dunha cociña hospitalaria son:

- **A hixiene.** É moi importante a limpeza en todos os espazos da cociña.

As cociñas limpas evitan infeccións.

As infeccións afectan á saúde das persoas.

Os espazos da cociña, as mesas e o chan teñen que limparse moi ben.

A sucidade non pode acumularse.

Os traballadores dunha cociña hospitalaria

teñen que coñecer o importante que é ter a cociña limpa.

- **A iluminación.** Necesítase moita luz para traballar na cociña.

- **A ventilación.** É moi importante que a cociña teña ventilación.

Se a cociña ten xanelas que dan ao exterior,

pódense abrir, se contan con medidas seguras de hixiene;

por exemplo, unha medida segura de hixiene

é unha xanela con **mosquiteiro**.

Mosquiteiro: é unha tea de rede que impide a entrada a insectos.

- **Auga potable.** É moi importante que a cociña teña auga potable, para lavar os alimentos e o **enxoval**.

A auga potable é a auga que se pode beber.

Enxoval: é o conxunto de mobles e utensilios que hai nunha estancia.

- **Zonas de traballo separadas.**

As zonas de traballo divídense en:

- **zonas limpas.**

Por exemplo unha zona limpa é a zona de empratado.

- **zonas sucias.**

Por exemplo, unha zona sucia é a zona de recepción de alimentos.

As zonas de traballo tamén se dividen segundo o tipo de tarefa.

Por exemplo, se o noso traballo é limpar verduras crúas

estaremos na zona dedicada ao lavado de verduras.

Se o noso traballo é fregar potas, estaremos na zona de fregado.

Se temos que almacenar alimentos estaremos na zona de almacén.

O TRABALLO NUNHA COCIÑA HOSPITALARIA. PRINCIPIO DE MARCHA ADIANTE

O traballo nunha cociña hospitalaria

O traballo que se fai nunha cociña hospitalaria divídese por tarefas.

As tarefas máis importantes son:

- Recepción de alimentos.
- Almacén de alimentos.
- Preparación dos alimentos para cociñar.
- Cociñado.
- **Empratado.**
- Distribución.
- Lavado.

Empratado: é colocar os alimentos cociñados nos pratos para servir.

1.- Recepción de alimentos

O responsable da cociña fai o pedido de **mercadorías** e alimentos ao **provedor**, que é o encargado de entregalos no Hospital.

Mercadoría: é calquera cousa que se merca.

As mercadorías e os alimentos chegan á cociña por unha porta exterior e pasan á zona de recepción de mercadorías e alimentos.

Cada Hospital establece un horario de entrega.

Provedor: é a persoa que subministra algo necesario.

Todas as mercadorías e alimentos deben estar dispoñibles no almacén polo menos 24 ou 48 horas antes da súa entrega á cociña.

2.- Almacén de mercadorías e alimentos

No almacenamento das mercadorías e alimentos dun Hospital é moi importante coñecer onde se gardan e que condicións necesitan.

Os alimentos pódense almacenar en lugares de temperatura non controlada.

Por exemplo, nun almacén, a temperatura ambiente.

Os alimentos tamén se poden almacenar en lugares de temperatura controlada. Por exemplo, nunha cámara frigorífica.

Os diferentes alimentos almacénanse en:

- O almacén de produtos a temperatura ambiente chamase almacén de produtos non **perecedoiros**, ou almacén de víveres.

Por exemplo, o arroz ou as lentellas gárdanse neste almacén.

O almacén debe estar ordenado e limpo.

Os alimentos non poden estar en contacto co chan.

Perecedoiro: que se estraga co tempo.

- Na cámara de conxelados.

Os alimentos que se gardan na cámara de conxelados deben estar como mínimo entre menos 18 (-18) e menos 20 (-20) graos.

É moi importante que non rompa a **cadea de frío**.

Por exemplo, rompe a cadea de frío, cando o provedor trae os alimentos conxelados e tárdase moito tempo en almacenalos, na cámara de conxelados.

Cadea de frío: o produto conxelado debe estar sempre á mesma temperatura.

- **Nos almacéns de refrixeración.**

Na cociña dun Hospital

hai varios almacéns de refrixeración que están a distintas temperaturas, segundo os alimentos que se gardan neles.

Por exemplo, hai un almacén refrixerado para gardar as froitas e verduras.

Outro para gardar a carne; e outro para gardar o peixe.



Os alimentos almacenados

deben organizarse segundo 2 criterios:

- **Criterio FIFO.**

Os primeiros alimentos que entran son os primeiros alimentos en saír.

- **Criterio FEFO.**

Os primeiros alimentos en caducar son os primeiros alimentos en saír.

Os alimentos clasifícanse en 5 GAMAS de alimentos,
segundo o tratamento que reciben:

- 1ª GAMA, produtos frescos.

Son os alimentos frescos que non están transformados.



- 2ª GAMA, conservas e semiconservas.

Son os alimentos que se envasaron
en recipientes herméticos pechados.



- 3ª GAMA, alimentos conxelados.

Son os alimentos conxelados en cru.



- 4ª GAMA, alimentos envasados en **atmosfera modificada**.

Son alimentos como por exemplo froitas e hortalizas frescas,
limpas e preparadas para consumir.

Por exemplo, as ensaladas en bolsa.

Atmosfera modificada: é un sistema de envasado que aumenta a vida útil dun alimento.



- 5ª GAMA, pratos preparados e listos para consumir.

Son alimentos precociñados.

Para consumilos necesitan unha mínima preparación.



3.- Preparación dos alimentos

Na cociña hai unhas zonas para preparar os alimentos,
que se chaman cuartos fríos.

Estas zonas están situadas case sempre fronte ás cámaras frigoríficas.

Estas zonas para preparar os alimentos debe estar **refrixeradas**.

A temperatura nos cuartos fríos
adoita estar entre 5 e 12 graos centígrados.

Refrixerado: conservado en frío.

Pode haber diferentes cuartos fríos para preparar os alimentos.

Os máis importantes son:

- Cuarto frío para preparar as verduras.
- Cuarto frío para preparar as carnes.
- Cuarto frío para preparar o peixe.
- Cuarto frío para preparar os pratos fríos.

Por exemplo, ensaladas.

4.- Cociñado

Hai unha zona na cociña, que se chama zona de produción, que se encarga de cociñar os alimentos para realizar os menús.

Nesta zona están todas as máquinas necesarias para cociñar os alimentos.

5.- Empratado

O empratado faise sobre cintas transportadoras que se chaman cintas de empratado.



O empratado realízase en bandexas.

A bandexa vai pola cinta.

Os pinches colócanse a ámbolos dous lados da cinta e van colocando os alimentos na bandexa seguindo as indicacións do menú.

Os alimentos están no equipamento auxiliar.

O equipamento auxiliar adoita ser:

- os carros dispensadores de pratos,
- os carros baño maría,
- as cestas do pan.



Isotérmica: mantén a temperatura sempre igual



6.- Distribución

A distribución dos menús aos pacientes ingresados nas plantas hospitalarias, realízase mediante carros portabandexas.



Os carros portabandexas e as bandexas manteñen durante o seu transporte e entrega os menús quentes ou os menús fríos.

A tarefa de transporte e entrega, é o conxunto de tarefas que se realizan desde que as bandexas están no carro e son levadas desde a cociña, ata as plantas do Hospital.

Para levar os carros ás distintas plantas do Hospital,
hai ascensores especiais de cociña.

En cada Hospital hai un horario
para os almozos, comidas, merendas e ceas.

Os menús de cada paciente
deben ser entregados no horario acordado.

Os pinches son os responsables
de subir a comida á planta hospitalaria
e entregar as bandexas coa comida
aos profesionais técnicos en coidados auxiliares de enfermaría.
Este profesional é o encargado de darlle a bandexa ao paciente.

O profesional supervisor de enfermaría da planta hospitalaria
é o que supervisa todo o proceso de servir a comida na planta.

Cando o paciente acaba de comer, o pinche axuda
ao profesional técnico en coidados auxiliares de enfermaría
a recoller as bandexas de comida.

O pinche coloca as bandexas usadas no carro.

Os pinches non entran nas habitacións dos pacientes.

As bandexas recolleranse segundo os horarios establecidos.

Cando están todas as bandexas no carro
o pinche transporta o carro á cociña.

7.- Lavado

7.1.- Lavado de bandexas e vaixela

Cando chegan os carros portabandexas e as bandexas baleiras á cociña
lávanse nunha zona que se chama tren de lavado.

No tren de lavado realízanse as tarefas de:

- 1.- Desbarasado.- é a tarefa de quitar a vaixela
e os restos de comida das bandexas.
- 2.- Lavado e secado.- lavar e secar a vaixela e as bandexas.
- 3.- Reposición das bandexas e a vaixela nos seus carros
para usar na cinta de empratado.

7.2.- Xestión de lixo

O lixo orgánico e inorgánico trátase

de maneira separada.

O lixo orgánico consérvase nunha cámara fría

ata que se retira do centro.

O lixo inorgánico gárdase nos contedores

especiais para plásticos e latas e para cartón e papel.

Lixo orgánico e inorgánico: o lixo orgánico é o que vén dun ser vivo. Por exemplo, restos de verdura ou froita, ou restos de peixe.

O lixo inorgánico non vén dun ser vivo. Por exemplo, unha botella de plástico ou un cartón de leite baleiro.

7.3.- Lavado de utensilios e útiles de cociña

O lavado dos grandes utensilios e útiles de cociña

como cazarolas, potas, cazola e tixolas,

realízase nunha zona que se chama a **Plonge**.

Plonge: este nome provén do idioma francés e é a zona da cociña que ten os fregadeiros.



A Plonge

7.4.- Lavado de carros portabandexas

O carro portabandexas ten que descontaminar as rodas.

Pásanse as rodas por unha alfombra

que ten un produto químico que as descontamina.

A continuación, o carro portabandexas pasa por unha sección de lavado de carros, con entrada desde a zona sucia e saída pola zona limpa.

7.5.- Limpeza da cociña

A limpeza de cociña refírese á limpeza de locais,

zonas de carga e descarga, despachos,

almacéns e o resto dos espazos.

Límpanse tamén os chans, as paredes,

as xanelas e os teitos.

Campá extractora: é o equipo que succiona os fumes provocados pola cocción de alimentos e con eles as pingas de graxa e cheiros que contén o vapor.

É moi importante ter ben limpas as **campás extractoras**.

Nos filtros das campás extractoras

acumúlase a graxa que vai no vapor.

A graxa que se acumula nos filtros é un material moi combustible.

Se os filtros teñen moita graxa poden ser un gran risco,

xa que poden ser alcanzados cunha chama e provocar un incendio.

Principio de marcha adiante

O principio de marcha adiante é unha idea de organización para que non se contaminen os alimentos durante a súa preparación.

No principio de marcha adiante, a idea principal é que o alimento camiñe sempre cara diante, primeiro pasa por unha zona sucia que é a recepción, e acabe nunha zona limpa que é o empratado.

Co principio de marcha adiante evítase que se produzan **contaminacións cruzadas**.

Contaminación cruzada: prodúcese cando están en contacto os alimentos crus cos alimentos cociñados.

A distribución dos locais dunha cociña hospitalaria cumpre o principio de marcha adiante.

É importante respectar as zonas limpas e sucias así como o principio de marcha adiante.

Resumo dos pasos dos alimentos

desde que chegan á cociña ata que se serven aos pacientes.

1.- Os provedores subministran os alimentos.

2.- Os alimentos recíbense na cociña
e contrólase o seu peso e a súa calidade.

3.- Os alimentos almacénanse en cámaras frigoríficas,
conxeladores ou a temperatura ambiente.

4.- Dos almacéns sácanse para a súa preparación.

Pódense preparar como pratos fríos. Por exemplo unha ensalada.

Ou como pratos quentes. Por exemplo unha sopa.

5.- Os alimentos, tras a súa elaboración, pasan á fase de empratado.

6.- Unha vez que están empratados distribúense aos pacientes.

7.- Unha vez que o paciente termina a comida,
recóllese o que sobra, tíranse as sobras ao lixo,
lávase a vaixela e elimínanse os desperdicios.

RISCOS E ZONAS IMPORTANTES DE CONTROL

As persoas que traballan nunha cociña hospitalaria deben prestar especial atención aos seguintes riscos.

1.- Risco de cortes e picadas

O risco de cortes e picadas é o máis importante, xa que se usan utensilios que cortan, por exemplo coitelos, e máquinas auxiliares como cortadoras de friame e picadoras.

O uso de latas de conserva é tamén un risco para os cortes.

É importante que:

- As ferramentas de corte deben estar ben afiadas e con mangos antiescorregadizos.
- Utilizar nas máquinas de corte os **empurradores**.
- Se se atasca ou se vai limpar unha máquina de corte, sempre hai que desconectala da corrente.
- Sempre se deben utilizar **equipos de protección individual** axeitados á tarefa que se vai a realizar.

Por exemplo luvas e mandil de malla metálica.

Equipos de protección individual: calquera equipo destinado a ser usado polo traballador para que lle protexa dun ou varios riscos que poidan ameazar a súa seguridade ou a súa saúde no traballo.

Empurradores: son pezas que serven para suxeitar o produto que se vai a cortar.



Empurrador



Luva de malla metálica

2.- Risco de caídas ou esvaradíos

As caídas son outro dos accidentes máis frecuentes nas cociñas.

O traballador pode esvarar si os chans están sucios, con graxa ou con restos de comida.

É importante:

- Limpar inmediatamente, se se derrama algo.
- Poñer carteis de “chan mollado”, se o chan está mollado.
- Utilizar calzado de seguridade con solas antiescorregadizas.



3.- Risco de queimaduras

Nas cociñas, as superficies quentes, son factores de risco, que poden provocar accidentes graves. Por exemplo, as queimaduras.

É importante tomar as seguintes medidas preventivas:

- Os mangos dos recipientes teñen que estar cara ao exterior dos lumes.
- Nunha tixola quente ou en chamas non se pode botar auga.

- O traballador ten que protexerse contra as salpicaduras.

Débense utilizar luvas, lentes de seguridade e mandís.

4.- Risco de **estrés** por temperatura

Os traballadores das cociñas hospitalarias poden estar expostos a temperaturas altas, cando se está preto dos fogóns.

A temperaturas baixas, cando se entra nas cámaras frigoríficas.

O traballador ten que levar roupa fresca cando traballe cos fogóns.

O traballador ten que poñer roupa de abrigo e luvas, cando ten que entrar na cámara frigorífica.

Para evitar accidentes, as cámaras frigoríficas acenden unha luz cando hai un traballador no seu interior.

A luz é un sistema de seguridade, que evita que un traballador corra o risco de quedar encerrado.

Estrés: é unha sensación moi forte de moitos nervios.

5.- Risco ao usar aparellos con electricidade

Nas cociñas hai moitos aparellos que funcionan con electricidade.

O traballador debe ter especial coidado cando traballa con aparellos eléctricos.

O traballador, cando usa aparellos eléctricos, é moi importante que saiba que:

- Os líquidos non poden botarse preto dos enchufes.
- Os enchufes non poden ter conectados moitos aparellos.
- Un aparello roto ou con golpe non pode enchufarse.
- As mans, os pés e a roupa, teñen que estar sempre secos, cando se usan os aparellos eléctricos.

6.- Riscos cos produtos de limpeza

Os traballadores da cociña hospitalaria teñen que usar produtos de limpeza para manter a cociña limpa.

Moitos produtos de limpeza

son produtos químicos.

Os produtos químicos poden ocasionar queimaduras,

sen non se utilizan de forma axeitada.

Os produtos de limpeza

hai que usalos con todas as medidas de seguridade.

As medidas de seguridade máis importantes son:

- Os envases dos produtos de limpeza deben estar ben pechados.
- Os produtos de limpeza non poden estar cos alimentos.
- O traballador, cando use produtos de limpeza,
debe usar luvas, máscaras e lentes de seguridade.

Os riscos expostos pódense evitar

cunha boa organización

e cursos de formación do persoal.

O PINCHE DE COCIÑA: FUNCIONS

Os pinches de cociña son os traballadores que desempeñan o seu traballo na cociña dun Hospital.

Os pinches de cociña están baixo as ordes do cociñeiro.

Os pinches de cociña teñen diferentes postos de traballo.

Os postos de traballo máis importantes dos pinches son:

- Pinches encargados dos **turmix**.
- Pinches encargados do almacenamento.
- Pinches encargados do fregado.
- Pinches encargados da limpeza.
- Pinches encargados de axudar ao cociñeiro.
- Pinches encargados de empratar e repartir as comidas.

Turmix: é o nome que se lle dá en cociña ao batedor eléctrico.

As tarefas máis importantes

que teñen os pinches de cociña son:

- Almacenar a mercadoría.
- Axudar a preparar os alimentos para a súa utilización.

Por exemplo, quitar a pel ás cebolas,
limpar as leitugas ou cortar tomates,
quitar as plumas os polos, ou limpar peixe.
- Preparar e colocar as bandexas para o empratado.
- Empratar a comida.
- Colocar e retirar as bandexas do carro portabandexas.
- Repartir e recoller as bandexas coa comida dos pacientes.
- Limpar as zonas de traballo.
- Limpar os utensilios de cociña.
- Limpar as maquinarias da cociña.
- Limpar os carros portabandexas.

OUTROS TRABALLADORES DA COCIÑA HOSPITALARIA

O Servizo de cociña dun hospital está formado por diferentes traballadores que son os encargados de alimentar ás persoas ingresadas no hospital.

Estes traballadores clasifícanse en :

- Xefe de Cociña.
- Cociñeiros.
- Pinches de cociña.

O Xefe de Cociña é o responsable de todos os traballadores que traballan no Servizo de cociña do hospital.

O Xefe de Cociña é o que organiza e vixía todo o traballo que se fai na cociña.

O cociñeiro é o encargado de preparar e cociñar os alimentos.

O cociñeiro é o encargado de facer os pedidos dos produtos necesarios para que todo funcione correctamente.

O pinche de cociña é o traballador que colabora co cociñeiro nas tarefas auxiliares que lle indica .

O servizo de Dietética e Nutrición colabora coa cociña hospitalaria para pautar as dietas e menús máis axeitados para os pacientes.

O dietista, é o profesional do Servizo de Dietética e Nutrición, que se encarga de comprobar que as dietas e menús son os axeitados para cada paciente.

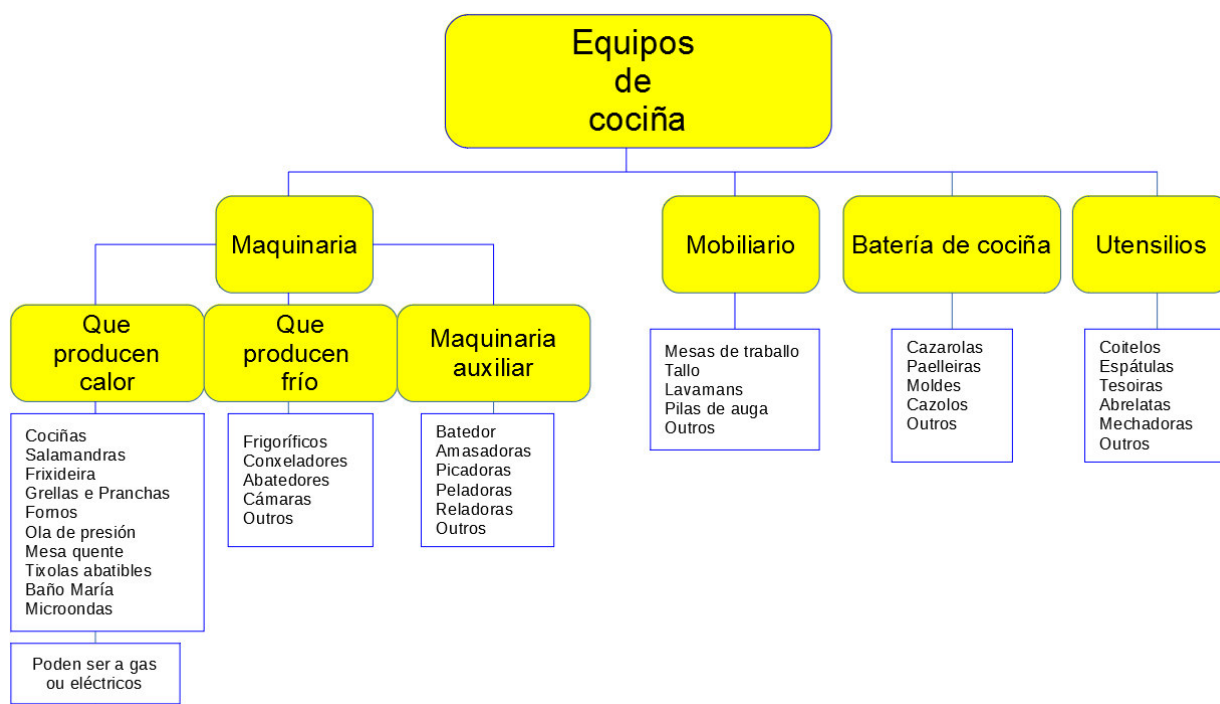
Tema 2. Maquinaria e utensilios nas cociñas hospitalarias. Uso e limpeza. As novas tecnoloxías nas cociñas hospitalarias. Normativa básica das cociñas de colectividade. Risco de incendios. Medidas preventivas e actuacións.

Todas as referencias do texto a traballadores, cargos e categorías enténdense como xenéricas, sen distinción de sexo, polo que abarcan tanto o xénero masculino como o xénero feminino.

MAQUINARIA E UTENSILIOS NAS COCIÑAS HOSPITALARIAS. USO E LIMPEZA.....	3
Maquinaria	3
Mobiliario	20
Batería de cociña.....	24
Utensilios	30
A NOVAS TECNOLOXÍA NAS COCIÑAS HOSPITALARIAS.....	38
Técnica de cocción ao baleiro	39
Técnica de cadea fría refrixerada	40
Técnica de cadea fría conxelada	40
NORMATIVA BÁSICA DAS COCIÑAS DE COLECTIVIDADES.....	41
RISCO DE INCENDIOS. MEDIDAS PREVENTIVAS E ACTUACIÓNS.....	46
Risco de incendios	46
Medidas preventivas	48
Actuacións	50

MAQUINARIA E UTENSILIOS NAS COCIÑAS HOSPITALARIAS. USO E LIMPEZA

Para facer ben o traballo na cociña hospitalaria, é necesario coñecer os equipos de cociña.



Maquinaria

Nunha cociña hospitalaria hai 3 tipos de maquinaria:

1. Máquinas que producen calor.
2. Máquinas que producen frío.
3. Máquinas auxiliares.

1.- Máquinas que producen calor

As máquinas que producen calor úsanse para cocer os alimentos e para manter os alimentos quentes.

As máquinas máis importantes que producen calor son:

- Cociñas industriais.
- Salamandras ou gratinadoras.
- Frixideira.
- Grellas e ferros.
- Fornos.
- Olas de presión.
- Mesas quentes.
- Tixolas abatibles.
- Baño María.
- Microondas.



Nome: **cociña industrial**

Uso: cociñar alimentos.

Características importantes:

As cociñas máis usadas son de gas ou eléctricas.

Un elemento complementario dunha cociña é:

- A campá extractora que serve para eliminar vapores e gases.



Nome: **salamandra ou gratinadora**

Uso: dourar alimentos con rapidez.

Características importantes:

A salamandra ten forma de caixón aberto por un dos lados.

Os pratos cos alimentos para dourar póñense dentro nunha reixa.

A salamandra tamén se chama **gratinadora**.

Dourar os alimentos tamén se chama gratinar.



Nome: **frixideira**

Uso: Fritir gran cantidade de alimentos.

Características importantes:

Ten recipientes que conteñen aceite.

Os alimentos colócanse

nuns cestos de arame,

que se mergullan no recipiente

que contén o aceite.

As frixideiras poden ser

de gas ou eléctricas.



Nome: **grelas e pranchas**

Uso: cociñar alimentos.

Características importantes:

As grellas teñen unhas barras

sobre as que se colocan os alimentos.

As pranchas son unhas superficies planas

sobre as que se colocan os alimentos.

As grellas e as pranchas poden ser

de gas ou eléctricas.



Nome: **forno**

Uso: enfornar alimentos.

Características importantes:

- O forno ten forma de caixón con porta **abatible**.
- Ten luz no interior.
- Ten marcador de temperatura.
- Ten interruptor de aceso e apagado.

Abatible: que pasa da posición horizontal á vertical.

No forno pódese elixir o tempo que ten que estar funcionando.

No forno pódese elixir a temperatura.

A temperatura mídese en graos centígrados.



Nome: **ola de presión**

Uso: Cocción de alimentos en líquidos.

Características importantes:

Son recipientes redondos

cunha tapa que pecha **hermética**.

Durante o tempo que se coce o alimento non se pode abrir a ola.

Hermético: que pecha de modo que non deixa pasar o aire.

	<p>Nome: mesa quente</p> <p>Uso: manter os pratos quentes antes de servilos.</p> <p>Características importantes:</p> <p>A mesa quente é unha mesa de metal con portas e estantes, onde se colocan os pratos coa comida.</p> <p>A temperatura das mesas quentes vai desde os 50 a os 70 graos centígrados.</p>
	<p>Nome: tixolas abatibles</p> <p>Uso: cociñar alimentos que non deben amontoarse.</p> <p>Características importantes:</p> <p>A característica máis importante é que se baleira por basculación.</p> <p>As tixolas abatibles serven para cociñar alimentos con pouco aceite.</p> <div data-bbox="1189 1220 1428 1366" style="border: 1px dashed red; padding: 5px;"> <p>Basculación: que se inclina.</p> </div>



Nome: **Baño María**

Uso: conserva quentes os alimentos.

Características importantes:

- Está formado por bandexas que teñen auga quente.
- Transmiten a calor pola auga quente.
- O recipiente que contén o alimento colócase encima da bandexa que ten a auga quente.



Nome: **microondas**

Uso: quenta e desconxela alimentos moi rápido.

Características importantes:

- Funciona a través de ondas.
- Sempre se ten que utilizar recipientes aptos para microondas.

No microondas non se poden introducir utensilios de metal nin papel de aluminio.

2.- Máquinas que producen frío

Estas máquinas úsanse para producir frío.

Os alimentos **percedoiros**

consérvanse en frío.

Percedoiro: que se estraga despois dun tempo.

Os alimentos conxelados

teñen que almacenarse no conxelador.

Por exemplo, os xeados.

O frío é a maneira máis segura

de conservar os alimentos percedoiros.

Hai 2 maneiras de conservar

os alimentos en frío.

1. Por refrixeración.

2. Por conxelación.

A refrixeración consiste en conservar os alimentos a baixa temperatura, entre 0 e 8 graos centígrados.

A conxelación conserva os alimentos por baixo dos 0 graos centígrados.

A temperatura máis axeitada para a conxelación dun alimento é de menos 18 graos centígrados.

Escíbese tamén así, -18°C .

A conxelación mantén os alimentos en bo estado durante moito tempo.

As máquinas máis importantes que producen frío son:

- cámaras grandes,
- cámaras pequenas ou timbres,
- abatedores.



Nome: cámaras grandes

Uso: almacenar alimentos que se van a conservar en frío.

Características importantes:

- Son habitacións grandes.
- Serven para conservar alimentos en frío e alimentos conxelados.

Hai 3 tipos de cámaras grandes:

- Cámara de refrixeración.
- Cámara de conxelación.
- Cámara frigorífica de lixos.

Cámara de refrixeración

A cámara de refrixeración almacena os alimentos que se consumen en poucos días.

A temperatura das cámaras de refrixeración está entre 1 e 5 graos centígrados.

Escríbese tamén así, entre 1º C. e 5º C.

Nas cámaras de refrixeración consérvanse os alimentos perecedoiros.

Uns exemplos de alimentos perecedoiros que teñen que conservarse en frío son o peixe, a carne ou o iogur.

Cámara de conxelación

A cámara de conxelación
serve para gardar alimentos
que xa se compran conxelados.
Por exemplo, xeados.

A temperatura na cámara de conxelación
está a menos 20 graos centígrados.
Escríbese tamén así, - 20° C.

As cámaras de conxelación teñen portas
que se abren desde fóra e desde dentro.

Cámara frigorífica de lixo

A cámara frigorífica de lixo
serve para gardar os contedores de lixo
que teñen os residuos da cociña
que se descompoñen e podrecen.



Nome: **cámaras pequenas ou timbres**

Uso: almacenar alimentos
que se van a conservar en frío.

Características importantes:

- Teñen o mesmo uso
que as cámaras grandes.
- Teñen forma de armario.
- Teñen estantes.
- As cámaras pequenas están na zona
onde se cociñan os alimentos.
- As cámaras pequenas
son parecidas aos frigoríficos.



Nome: **abatedor**

Uso: arrefriar rapidamente
un alimento recentemente cociñado.

Características importantes:


O abatedor baixa en moi pouco tempo
a temperatura dun alimento quente.

3.- Maquinaria auxiliar

Unha cociña hospitalaria necesita de maquinaria auxiliar para elaborar as comidas do menú.

A maquinaria auxiliar máis importante nunha cociña hospitalaria é:

- Batedor e Turmix.
- Amasadora mesturadora.
- Picadora.
- Peladora.
- Relador.

 <p data-bbox="239 1758 351 1792">Batedor</p> <p data-bbox="534 1758 638 1792">Turmix</p>	<p data-bbox="734 1288 1085 1321">Nome: batedor e Turmix</p> <p data-bbox="734 1355 1197 1388">Uso: bater e mesturar alimentos.</p> <p data-bbox="734 1433 1133 1467">Características importantes:</p> <ul data-bbox="782 1512 1340 1758" style="list-style-type: none"> • son máquinas eléctricas, • están formadas por un brazo, que pode ser fixo ou desmontable. <p data-bbox="829 1724 1069 1758">e unhas coitelas.</p> <div data-bbox="1157 1209 1436 1355" style="border: 1px dashed red; padding: 5px;"> <p data-bbox="1181 1254 1428 1321">Desmontable: que se pode separar.</p> </div>
--	---



Nome: **amasadora mesturadora**

Uso: monta masas

mesturando os ingredientes.

Características importantes:

- é unha máquina eléctrica,
- a amasadora ten accesorios que se poden cambiar,
- ten un **perol**.

No perol bótanse

os ingredientes.

Perol: utensilio de cociña parecido a unha ola.



Nome: **picadora**

Uso: corta a carne en anacos pequenos.

Características importantes:

- é unha máquina eléctrica,
- a carne non pode levar ósos,
- os ósos poden danar a picadora
é tamén danar ao paciente.



Nome: **peladora**

Uso: quitar a pel ás patacas e ás cebolas.

Características importantes:

- é unha máquina eléctrica,
- pódese elixir o tempo de funcionamento.



Nome: **relador**

Uso: rela produtos como queixo ou pan e convérteos en produtos moi pequenos.

Características importantes:

- é unha máquina eléctrica,
- límpase raspando o produto sobrante que queda na máquina.

Recomendacións para a limpeza da maquinaria da cociña:

- Para limpar as cociñas de gas apágase o lume.
- Para limpar as máquinas eléctricas apágase o interruptor.
- As máquinas auxiliares eléctricas desconéctanse da rede eléctrica.
- Para a limpeza úsanse baetas, estropallo, auga e xabón.
- Para a limpeza de graxas úsanse produtos desengrasantes.

- Pasos para a limpeza dunha máquina:
 1. Retírase os restos de comida.
 2. Enxabóanse, con auga e xabón.
 3. Aclárase con auga e sécase.

- As pezas que teñen circuítos eléctricos límpanse cunha baeta húmida .
- As pezas que teñen circuítos eléctricos non se poden meter en auga.

Por exemplo, o brazo fixo do turmix ten un circuíto eléctrico e límpase cun pano húmido.

As coitelas sácanse e límpanse con auga e xabón.
- As pranchas límpanse raspando.

- Paso para a limpeza de máquinas que teñen pezas que se desmontan:
 1. As pezas desmóntanse e lávanse.
 2. As pezas sécanse ben e vólvense a montar.
- As cámaras de frío límpanse con produtos que non transmiten sabor nin cheiro.

Mobiliario

Unha cociña hospitalaria necesita de mobiliario para traballar e gardar os utensilios de cociña.

O mobiliario máis importante dunha cociña hospitalaria é:

- mesas de traballo
- tallo
- pila de auga ou vertedoiro
- lavamáns



Nome: **mesa de traballo.**

Uso: elaborar os pratos fríos e gardar os utensilios de cociña.

Características importantes:

- son de aceiro inoxidable,
- poden ter caixóns e estantes,
- algunhas poden ter rodas.



Nome: tallo

Uso: cortar pezas de carne e serrar ósos.

Características importantes:

- é unha mesa pequena,
- a parte superior é moi resistente.



Nome: pila de auga ou vertedoiro

Uso: lavar e limpar alimentos.

Características importantes:

- é de aceiro inoxidable,
- ten billa de auga quente e de auga fría.










Nome: **lavamáns**

Uso: lavar as mans
dos traballadores da cociña.

Características importantes:

- é de aceiro inoxidable,
- funciona cun pedal,
- ten un dispensador de papel
para secar as mans.

Pasos para o lavado de mans.

	Paso 1: Mollar mans e o pulso con auga.
	Paso 2: Facer moita espuma con xabón.
	Paso 3: Fregar as palmas das mans por arriba e por abaixo.
	Paso 4: Fregar ben os dedos.
	Paso 5: Fregar ben os pulsos.
	Paso 6: Enxaugar ben as mans con auga.
	Paso 7: Secar as mans con papel. Pechar a billa con papel.


Batería de cociña

A batería de cociña son os recipientes utilizados para cociñar.



Nunha cociña hospitalaria hai moitos recipientes e o pinche de cociña debe coñecelos moi ben.

Os recipientes máis usados nunha cociña hospitalaria son:

	<p>Nome: cazolo. Tamén se pode chamar ruso.</p> <p>Uso: os cazolos úsanse para salsas, purés e cremas.</p> <p>Características importantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • os cazolos poden ser de aluminio ou aceiro inoxidable, • teñen un mango longo para agarralos, • son fáciles de manexar, • teñen unha capacidade de 2 a 6 litros.
---	--



Nome: **potá con tapa**

Uso: as potas utilízanse para facer caldos e sopas.

Características importantes:

- case sempre son de aluminio ou aceiro inoxidable,
- teñen 2 asas para agarralas,
- poden ser moi grandes,
- teñen unha capacidade entre 15 e 170 litros.



Nome: **braseadoira**

Uso: a braseadoira serve para cocer alimentos a lume lento.

Cocer alimentos a lume lento chámase brasear.

Características importantes:

- teñen unha tapa,
- son de aluminio ou aceiro inoxidable,
- teñen 2 asas para agarralas.



turboteira



lubineira

Nome: **turboteira e lubineira con reixa**

Uso: a turboteira e a lubineira serven para cociñar peixes planos e peixes cilíndricos .

Características importantes:

- A turboteira. O seu nome provén do idioma francés,
 - ten unha tapa e unha reixa,
 - na reixa colócase o peixe,
 - cociña peixes planos como o rodaballo.
- A lubineira tamén ten tapa e reixa,
 - cociña peixes cilíndricos.



Nome: **rondón con tapa**

Uso: cociñar alimentos.

Características importantes:

- o rondón ten pouca altura,
- a forma do rondón evita que os alimentos se desfagan esmagados polo peso.



Nome: **Rustideira**. Tamén se chama **placa de asados**

Uso: úsase para asar alimentos no forno.

Características importantes:

- a maioría das rustideiras son de aluminio ou de aceiro inoxidable,
- a rustideira ten pouca altura e algunhas poden ter asas.



Nome: **Tixola**

Uso: úsase para facer tortillas

e **saltear** alimentos.

Saltear: fritir a lume moi forte un alimento.

Características importantes:

- as tixolas son de moitas formas e moitos tamaños, a maioría son redondas,
- as tixolas teñen un mango longo para agarralas,
- as tixolas teñen unha base grosa.



Nome: **Escorredoiro**

Uso: úsase para **escorrer**
as verduras ou a pasta.

Escorrer: facer que unha cousa solte líquido.



Características importantes:

- o escorredoiro pode ter asas ou un mango para agarralo,
- o escorredoiro ten buracos para que poida saír o líquido,
- os escorredoiros son de moitas formas e tamaños.





Nome: **Cesta de arame**

Uso: úsase para cocíñar alimentos na frixideira.

Características importantes:

- ten un mango para agarrar a cesta,
- o alimento cocíñase dentro da cesta.

	<p>Nome: Paelleira</p> <p>Uso: úsase case sempre para cociñar arroces e facer paella.</p> <p>Características importantes:</p> <ul style="list-style-type: none">• a palleira é unha tixola circular con asas,• a palleira ten pouca altura,• a palleira pode ter varios tamaños.
	<p>Nome: Cazola de barro</p> <p>Uso: úsase para cociñar alimentos.</p> <p>Características importantes:</p> <ul style="list-style-type: none">• as cazolas son de barro cocido a alta temperatura,• as cazolas de barro conservan a calor moito tempo,• as cazolas de barro pódense usar nos fogóns e no forno,• son fráxiles, rompen con facilidade.

Utensilios

Nunha cociña hospitalaria
as ferramentas para traballar
son os utensilios de cociña.

Os utensilios de cociña
facilitan a tarefa de cociñar.

Os utensilios de cociña máis importantes son:

- coitelos e tesoiras
- táboas de cortar
- culleróns e escumadeiras
- pasador de puré
- moldes
- mandolina
- abrelatas, peladores e baleiradores de mazás
- coadoiro e coadoiro chinés
- outros pequenos utensilios

Tipos de coitelos na cociña



Nome: **Coitelos e tesoiras**

Uso: úsanse para cortar.

Características importantes:

- os coitelos teñen un mango de plástico duro e unha folla de aceiro,
- os coitelos teñen nomes e tamaños diferentes,
- o nome do coitelo dinos case sempre para que se usa.

Por exemplo,

o coitelo puntilla serve para pelar vexetais, ou quitar sementes.

O coitelo panadeiro serve para cortar o pan.

A machada de cociña serve para cortar ósos grandes.

- As tesoiras son de aceiro inoxidable e moi resistentes.



Contaminación cruzada.

Orixínase cando un alimento contámínase con outro.

Por exemplo:
usamos a táboa vermella para cortar carne de tenreira crúa e quedan restos de sangue na táboa.

Se despois usamos a mesma táboa para cortar un tomate, o tomate contámínase cos restos de sangue da carne.

Nome: **Táboas de cortar**

Uso: úsanse para facer cortes de forma segura e estable.

Características importantes:

- as táboas son superficies planas,
- as táboas poden ser de madeira ou de plástico,
- as táboas de cortar de plástico son de cores,
- a cor da táboa dinos

que alimentos pódense cortar nela:

- ✓ cor amarela: carnes brancas como o polo,
- ✓ cor azul: peixes e mariscos,
- ✓ cor verde: froitas e verduras,
- ✓ cor vermella: carnes vermellas como a tenreira,
- ✓ cor marrón: carnes cociñadas e friames,
- ✓ cor branca: pastas, pan, bolaría e queixos.

O motivo polo que se usan as cores é para evitar a **contaminación cruzada**.

Tamén se evita a mestura de cheiros e sabores.



cullerón



escumadeira

Nome: **Culleróns e escumadeiras**

Uso: úsanse para remover, dar a volta, quitar a espuma e recoller os alimentos mentres se cociñan, ou que xa están cociñados.

Características importantes:

- son de aceiro inoxidable,
- teñen un mango longo,
- o cullerón ten un cazo co que se sacan os alimentos líquidos,
- A escumadeira ten buracos. Polos buracos escórrese o líquido que non se necesita.



Nome: **Pasador de puré**

Uso: serve para facer cremas e purés.

Características importantes:

- son de aceiro inoxidable,
- vírase coa man.

	<p>Nome: Moldes</p> <p>Uso: úsanse para cocer ao forno.</p> <p>Características importantes:</p> <ul style="list-style-type: none">• os moldes teñen moitas formas e tamaños,• os moldes poden ser de aceiro inoxidable, de cristal, ou de silicona.• nos moldes pódense cociñar:<ul style="list-style-type: none">➤ biscoitos➤ madalenas➤ flans
	<p>Nome: Mandolina</p> <p>Uso: úsanse para cortar verduras en tiras ou en toros.</p> <p>Características importantes:</p> <ul style="list-style-type: none">• as mandolinas poden ser manuais e eléctricas,• as mandolinas teñen coitelas que cortan as verduras.



Nome: **Abrelatas**

Uso: serve para abrir latas.



Nome: **Pelador ou económico.**

Uso: serve para quitar a pel a verduras e froitas.



Nome: **Baleirador de mazás ou descaroizador de mazás**

Uso: serve para quitar os centros das mazás e outros froitos.





Nome: **Coadoiro**

Uso: serve para coar e poden ter varios tamaños e formas.

	<p>Nome: Coadoiro chinés</p> <p>Uso: serve para coar caldos e cremas.</p> <p>O coadoiro chinés consegue unha crema máis fina.</p> 
---	--

Outros pequenos utensilios:

	<p>Nome: Espátula de prancha</p> <p>Uso: serve para recoller a comida cociñada na prancha.</p>
	<p>Nome: Espátula de goma ou lingua</p> <p>Uso: serve para recoller os residuos dos moldes.</p>



Nome: **Sacabocados ou culleriña francesa**

Uso: serve para facer boliñas de patacas, verduras e froitas.



Nome: **Morteiro**

Uso: serve para machucar produtos para condimentar as comidas.



Nome: **Relador manual**

Uso: serve para relar a man, queixo ou a cascara de limón.

Hai moitos modelos, formas e tamaños.



Nome: **Cortaovos ou guitarra.**

Uso: serve para cortar en toros ovo cocido ou champiñóns.

AS NOVAS TECNOLOXÍAS NAS COCIÑAS HOSPITALARIAS

As novas tecnoloxías nas cociñas hospitalarias están a cambiar a maneira de elaborar as racións de comida.

As novas tecnoloxías melloran a produción das racións de comida.

Por exemplo:



Forno mixto de convección-vapor

Os fornos mixtos de convección-vapor enforan ao mesmo tempo carnes, peixes e pasteis, sen mesturar os sabores.

O forno mixto de convección-vapor é unha maquinaria que usa as novas tecnoloxías e prepara moitas racións de comida ao mesmo tempo.

As novas tecnoloxías permiten
cociñar moitas racións de comida
en pouco tempo.

As novas tecnoloxías
dan novas técnicas
para cociñar as racións de comida.

As técnicas máis importantes son:

- Técnica de cocción ao baleiro.
- Técnica de cadea fría refrixerada.
- Técnica de cadea fría conxelada.

Técnica de cocción ao baleiro

1. O alimento cru e os ingredientes
métense nunha bolsa de plástico.
2. Envásase **ao baleiro**.
3. Cocíñase sen abrir a bolsa.

Envasar ao baleiro: é quitar
todo o aire que rodea o produto.



Técnica de cadea fría refrixerada

1. Cocíñase o alimento normal.
2. Arrefríase no abatedor.
3. Consérvase na cámara de refrixeración.
4. A comida consumírase
nun prazo de 5 días
contando o día da súa preparación.

Técnica de cadea fría conxelada

1. Cocíñase o alimento normal.
2. Arrefríase no abatedor.
3. Conxélase na cámara de conxelación.
4. A comida pódese gardar moito tempo.

NORMATIVA BÁSICA DAS COCIÑAS DE COLECTIVIDADES

A norma máis importante nas cociñas hospitalarias é o:

- Real Decreto 3484/2000, do 29 de decembro, polo que se establecen as normas de hixiene para a elaboración, distribución e comercio de comidas preparadas.

O Real Decreto 3484/2000, do 29 de decembro aplícase a todas as empresas que serven comidas preparadas.

Poden ser empresas públicas.

Por exemplo, a cociña dun hospital.

Ou empresas privadas.

Por exemplo, a cociña dun hotel.

O Real Decreto 3484/2000, do 29 de decembro

regula :

- As condicións da cociña hospitalaria.
- Os requisitos das comidas preparadas.
- As condicións de almacenamento dos alimentos.
- O control dos alimentos e as comidas preparadas.

As condicións da cociña hospitalaria

O Real Decreto 3484/2000 di que

unha cociña hospitalaria ten que ter

a maquinaria, o mobiliario, as baterías de cociña e os utensilios,

de materiais resistentes e fáciles de limpar e desinfectar.

O Real Decreto 3484/2000 di tamén

que nunha cociña hospitalaria debe haber

equipos como cámaras frigoríficas e de conxelación,

axeitados para conservar

os alimentos frescos e os alimentos conxelados.

As cámaras frigoríficas e de conxelación teñen que ter o marcador da temperatura nun sitio que se vexa ben.

Os requisitos das comidas preparadas

O Real Decreto 3484/2000 di que nunha cociña hospitalaria pódese elaborar unha comida preparada con calquera alimento apto para o consumo humano.

Está prohibida a presenza de animais nos locais onde se gardan e cociñan os alimentos. Por exemplo, non pode haber animais de compañía.

A desconxelación dos alimentos será sempre en refrixeración.

Por exemplo, para desconxelar un alimento, sácase o alimento conxelado da cámara de conxelación e pásase á cámara de refrixeración.

O responsable da cociña hospitalaria é o profesional que pode ordenar outro sistema de desconxelación.

As comidas preparadas e os alimentos desconxelados non se poden volver a conxelar.

Por exemplo, sácase do conxelador un peixe e pásase ao frigorífico para desconxelar.

Cando o peixe está totalmente desconxelado, se non se cociña, non se pode volver conxelar.

As condicións de almacenamento dos alimentos

O Real Decreto 3484/2000 di que a temperatura que ten que ter a comida preparada para a súa conservación é:

Comidas conxeladas	Temperatura menor ou igual que menos 18 graos centígrados (-18°C)
Comidas refrixeradas menos de 24 horas	Temperatura menor ou igual que 8 graos centígrados (8°C)
Comidas refrixeradas máis de 24 horas.	Temperatura menor ou igual que 4 graos centígrados (4°C)
Comidas quentes	Temperatura maior ou igual que 65 graos centígrados (65°C)

Os produtos de limpeza ou substancias perigosas teñen que estar gardados nos envases orixinais.

Os produtos de limpeza nou se poden gardar en envases doutros produtos.

Por exemplo, non se pode gardar a lixivia nunha botella de plástico de auga.



SI



NON

O control dos alimentos e as comidas preparadas

O Real Decreto 3484/2000 di que o control dos alimentos e as comidas preparadas corresponde ao profesional responsable da cociña hospitalaria.

RISCO DE INCENDIOS. MEDIDAS PREVENTIVAS E ACTUACIÓNS

Risco de incendios

Nunha cociña hospitalaria

os riscos máis importantes de incendios

poden ser por 2 causas:

1. Por causas eléctricas.
2. Por causas **térmicas**.

Térmico: relacionado coa calor ou a temperatura

Risco de incendios por causas eléctricas

Pódese producir un incendio

por un **curtocircuíto**,

ou por unha sobrecarga

de instalacións ou equipos eléctricos.

Curtocircuíto: é un fallo nun aparello eléctrico.



Curtocircuíto



Sobrecarga de equipos eléctricos

Risco de incendios por causas térmicas

Prodúcese un incendio por causas térmicas cando se pon en contacto unha graxa, por exemplo o aceite, cunha chama de lume, por exemplo, o lume do fogón.



Medidas preventivas

As medidas preventivas

para evitar incendios

por causas eléctricas son:

- As instalacións eléctricas non poden ter moitos aparellos eléctricos conectados.
- As caixas, envases e papeis que non son necesarios retíranse das zonas de traballo.
- Se un aparello eléctrico non funciona gárdase e avísase ao servizo técnico para que o repare.

As medidas preventivas

para evitar incendios

por causas térmicas son:


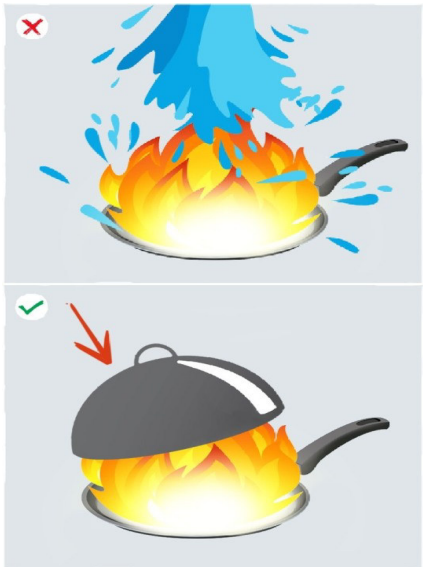
- Se o fogón está aceso, non se pode achegar á chama obxectos que poidan arder.
Por exemplo, papeis ou teas.

- Debemos ter coidado
coas salpicaduras de aceite,
poden prender un lume
coa chama do fogón.

- As campás extractoras
teñen que estar moi limpas.
As campás extractoras
acumulan moita graxa.
A graxa acumulada das campás
pode ocasionar un lume
en contacto coa chama do fogón.

Actuacións

As actuacións máis importantes
ante un risco de incendio
nunha cociña hospitalaria son:

<p>Perigos dunha fuga de gas</p>  <p>incendios</p> <p>Asfixias e inhalacións</p> <p>explosións</p>	<p>Ante un posible escape de gas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ábrense as portas e as xanelas. • Péchase a chave de paso do gas. • Apáganse os aparellos eléctricos. • Os teléfonos móbiles non se poden usar. • Os chisqueiros e mistos non se poden acender.
 <p>✘</p> <p>✔</p>	<p>Prende lume nunha tixola:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apágase o lume do fogón. • A tixola cóbrese cunha tapa. • A tixola déixase onde está. • A auga non se usa para apagar un lume. • As teas e os trapos non se usan para apagar lumes.



Se o incendio é grande:

- Sáese da zona pechando a porta.
- Se hai moito fume sáese a gatiñas.
- Chámase a emerxencias.
- Os ascensores non se usan.
- Se se incendia a roupa, hai que rodar no chan para apagar a chama.
- Se se incendia o pelo, apágase cun trapo húmido.



Se o incendio é pequeno:

- Péchase a chave do gas.
- Se é necesario utilízase o extintor para apagar a chama.
- A auga nunca se pode utilizar para apagar un lume.
- A persoa tense que colocar entre o lume e a saída para non quedar atrapado.

- **Tema 3. O almacenamento dos produtos nas cociñas hospitalarias. Os alimentos: carnes, aves, peixes, produtos lácteos, hortalizas, ovos, legumes secos, froitas, cereais, graxas, sobremesas. Características máis importantes. As dietas: dietas especiais.**

Todas as referencias do texto a traballadores, cargos e categorías enténdense como xenéricas, sen distinción de sexo, polo que abarcan tanto o xénero masculino como o xénero feminino.

Índice	TEMA 3	páx
O ALMACENAMENTO DOS PRODUTOS NAS COCIÑAS HOSPITALARIAS.....		4
Condições xerais do almacén dunha cociña hospitalaria.....		5
Almacenamento en frío dos alimentos.....		6
OS ALIMENTOS: CARNES, AVES, PEIXES, PRODUTOS LÁCTEOS, HORTALIZAS, OVOS, LEGUMES SECOS, FROITAS, CEREAIS, GRAXAS, SOBREMESAS DE COCIÑA. CARACTERÍSTICAS MÁIS IMPORTANTES.....		7
1.- AS CARNES.....		7
Tipos de carnes. Carnes vermellas e carnes brancas.....		9
Preparación da carne. Desosar. Torar. Filetear. Picar.....		10
A vaca. Cortes e usos.....		12
O porco. Cortes e usos.....		18
O año. Cortes e usos.....		21
2.- AS AVES.....		23
Aves domésticas: Galiña, polo, pavo.....		24
Aves salvaxes: Perdiz, paspallás.....		27
3.- OS PEIXES.....		28
Peixes brancos.....		29
Peixes azuis.....		30
Partes do peixe. Sinais para coñecer o peixe fresco.....		34
4.- PRODUTOS LÁCTEOS.....		35
O leite.....		35
Produtos derivados do leite.....		37

5.- HORTALIZAS.....	40
6.- OS OVOS.....	43
Produtos derivados dos ovos.....	44
7.- LEGUMES SECOS.....	47
8.- FROITAS.....	48
Produtos derivados das froitas.....	50
9.- CEREAIS.....	51
10.- GRAXAS.....	53
11.- SOBREMESAS.....	55
Sobremesas naturais e queixos.....	55
Sobremesas cociñadas quentes e frías.....	57
Xeados.....	59
AS DIETAS: DIETAS ESPECIAIS.....	60
Dietas especiais.....	61

O ALMACENAMENTO DOS PRODUTOS NAS COCIÑAS HOSPITALARIAS

O almacén é o local onde se almacenan os produtos nas cocinas hospitalarias.

É moi importante coñecer como se almacenan os produtos.

As normas máis importantes para almacenar os produtos nunha cocina hospitalaria son:

- Os produtos non teñen que colocarse **amontoados**.
- Os produtos teñen que gardar unha distancia entre eles.
- Os produtos téñense que controlar cada certo tempo.
- Os produtos téñense que sacar do almacén se están estragados.

Amontoar: poñer unha cousa sobre outra.

Condições xerais do almacén dunha cociña hospitalaria

O almacén dunha cociña hospitalaria ten que estar limpo e ordenado.

O almacén non se pode varrer xa que a escoba pode levantar po e contaminar os alimentos.

Os produtos que son alimentos, como o arroz, ou o azucre, teñen que estar almacenados no local destinado aos alimentos.

Os produtos que non son alimentos, como o xabón ou a lixivia, teñen que estar almacenados no local destinado aos produtos de limpeza.

Almacenamento en frío dos alimentos

Os alimentos que teñen que conservarse en frío son:

- Os alimentos que se conservan na cámara frigorífica.
Por exemplo, un iogur.
- Os alimentos que se conservan na cámara de conxelación.
Por exemplo, un xeadado.

Un alimento conxelado é aquel en que a maior parte da súa auga convértese en xeo.

Os alimentos conxelados hai que desconxelalos para poder usalos.

Un alimento refrixerado é aquel que se arrefría ata que ten a temperatura necesaria para que non se deteriore.

OS ALIMENTOS: CARNES, AVES, PEIXES, PRODUTOS LÁCTEOS, HORTALIZAS, OVOS, LEGUMES SECOS, FROITAS, CEREAIS, GRAXAS, SOBREMESAS. CARACTERÍSTICAS MÁIS IMPORTANTES

Os alimentos son calquera produto ou substancia que teñen que comer as persoas, animais ou planta para poder vivir. Por exemplo, son alimentos o pan, a froita ou as lentellas.

1.- AS CARNES

As carnes son as partes dos animais que serven para comer as persoas.

Por exemplo, carne de vaca, de porco, de cordeiro, de coello ou de cabra.

Tamén se chama carne á carne picada ou á carne cortada en anacos.

Os despoxos son partes dos animais que serven para comer as persoas e que non se consideran carne.

Por exemplo, o fígado.

Os produtos cárnicos son produtos elaborados a partir de carne.

Por exemplo, os chourizos.



Carne



Despoxos



Produtos cárnicos

Tipos de carnes. Carnes vermellas e carnes brancas

As carnes segundo o seu valor nutritivo, clasifícanse en 2 tipos:

- Carnes vermellas.
- Carnes brancas.

As carnes vermellas teñen cor vermella.

As carnes vermellas teñen máis graxa.

A vaca, o porco e o cordeiro teñen a carne vermella.

As carnes brancas teñen unha cor rosa clara.

As carnes brancas son máis **dixestivas**.

As carnes brancas teñen menos graxa.

O coello ten carne branca.

Dixestivo: que é fácil de dixerir.



Carne vermella. Vaca



Carne branca. Coello

Preparación da carne. Desosar. Torar. Filetear. Picar

A carne tense que preparar con moito coidado e limpeza.

Para preparar a carne hai que usar coitelos afiados.

Se se prepara a carne con coitelos afiados, hai que usar unha luva de malla metálica.



Luva de malla metálica



Desosar.

Desosar unha peza de carne é separar a carne do óso.



Torar

Torar unha peza de carne
é cortar unha peza grande de carne
en anacos pequenos.



Filetear

Filetear unha peza de carne
é cortar unha peza de carne
en filetes para unha persoa.



Picar

Picar unha peza de carne
é cortar a carne cunha máquina
en anacos moi pequenos.

A vaca. Cortes e usos



As partes da vaca clasifícanse por categorías.

As categorías máis apreciadas son a categoría extra e a categoría de primeira.

As partes da vaca con categoría extra, e categorías de primeira poden cociñarse con calquera técnica.

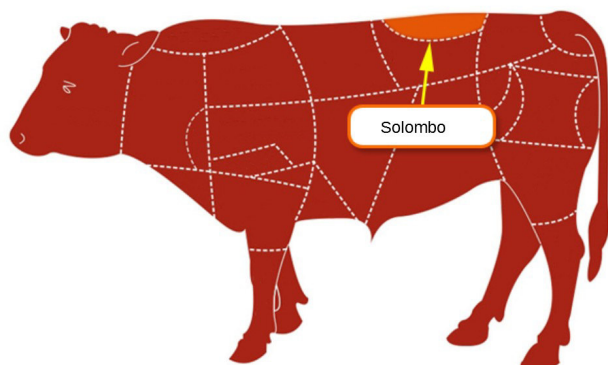
O resto das pezas úsanse
para cortar en anacos,
cocer ou para facer carne picada.



Imos ver as partes máis importantes da vaca,
as súas características,
e o seu uso na cociña.

As partes da vaca
que teñen categoría extra e primeira son:

- o solombo
- o lombo
- cadeira ou croca
- babilla
- redondo



Solombo

O solombo é a peza máis apreciada da carne de vaca.

O solombo é carne de categoría extra

Características:

É unha carne **zumarenta** e branda.

Ten moi pouca graxa.

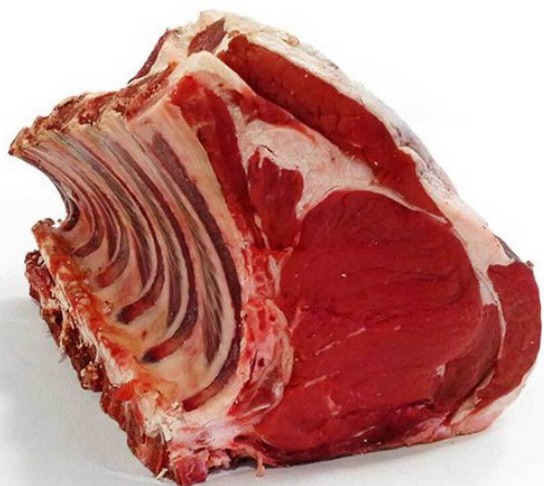
Zumarenta: que ten moita sustancia.

Uso na cociña:

O solombo córtase en toros grosos que se chaman medallóns.

Cocíñase no forno

ou frito nunha tixola en aceite.



Lombo

O lombo é carne de categoría extra.

Características:

O lombo pode ter óso.

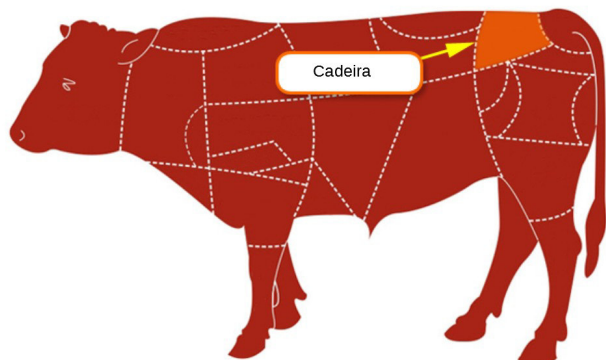
O lombo con óso chámase costeleta.

O lombo sen óso chámase entrecosto.

Uso na cociña:

O lombo cocíñase no ferro

ou frito nunha tixola con aceite.



Cadeira



Cadeira ou croca

A cadeira ou croca é carne de categoría 1ª A

Características:

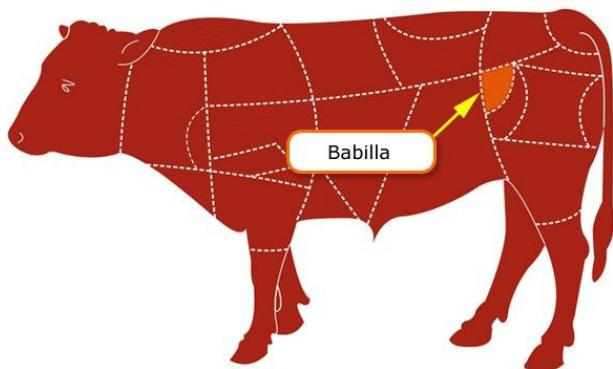
É unha carne zumarenta e con pouca graxa.

Prepárase en filetes ou en pezas.

Uso na cociña:

A cadeira preparada en pezas pódese asar no forno.

A cadeira preparada en filetes pódese fritir en aceite ou cociñar no ferro.



Babilla



Babilla

A babilla é carne de categoría 1ª A .

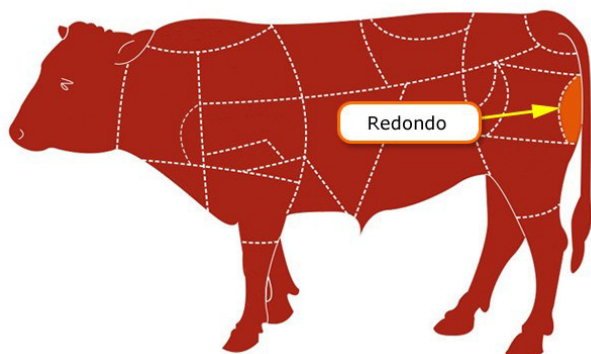
Características:

A babilla ten unha parte máis zumarenta e outra máis dura.

Uso na cociña:

A parte máis zumarenta úsase en filetes.

A parte máis dura úsase para asar no forno.



Redondo

O redondo é carne de categoría 1ª A .

Características:

Ten forma cilíndrica.

É unha carne zumarenta

e con pouca graxa.

Prepárase enteiro, en filetes ou en pezas.

Uso na cociña:

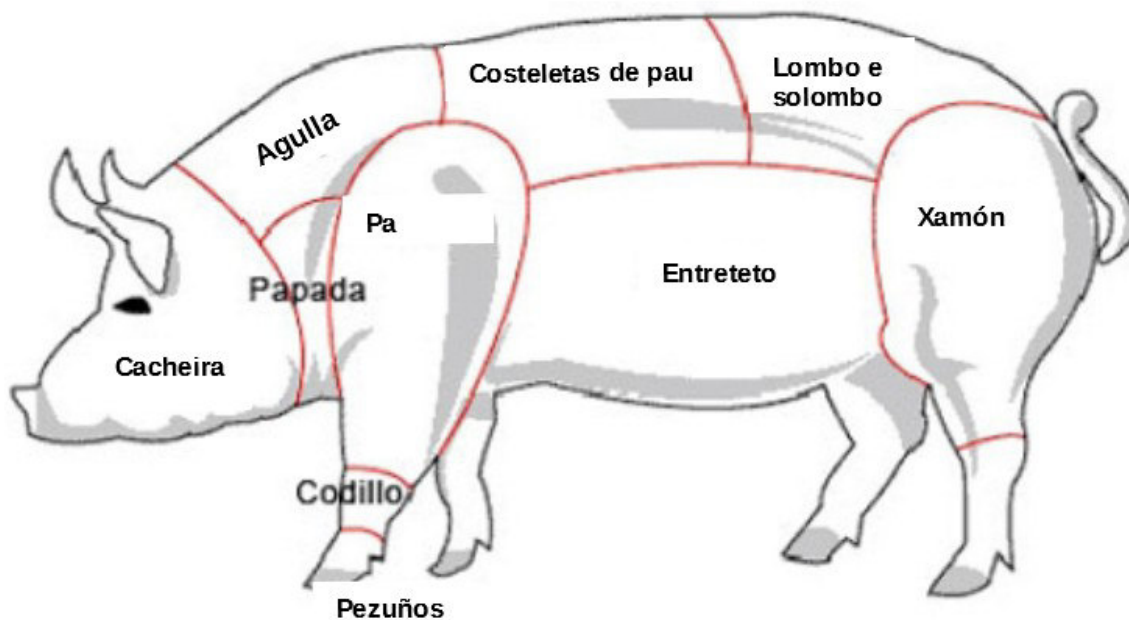
O redondo enteiro ásase no forno.

O redondo preparado en filetes

pódese fritir en aceite

ou rebozar con pan relado e ovo.

O porco. Cortes e usos



As partes do porco
clasifícanse por categorías.

As categorías das partes do porco
máis valoradas son a categoría extra e de primeira.

As partes do porco
que teñen categoría extra e primeira son:

- solombo
- lombo
- costeletas de pau

1.- As partes do porco de categoría extra son:



- **Solombo**

É unha peza de carne con forma de **cilindro**,

Características:

É unha carne moi tenra, zumarenta e sen graxa.

Uso na cociña:

Úsase para asar

ou para facer **espetadas**.

Espetada: anacos de carne que se colocan nun espeto e cocíñanse no ferro ou á brasa.

Cilindro: é unha figura xeométrica.



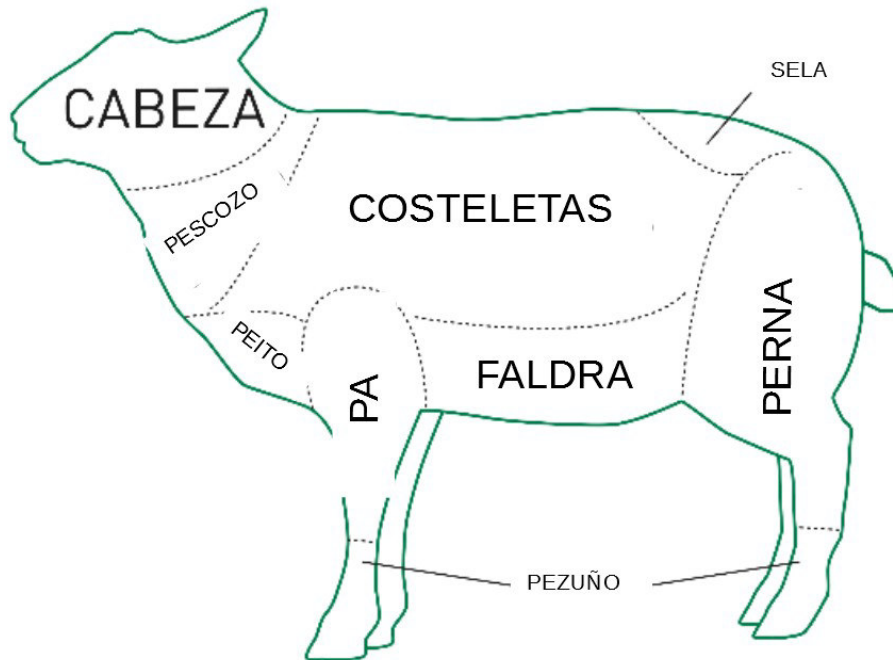
cilindro

	<ul style="list-style-type: none"> • Lombo <p>É unha peza alongada en forma de cilindro un pouco esmagado.</p> <p>Características:</p> <p>É unha carne algo máis seca que o solombo e non ten graxa.</p> <p>Uso na cociña:</p> <p>Úsase para asar e facer filetes.</p>
---	--

2.- As partes do porco de categoría de primeira son:

	<ul style="list-style-type: none"> • Costeletas de pau <p>Son pezas de carne e óso que están na parte do lombo, as costelas e a columna do animal.</p> <p>Uso na cociña:</p> <p>Úsanse para fritir ou para cociñar á prancha. ou á brasa.</p>
---	---

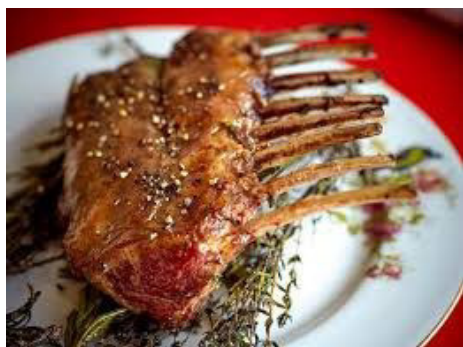
O año. Cortes e usos



As partes do año
clasifícanse por categorías.

As máis valoradas
son as categorías de primeira.

1.- As partes do año de categoría primeira son:



- **Pernas**

É a parte máis valorada do año.

Uso na cociña:

Úsase asada enteira ao forno

Tamén se pode asar en anacos.

- **Costelar e Costeletas**

O costelar é a peza do animal

que está na parte inferior do lombo.

As costeletas sácanse do lombo do animal.

As máis valoradas

son as que teñen o óso en forma de pau.

Uso na cociña:

Prepáranse asadas,

á grella, á prancha ou fritas.

Aos costelares tamén se lles chama carré.

2.- AS AVES

A carne de ave

é unha das fontes de proteínas

máis valiosas para o ser humano.

As aves para o consumo humano

poden ser:

- **Aves domésticas.**

As máis importantes son:

- Galiña
- Polo
- Pavo

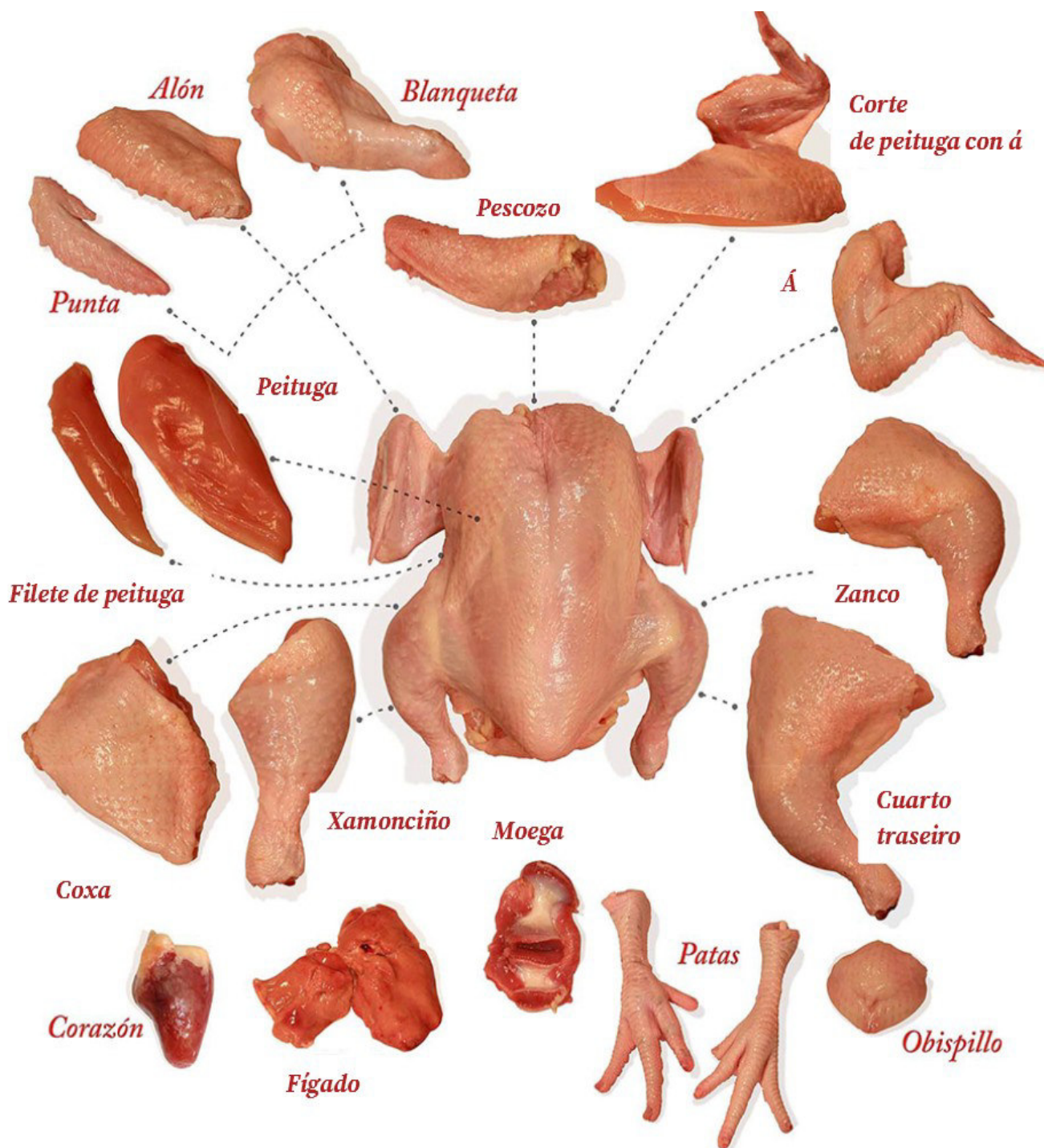
- **Aves salvaxes.**



As máis importantes son:

- Perdiz
- Paspallás

Aves domésticas: Galiña, polo, pavo

Cortes de aves:



 The top image shows a brown hen with a red comb and wattle, standing on a white background. The bottom image shows a whole raw chicken on a wooden cutting board, surrounded by green leafy vegetables and a red bell pepper.	<ul style="list-style-type: none">• Galiña A carne de galiña é máis dura que a do polo. A carne de galiña é máis escura. Uso na cociña: Úsase para caldos.
 The top image shows a rooster with a red comb and wattle, standing on a wooden surface. The bottom image shows a whole raw chicken on a wooden cutting board.	<ul style="list-style-type: none">• Polo O polo ten que ser un animal novo. O seu peso será de 1 quilo a 1 quilo e medio. A carne de polo é rosada e ten pouca graxa. Uso na cociña: O polo pódese facer frito asado ou guisado.



- Pavo

O pavo é un ave
que se está a utilizar
cada vez máis na alimentación.

O seu peso vai desde o 3 quilos ata o 8 quilos.

Características:

A carne de pavo.

é menos zumarenta que a de polo.

Uso na cociña:

O que máis se usa para cociñar

é a peituga en filetes.

Aves salvaxes: Perdiz, paspallás



- A perdiz e o paspallás

Son aves de pequeno tamaño.

Son aves salvaxes.

Tamén se poden atopar criadas en granxas.

O peso da perdiz é duns 400 gramos.

O peso do paspallás é duns 150 gramos.

Características:

A súa carne é escura e teñen pouca graxa.

Uso na cociña:

Prepáranse asadas e enteiras.

Tamén se poden facer en **escabeche**.

Escabeche: é un animal ou peixe cocido ou frito e conservado en aceite e vinagre.

3.- OS PEIXES

Os peixes que viven no mar son peixes mariños.

Os peixes que viven en ríos e lagos chámanse peixes de auga doce.

Os peixes comestibles que viven no mar

poden ser:

- Peixes brancos.
- Peixes azuis.



Peixe branco como
o bacallau



Peixe azul como
a xarda

Peixes brancos***Peixes Brancos******Badexo******Escarapote******Dourada******Galo******Linguado******Lirio******Pescada******Cherna cinsenta******Carioca******Peixe sapo******Raia******Rodaballo***

Os peixes brancos teñen pouca graxa e son máis dixestivos que os peixes azuis.

Uso na cociña:

O peixe branco pódese consumir cocido, á prancha ou frito.

Peixes azuis

Peixes azuis



Lamprea



Anguía



Atún



Salmón



Arenque



Xarda



Anchoa



Sardiña



Xurelo



Muxe



Troita (de mar)



Castañeta negra

Os peixes azuis son peixes graxos.

A graxa do peixe azul

é moi beneficiosa para a saúde.

Uso na cociña:

O peixe azul frítese ou cocíñase á prancha.

O peixe azul é un peixe que se pode conservar en escabeche.

Os peixes comestibles de auga doce son os que se pescan nos ríos e nos lagos.



Troita



Salmón



- Peixes de auga doce

Os peixes de auga doce teñen unha carne máis lixeira e máis seca.

Uso na cociña.

O peixe de auga doce cocíñase á prancha ou frito.

Os peixes de auga doce máis utilizados na cociña son:

- a troita,
- o salmón.

Os peixes comestibles

pódense consumir como:

- Peixes frescos.
- Peixes conxelados.
- Peixes salgados.
- Peixes afumados.
- Peixes desecados.



- **Peixes frescos**

Os peixes frescos son os que se consomen despois de pescalos e só se utiliza xeo cortado en anacos para a súa conservación.



- **Peixes conxelados**

Os peixes conxelados son os que pasan por un proceso de conxelación por frío. O peixe conxelado debe de conservarse no conxelador.



- **Peixes salgados**

Os peixes salgados son os que se conservan con sal común.

Para o seu consumo deberán poñerse en auga para reducir a cantidade de sal.



- **Peixes afumados**

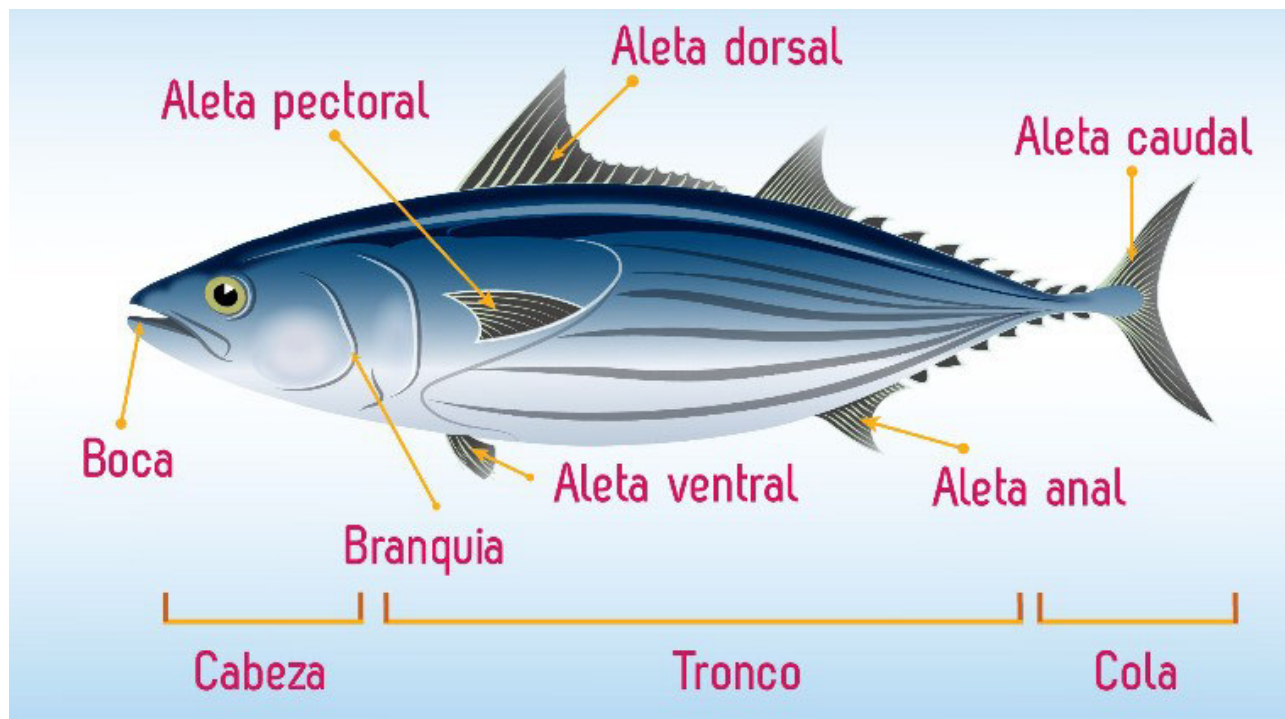
Os peixes afumados son os que se conservan secándose con fume de madeira.



- **Peixes secos**

Os peixes secos son os que se conservan secándose ao aire libre.

Partes do peixe. Sinais para coñecer o peixe fresco



4.- PRODUTOS LÁCTEOS

O leite

O leite é o primeiro alimento que recibe o ser humano.

O ser humano recibe primeiro o leite da nai e despois de animais domésticos.

A vaca é a principal produtora de leite cru para o consumo humano.

O leite cru de vaca transfórmase para a súa venda ao consumidor.

O leite pódese consumir transformado pola calor. Por exemplo, o leite **pasteurizado**.

Pasteurizar o leite: é quentar o leite durante un tempo para matar os axentes patóxenos. Por exemplo, bacterias ou microbios que transmiten enfermidades ás persoas .

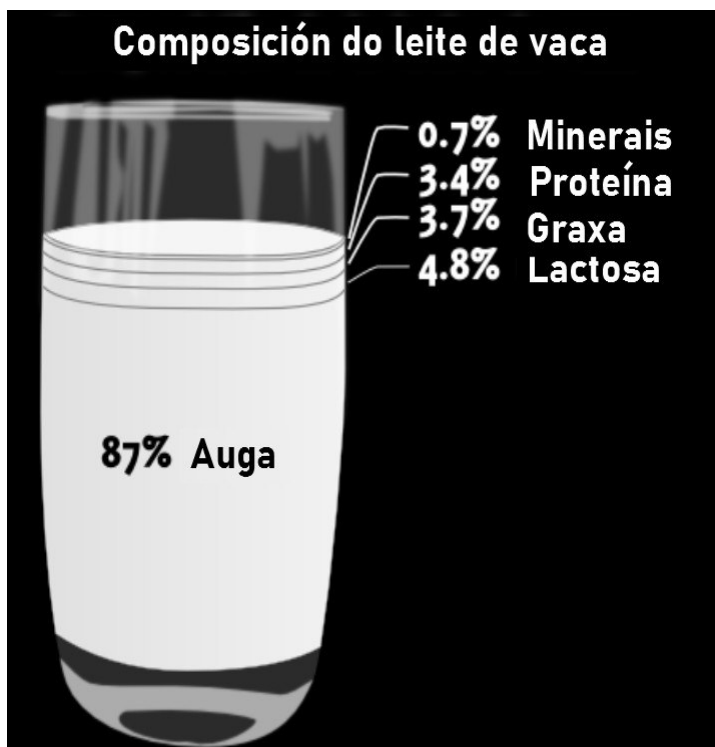
O leite pódese consumir transformado en produtos lácteos, Por exemplo, o queixo ou o iogur.



Leite pasteurizado



Produtos lácteos



Composición do leite de vaca:

O leite de vaca está composta por:

- Auga, na súa maior parte.
- Lactosa.
- Graxas e Proteínas.
- Minerais.

O leite pódese clasificar

segundo o seu contido en materia graxa en:

- leite enteiro. Mantén toda a súa materia graxa e conserva a nata.
- leite semidesnatado. Ten menos materia graxa que o leite enteiro.
- leite desnatado. Ten moi pouca materia graxa.

O leite pódese clasificar

segundo o seu modo de conservación en:

- leite evaporado. Consérvase coa metade de auga.
- leite condensado. Consérvase con azucre.
- leite en po. Elimínase por completa a auga.

Produtos derivados do leite

Os produtos máis importantes

derivados do leite son:

- A nata
- A manteiga
- O iogur
- O queixo

 	<ul style="list-style-type: none">• A nata <p>A nata é un derivado do leite rico en materia graxa.</p> <p>Uso na cociña: Pódese bater ou montar con azucre e utilízase para sobremesas.</p> <p>A nata tamén se usa para facer máis espesa unha salsa.</p>
	<ul style="list-style-type: none">• A manteiga <p>A manteiga é un derivado do leite. A manteiga obtense batendo a nata, ata que se separa a graxa do soro. A graxa que queda é a manteiga.</p> <p>Uso na cociña: Úsase para cociñar igual que o aceite.</p> <p>Tamén se usa para facer sobremesas.</p>



- O iogur

O iogur é un derivado do leite que se obtén por **fermentación**.

Os iogures poden ser naturais, de sabores e froitas.

Fermentar : é un cambio nun produto pola acción de un microorganismo que se chama fermento.

Uso na cociña:

Úsase como alimento de sobremesa.

O iogur consérvase refrixerado.



- O queixo

O queixo é un alimento sólido derivado do leite.

O queixo consévese fresco ou curado.

Hai moitos tipos de queixos.

Uso na cociña:

Úsase na cociña

como ingrediente de varios pratos, por exemplo a pizza.



5.- HORTALIZAS

As hortalizas son plantas comestibles que se cultivan nos hortos.

Se usan como alimentos, crúas ou cociñadas.

As hortalizas máis usadas como alimento poden ser:

- As hortalizas que son o froito das plantas. Por exemplo, as berenxenas.
- As hortalizas que son os bulbos das plantas. Por exemplo, o allo.
- As coles. Por exemplo, o repolo.
- As hortalizas formadas por follas e talos. Por exemplo, a leituga.
- As legumes verdes. Por exemplo, os chícharos.



As hortalizas máis usadas na cociña son:



- Tomates

Hai moitas variedades de tomates.
Os tomates máis correntes son os vermellos.
Os tomates consómense frescos ou en conserva .
Os tomates frescos de boa calidade teñen que estar maduros e sen manchas.



Sofrixido : allo, cebola e verduras que se friten a lume lento e engádense a un guiso.



- Pementos

Hai moitas variedades de pementos.
Os pementos máis correntes son os pementos verdes e os vermellos.
Os pementos consómese frescos ou en conserva.
Os pementos son ingredientes de **sofrixidos** .

O pemento seco en po úsase como condimento e chámase pementón.

O pementón pode ser:

- pementón de sabor doce.
- pementón de sabor picante.





- **Leituga**

Hai moitas variedades de leituga.
As leitugas máis correntes son as que teñen as follas verdes.
A leituga cómese crúa en ensalada.
A leituga ten que limpase moi ben porque non se cocíña.



- **Pataca**

Hai moitas variedades de patacas.
As patacas máis correntes son as brancas e as amarelas.
Hai moitos menús que se fan con patacas.
As patacas pódense cocer, fritir ou asar.
As patacas úsanse como **guarnición** en moitos menús.

Guarnición : alimento que acompaña ao prato principal.



- **Allos e Cebolas**

Os allos e as cebolas son as hortalizas que máis se usan para preparar os menús.

6.- OS OVOS

Os ovos achegan ao ser humano unha importante cantidade de **proteínas**.

Proteínas : a proteína é unha substancia moi importante para o organismo humano.

Os ovos pódense consumir sós ou acompañados doutros ingredientes.

Os ovos pódense cocer e fritir.

Os ovos úsanse para **rebozar**.

Rebozar : é pasar un alimento por fariña e ovo antes de fritilo.

Os ovos son o ingrediente principal de sobremesas, biscoitos, xeados e salsas.

O ovo máis usado é o da galiña.

Na cociña pódese utilizar outro tipo de ovos.

Por exemplo, o ovo de paspallás ou o ovo de oca.



ovo de galiña

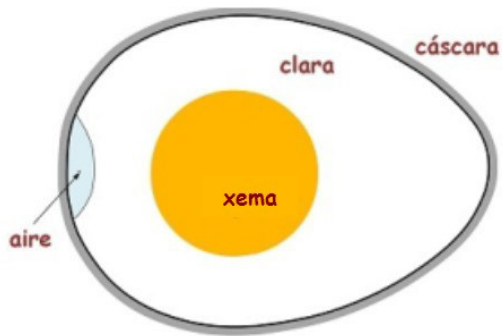


ovo de paspallás



ovo de oca

Produtos derivados dos ovos



O ovo componse de:

- Clara
- Xema

O ovo na cociña úsase:

- a clara soa,
- a xema soa,
- a clara e a xema.

O ovo mantense pouco tempo fresco.

O ovo sométese a un proceso de pasteurización para que dure moito tempo.

Os ovoprodutos son os produtos conservados derivados do ovo que duran moito tempo.

Os ovoprodutos tamén se chaman huevina.

Os ovoprodutos ou huevina máis importantes son:



- **Ovo en po**
Xema en po.
Clara en po.
Ovo enteiro en po.

O ovo en po consérvase
18 meses a temperatura ambiente.

O ovo en po non necesita neveira.

O ovo en po pódese usar directamente
ou mesturado con auga.



- **Ovo líquido**
Xema líquida pasteurizada.
Clara líquida pasteurizada.
Ovo líquido pasteurizado.

Os ovos deben conservarse na cámara frigorífica.

coa parte da punta para abaixo.

Os tempo máximos de conservación dos ovos

na cámara frigorífica son:



- Ovo fresco: 3 semanas.



- Ovo cru enteiro sen casca: 6 horas.

O tempo máximo de conservación do ovo cociñado, e de alimentos que teñan ovo é de 24 horas.



- Ovo cociñado cocido con casca: 24 horas.



- Ovo cociñado cocido sen casca: 24 horas.

- Xema de ovo cociñado: 24 horas.



- Clara de ovo cociñada: 24 horas.

7.- LEGUMES SECOS

Un legume seco é unha froita ou unha semente que se cría en vainas e consérvase seca.

Os legumes sécanse ao aire e ao sol.

Os legumes secos consérvanse moito tempo.

Os legumes secos póñense a **remollo** para usalos na cociña.

Os legumes secos máis importantes son:

- Lentellas.
- Garavanzos.
- Fabas, feixóns ou xudías secas.



Remollo: empapar un alimento en auga.



8.- FROITAS

As froitas achegan ao ser humano vitaminas e minerais moi importantes para unha dieta saudable.

É recomendable consumir de 3 a 4 pezas de froita ao día.

A froita pódese consumir fresca ou en conserva.

Algunhas froitas pódense consumir en zume.

O zume debe consumirse inmediatamente despois de elaboralo.

As froitas poden ser:

- Froitas carnosas.
- Froitas secas.



- **Froitas carnosas**

Hai moitas variedades de froitas carnosas.

As froitas carnosas que máis se consomen son:

- Plátano
- Sandía
- Melón
- Kiwi
- Mazá
- Pera
- Uvas
- Laranxa
- Mandarina

- **Froitas secas**

As froitas secas que máis se consomen son:

- Améndoas
- Noces
- Abelás
- Pistachos
- Cacahuetes

Produtos derivados das froitas

As froitas carnosas consérvanse frescas pouco tempo.

A froita carnosa sométese a procesos de conservación para que poidan durar moito tempo.

A froita carnosa conservada que máis se consome é:

- Froita en marmelada.
- Froita en almibre.
- Froita deshidratada, por exemplo os dátiles.
- Froita en zumes envasados.



9.- CEREAIS

Os cereais son os froitos maduros, enteiros e secos duns tipos de plantas que se chaman gramíneas.



Hai moitos tipos de grans de cereais.



Os grans de cereais transfórmanse en fariña para o seu consumo humano.

Os cereais máis usados para a alimentación humana son:

- Trigo.
- Millo.
- Centeo.
- Arroz.

O trigo, o millo e o centeo úsanse como fariña para fabricar produtos de panadería, e en especial o pan.



O arroz consómese case sempre en gran.



10.- GRAXAS

As graxas son elementos necesarios para a elaboración de menús.

As graxas máis importantes que se usan na cociña son:

- Aceites vexetais.
- Manteiga de porco.
- Manteiga de vaca.



- **Aceites vexetais**

Os aceites vexetais máis consumidos polo ser humano son:

- Aceite de oliva.
- Aceite de xirasol.
- Aceite de millo.

Os aceites vexetais pódense consumir en quente ou en frío.

O aceite vexetal quente frite un alimento.

O aceite vexetal frío serve como **aliño**.

Aliño: é unha salsa que dá sabor a un alimento.



- **Manteiga de porco**

A manteiga de porco
sae da graxa do porco.

A manteiga de porco
ponse sólida cando está fría.

A manteiga de porco adóitase usar para frixir
porque se quenta máis rápido que o aceite.

- **Manteiga de vaca**

A manteiga de vaca
sae da graxa do leite de vaca.

A manteiga de vaca pódese consumir
en quente ou en frío.

A manteiga de vaca é
a graxa máis consumida na cociña.

11.- SOBREMESAS

A sobremesa é un prato de sabor doce que se toma ao final dunha comida.

As sobremesas pódense dividir en:

- Sobremesas naturais e queixos.
- Sobremesas cociñadas quentes e frías.
- Xeados.

Sobremesas naturais e queixos

As sobremesas naturais están formadas por alimentos sen cociñar.

Os queixos teñen moitos usos na cociña.

Os queixos que máis se usan como sobremesa son os queixos frescos.

As sobremesas naturais que máis se usan

nun menú hospitalario son:



- Peza de froita fresca ou froita torada

Mazá, plátano, pera, melón, sandía.

- Froita variada picada en **almibre**.

Esta sobremesa chámase macedonia.

Almibre: é un xarope que se fai cocendo auga e azucre.

- logures

logures naturais, de sabores e froitas.

- **Queixo**, case sempre fresco.

O queixo de sobremesa pódese acompañar con marmelo, marmelada de froitas ou mel.

Sobremesas cociñados quentes e frías

As sobremesas cociñadas necesitan unha preparación antes do seu consumo.

As sobremesas cociñadas prepáranse mesturando alimentos para cociñalos no lume ou no forno.

Os alimentos máis usados para preparar sobremesas cociñadas son:

- Leite
- Ovos
- Fariña
- Azucre
- Manteiga

As sobremesas cocinadas que máis se usan

como sobremesa nos menús hospitalarios son:



- Flan de ovo

O flan é unha mestura de ovo, leite e azucre que se coce no forno .

Consómese frío.

- Arroz con leite

O arroz con leite é unha mestura de arroz, leite e azucre que se cocíña a pouco lume.

Consómese frío ou quente.

- Tortas e pasteis

As tortas e pasteis fanse cunha mestura de ovos, azucre, manteiga e fariña.

Poden levar outros ingredientes por exemplo o chocolate.

Cocíñanse no forno.

Xeados

O xeado é un alimento conxelado.

O xeado faise con leite ou crema de leite,
froitas e azucre.

O xeado consérvase no conxelador
e consévese frío.

O xeado é unha sobremesa refrescante
que se usa cando fai moita calor.



AS DIETAS: DIETAS ESPECIAIS

Unha dieta é un plan de alimentación
para unha persoa durante todo o día.

Nas cociñas hospitalarias prepáranse
as dietas das persoas ingresadas.

A dieta dun paciente debe ter
os alimentos que necesita
de acordo coa súa enfermidade.

A dieta dun paciente forma parte
do seu tratamento.

As dietas dos pacientes teñen que ter:

- As **calorías** correctas.
- Os nutrientes necesarios.
- A cantidade de sal necesario.
- O número total de comidas ao día .

Caloría : é unha unidade de medida que mide a enerxía que achega un alimento.

A kilocaloría é a medida máis usada e equivale a 1000 calorías.

Dietas especiais

Os pacientes ingresan no hospital

por moitas causas diferentes.

As dietas dos pacientes ingresados

teñen que ser adecuadas á súa enfermidade.

A dieta a pauta o médico

atendendo ás necesidades do paciente.

As dietas prepáranas os cociñeiros,
atendendo as indicacións do persoal sanitario.

Os tipos de dietas máis importantes dun hospital son:

- Dieta basal ou normal.
- Dietas **terapéuticas**:
 - Dietas trituradas ou turmix.
 - Dietas brandas.
 - Dietas líquidas.
 - Dietas de fácil dixestión.
 - Dietas con modificación de contidos.
 - Dietas de alerxias ou intolerancias.

Terapéutica : forma parte do tratamento para a recuperación do paciente.

Nas dietas basais ou normais o paciente pode elixir o menú.

Nas dietas terapéuticas o paciente non pode elixir o menú.

- **Dieta basal ou normal**

Con este tipo de dieta o paciente pode comer calquera alimento.

Esta dieta está elaborada tendo en conta que a persoa está ingresada nun hospital.

LUNS		
ALMORZO	A	Café con leite Pan Manteiga-mamelada
	B	Leite Cacao Galletas
	C	Leite Azúcar
	D	Manzanilla
	E	Leite Descafeinado Azúcar
COMIDA	A	Lentellas Polo asado c/pata, fr. Froita
	B	Panaché de verduras Peixe con verduras logur natural
MERENDA	A	Café con leite Galletas
	B	Leite Cacao
	C	Leite Azúcar
	D	Manzanilla
	E	Leite Descafeinado Azúcar
CEA	A	Sopa de estrelas Ovos cocidos c/pisto Froita
	B	Crema de cenorias Bacallau vizcaina Mazá asada

O paciente poderá elixir entre varios menús segundo a súa preferencia.

Exemplo dunha dieta basal ou normal.



- Dietas líquidas

A dieta líquida é a dieta que achega alimentos de consistencia líquida.

Exemplo dunha dieta líquida.

		LUNS
ALMO.	A	Café con leite
COM.	A	Caldo
MER.	A	Café con leite
CEA.	A	Caldo



- Dietas de fácil dixestión

A dieta de fácil dixestión é a dieta que achega alimentos de fácil dixestión.

Os alimentos que facilitan a dixestión

deberán ser:

Alimentos baixos en graxa.

Alimentos cocidos ou á prancha.

Exemplo dunha dieta de fácil dixestión.

LUNS		
ALMO.	A	Leite, azucre
		Galletas
		Manteiga-Marmelada
COM.	A	Puré de patacas
		Pescada cocida
		Fian
ME.	A	Leite, azucre
		Galletas
CEA	A	Crema de cabaciña
		Jamón York
		Yogurt natural



- Dietas con modificación de contidos

A dieta con modificación de contidos

é a dieta que aumenta ou quita alimentos segundo a necesidade do paciente.

As dietas con modificación de contidos

máis usadas nas cociñas hospitalarias son:

- Dietas **hiperproteicas**.
- Dietas **hipoproteicas**.

Hiperproteica : que achega moitas proteínas
Hipoproteicas : que achega poucas proteínas.

As proteínas son os nutrientes que máis funcións cumpren no organismo humano.

Exemplo dunha dieta hiperproteica e hipoproteica:

		LUNS				LUNS	
ALMO.	A	Leite, azucre	A clara de ovo é o que achega máis proteínas	ALMO.	A	Leite, descafeinado	
		Clara de ovo				A	Azucre
		Torradas				A	Torradas
		Xamón de York				A	Manteiga-Mamelada
COM.	A	Puré de lentellas		COM.	A	Puré de pataca	
		Peixe con verduras			A	Polo asado c/pata.fri.	
		Yogurt natural			A	Froita	
MERE.	A	Café con leite		MERE.	A	Leite, descafeinado	
		Galletas			A	Azucre	
CEA	A	Crema de cenorias			A	Torradas	
		Tortilla de xamón de York			A	Manteiga-Mamelada	
		Compota de mazá		CEA	A	Crema de cenorias	
					A	Bacallau vizcaina	
					A	Mazá asada	

hiperproteica

hipoproteica

- Diets de alerxias e intolerancias alimentarias

A dieta de alerxias e intolerancias alimentarias

é a dieta que quita os alimentos

que o paciente non tolera ou lle dan alerxia.

Todos os alimentos poden producir alerxias.

Glute : é un compoñente da fariña dos cereais como o trigo e o centeo.

O leite, o ovo, o peixe e **o glute**

son os alimentos que máis alerxias causan.

Os pacientes alérxicos ou intolerantes

non poden ter nas súas dietas

os alimentos que lle fan dano.

	<p>Pacientes alérxicos ou intolerantes ao leite.</p> <p>A lactosa é un compoñente do leite que produce a alerxia ou intolerancia. O leite e os alimentos que leven leite deberán ser sen lactosa.</p>
	<p>Pacientes alérxicos ou intolerantes ao glute.</p> <p>O glute é un compoñente da fariña dos cereais que produce a alerxia ou a intolerancia. O pan e os produtos con fariña deberán ser sen glute.</p>

Tema 4. O acondicionamento dos alimentos e a súa limpeza. A desconxelación. Tarefas de limpo e tarefas de sucio. Os termos máis usados nunha cociña hospitalaria.

Todas as referencias do texto a traballadores, cargos e categorías enténdense como xenéricas, sen distinción de sexo, polo que abarcan tanto o xénero masculino como o xénero feminino.

Índice **TEMA 4**

páx

O ACONDICIONAMENTO DOS ALIMENTOS E A SÚA LIMPEZA.....	3
Acondicionamento dos alimentos.....	4
Limpeza e preparación dos alimentos frescos.....	10
A DESCONXELACIÓN.....	20
TAREFAS DE LIMPO E TAREFAS DE SUCIO.....	24
Zonas de sucio. Tarefas.....	24
Zonas de limpo. Tarefas.....	30
OS TERMOS MÁIS USADOS NUNHA COCIÑA HOSPITALARIA.....	38

O ACONDICIONAMENTO DOS ALIMENTOS E A SÚA LIMPEZA

Na cociña hospitalaria é moi importante facer un control dos alimentos para que sexan seguros e de calidade.

Os alimentos que se almacenan nunha cociña hospitalaria adoitan ser:

- Alimentos frescos.
- Alimentos envasados.
- Alimentos conxelados.

Os alimentos frescos que máis se usan son os ovos, as carnes, os peixes e as froitas e hortalizas.

Os alimentos envasados que máis se usan son o leite e os produtos lácteos, e os produtos envasados en latas.

Acondicionamento dos alimentos

A maneira máis importante de controlar os alimentos é a **visual**.

Visual: o que se ve cos ollos.

Para comprobar que un alimento está en boas condicións debemos fixarnos en:

- A limpeza.
- O envasado.
- A data de caducidade e a data de consumo preferente.

A limpeza

Os alimentos frescos, envasados e conxelados teñen que estar limpos antes de almacenalos.

Cando un envase ou un envoltorio está sucio substituírase por un novo e limpo.

Cando un alimento ten restos de insectos ou roedores
hai que apartalo porque pode estar contaminado.

O envasado

Os alimentos envasados e conxelados
non poden ter o envase roto ou golpeado.



As latas golpeadas apártanse.

As latas oxidadas apártanse.

Os envases abertos ou rotos apártanse.

A data de caducidade e a data de consumo preferente

Os produtos envasados teñen unhas etiquetas.

Nas etiquetas figura a data de caducidade
ou a data de consumo preferente.

Data de caducidade

A data de caducidade dun produto indica o último día que se pode consumir ese produto.

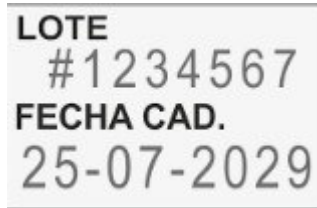
A data de caducidade dun produto indica o día, mes e o ano ata o que se pode consumir un produto.

A data dos produtos cuxa duración sexa menor de 3 meses,ponse o día e o mes de caducidade.

A data dos produtos cuxa duración está entre 3 e 18 meses,ponse o mes e o ano de caducidade.

A data dos produtos cuxa duración sexa máis de 18 meses,ponse o ano de caducidade.

Estes son algúns exemplos de datas de caducidade



- Data: día-mes-ano.

A data de caducidade deste produto é o día 25 do mes de xullo do ano 2029.



A data de caducidade deste produto é o día 27 do mes de xuño do ano 2015.


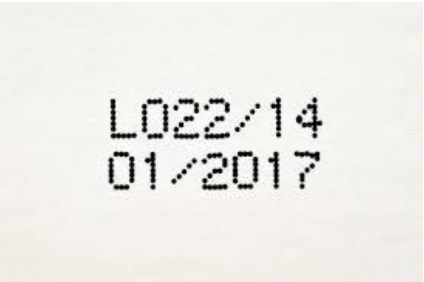



- Data: día-mes

A data de caducidade deste produto é o día 31 de xullo do ano actual.



A data de caducidade deste produto é o día 6 de xullo do ano actual.

	<ul style="list-style-type: none">• Data: mes-ano <p>A data de caducidade deste produto é finalizado o mes de dezembro do ano 2009.</p>
	<p>A data de caducidade deste produto é finalizado o mes de xaneiro do ano 2017.</p>
	<ul style="list-style-type: none">• Data: ano <p>A data de caducidade deste produto é finalizado o ano 2020.</p>

Data de consumo preferente

A data de consumo preferente dun produto


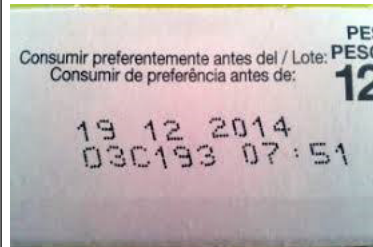
indica o último día que o produto conserva todas as súas propiedades principais.

Un produto pódese consumir

despois da data de consumo preferente

sempre que se conserve nas condicións adecuadas.

Estes son algúns exemplos de data de consumo preferente:

	<p>A data de consumo preferente deste produto é antes do mes de febreiro do ano 2023.</p>
	<p>A data de consumo preferente deste produto é o 19 de decembro de 2014.</p>

Limpeza e preparación dos alimentos frescos

Os alimentos frescos
deben limparse e prepararse
segundo o menú e as receitas.

Na cociña hospitalaria
os pinches de cociña
son os encargados de limpar e preparar
os produtos frescos para os menús.

Pasos máis importantes para preparar e limpar:

- as verduras,
- os tubérculos e bulbos,
- as carnes,
- os peixes,
- as froitas.

As verduras

Os pasos para limpar as verduras son:



1º.- Separar as follas.

Separar folla por folla a verdura

Eliminar as follas que están en mal estado.



2º.- Lavar as follas da verdura.

As follas lávanse 2 minutos baixo a auga da billa.

As follas axítanse forte

para retirar o resto de terra e sucidade.

3º.- Colocar as follas nun recipiente con auga.

A auga engádense unhas gotas de cloro.

Deixamos as follas uns 5 minutos para desinfectalas.



4º.- Cortar as follas da verdura.

Colocar a verdura cortada

nun recipiente con auga limpa.



5º.- Escoar a verdura.

Sacar a verdura da auga.

Escoar nun escurroiro.

Os tubérculos e os bulbos

Os tubérculos máis usados na cociña son as patacas.

Os bulbos máis usados na cociña son os allos e as cebolas.

Os pasos para limpar e preparar as patacas son:



1º.- Quitar a terra das patacas.

As patacas lávanse e límpase ben a pel.



2º.- Pelar as patacas.

Cun coitelo ou un pelador

quíitase a pel das patacas.



Se hai que preparar moitas patacas

utilízase unha máquina peladora de patacas.



3º.- Repasar e lavar as patacas peladas.

Repásanse as patacas peladas para comprobar

que non quedan restos de pel nin de sucidade.

Lávanse con auga.

Os pasos para limpar cebolas e allos son:



1º.- Quitar a pel da cebola e o allo.

Quítanse as peles exteriores que son máis duras.

Sepáranse os dentes de allo.



2º.- Quitar a pel a cada dente de allo.

Quítase a pel a cada dente de allo.



3º.- Repasar os allos e cebolas.

Repásanse os dentes de allo e as cebolas

para que non teñan restos de pel.



A carne

Os pasos para limpar e preparar a carne son:



1º.- **Limpar e preparar a táboa e os coitelos.**

Límpase a táboa e os coitelos que se van a utilizar para preparar a carne.



2º.- **Retirar a carne do envoltorio.**

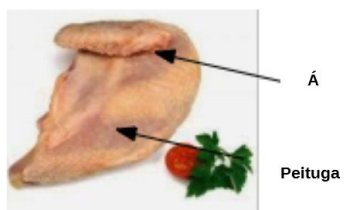
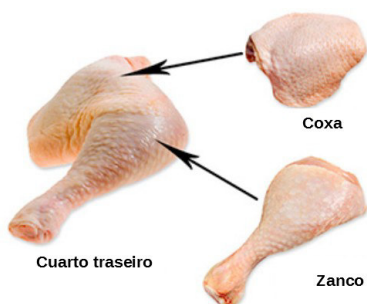
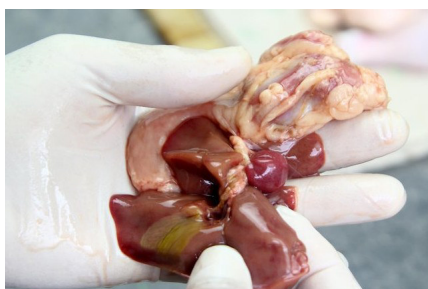
Se a carne está envasada, retírase o envoltorio.

O envoltorio tírase ao lixo.



3º.- **Cortar a carne segundo o seu uso no menú.**

A carne de vaca e porco pódese preparar en anacos grandes, pequenos, filetes ou picada.



Pasos para limpar un ave:

1º.- Limpar e preparar os utensilios.

Límpase a táboa, os coitelos e tesoiras que se van a utilizar para despezar o ave.

2º.- Limpar a ave,

sacar o resto de plumas que puidese traer.

3º.- Sacar os miúdos internos:

fígado, riles e moega.

Despezar: separar en orde as partes dun animal.

O cociñeiro **despezará** a ave.

A ave pode despezarse en 4 partes:

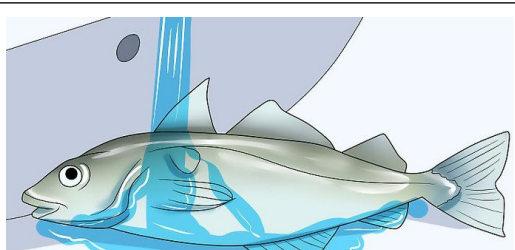
2 cuartos traseiros, con zanco e coxa.

2 cuartos dianteiros, con peituga e á.

A ave tamén se pode despezar en todas as súas partes.

Os peixes

Os pasos para limpar o peixe son:

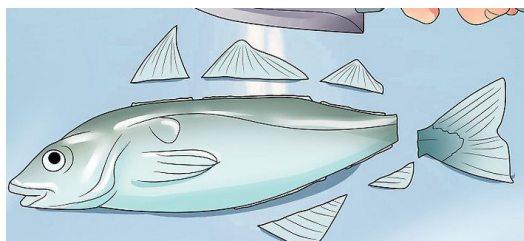


1º.- Lavar o peixe.

Lavarase o peixe con auga.

Pódense cortar as aletas

se é necesario.



Escamas: son unhas placas duras que protexen a pel dos peixes.

2º.- Escamar o peixe.

Escamar é quitar as **escamas** ao peixe.

Para quitarlle as escamas

suxéitase o peixe pola cola

e quítanse as escamas.

Pódense quitar as escamas

cun coitelo ou cun utensilio

que se chama descamador.



Descamador

Despois de escamar o peixe

enxáugase en auga para pasar

ao seguinte paso.

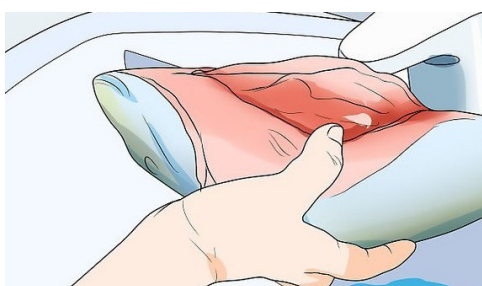


3º.- Eviscerar o peixe.

Eviscerar é quitarlle as **vísceras** ao peixe.

Faise un corte no ventre do peixe.

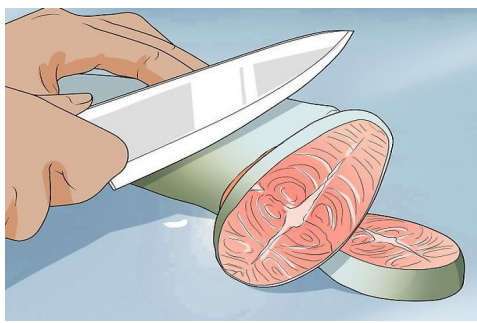
Retírase as vísceras, as tripas e as galadas.



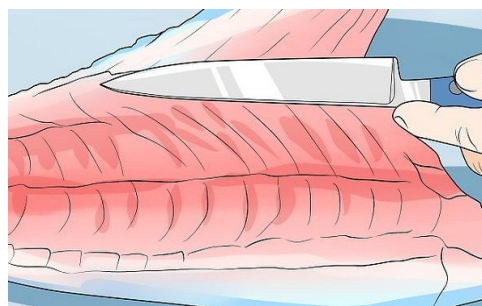
4º.- Enxaugar e torar ou cortar.

Ao acabar o eviscerado
o peixe límpase con auga
polo menos 1 minuto.

Vísceras: son os
órganos internos e
brandos dun corpo.
Por exemplo, o fígado
e o pulmón.



O peixe limpo
pódese torar en toros.



O peixe limpo
pódese cortar en filetes

As froitas

Os pasos para limpar e preparar as froitas son:

	<p>1º.- Lavar a froita.</p> <p>A froita lávase baixo o chorro de auga coa pel.</p> <p>A froita que ten a pel grosa pódese fregar cun cepillo.</p> <p>As froitas máis pequenas como os amorodos ou as cereixas poden deixarse uns minutos en auga.</p>
    	<p>2º.- Ración de froita.</p> <p>Unha ración de froita pode ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 peza de froita mediana por exemplo: 1 pera, 1 laranxa, 1 mazá ou 1 plátano. • 1 toro mediano de piña, sandía ou melón. • 2 ou 3 pezas de mandarinas, albaricoques ou figos. • 5 ou 6 amorodos. • 1 prato de sobremesa de cereixas, uvas, ou amoras.



3º.- Pelar e cortar froita.

1. Lavar as mans con auga e xabón. Usar luvas.
2. Lavar a froita baixo o chorro de auga coa pel.
3. Limpar o coitelo, o pelador e a táboa.
4. Quitar as partes da froita danada.
5. Pelar a froita.
6. Cortar a froita segundo o menú.
7. Gardar a froita cortada no refrixerador.

A DESCONXELACIÓN

A conxelación é o método máis usado para manter máis tempo a vida útil dun alimento.

A desconxelación é o proceso contrario á conxelación.

A desconxelación é devolver ao alimento todas as súas propiedades.

A desconxelación é máis lenta que a conxelación.

Algúns alimentos poden cociñarse conxelados, por exemplo as hortalizas.

Outros alimentos como as carnes e peixes hai que desconxelalos antes de cociñalos.

A desconxelación dun alimento

pódese facer

- Na cámara de frío.
- Nun forno microondas.
- Baixo un chorro de auga corrente fría.

Os alimentos non se poden desconxelar

a temperatura ambiente.

É moi importante garantir

que o alimento desconxelado

sexa seguro e san para o paciente.

É importante vixiar o proceso de desconxelación

xa que a auga que desprende

pode contaminar o alimento.

As medidas de hixiene e limpeza
dun alimento desconxelado
son iguais que as dun alimento fresco.

Os pasos para desconxelar un alimento son:

1. Quitamos o alimento do seu envase.
2. Poñemos o alimento a desconxelar
estendido en bandexas con reixas,
para recoller o líquido
que resulta da desconxelación.
3. Colocamos as bandexas
en posición horizontal
4. Poñemos as bandexas na cámara de frío
lonxe da saída do aire frío.
5. Desconxelamos os alimentos
para consumir nun día.

Ao alimento pónselle a data de desconxelación.

6. É importante non volver conxelar

alimentos desconxelados.

7. O alimento ten que estar totalmente desconxelado.

Un alimento sen desconxelar non se cociña correctamente.

8. Os alimentos desconxelados deben estar na cámara de frío.

9. As bandexas e reixas de desconxelación

deben limpase e desinfectarse con moito coidado

para que non contaminen a outros alimentos.



Bandexa con reixa.

TAREFAS DE LIMPO E TAREFAS DE SUCIO

Nunha cociña hospitalaria

é moi importante

manter o principio de marcha adiante.

O principio de marcha adiante

diferencia zonas de sucio.

e zonas de limpo .

Zonas de sucio. Tarefas

Nunha cocina hospitalaria

as zona de sucio son:

- Zona de almacenamento.
- Zona de preparación de alimentos.

Zona de almacenamento

Na zona de almacenamento están:

- O almacén dos alimentos secos e conservas, que non necesitan frío para a súa conservación.
- Cámaras de refrixeración e conxelación.

As tarefas máis importantes,

na zona de almacenamento

de alimentos secos e conservas, son:



LOTE Fabricación
980 09 02
consumir preferente-
mente antes del
02 2023

LOTE: IDH0C00
CAD: MAR 2021

- Revisar datas de caducidade e consumo preferente.
- Colocar os alimentos segundo as súas datas de caducidade. Os alimentos que caducan antes colocaranse diante.



- Os alimentos iguais colocaranse xuntos.
- Os alimentos non se deben colocar no chan.

As tarefas máis importantes

na zona de refrixeración e conxelación son:



- Colocar os alimentos que necesitan refrixeración, canto antes, nas cámaras de refrixeración.
- Os alimentos como o peixe, a carne, as verduras e as froitas colocaranse en cámaras distintas para non mesturar cheiros.
- Colocar os alimentos que necesitan cámara de conxelación.
- Controlar o tempo de conxelación.



Zona de preparación de alimentos

Na zona de preparación de alimentos

procésanse os alimentos

antes da súa elaboración.

As tarefas máis importantes

na zona de preparación de alimentos son:

- Elaboración de pratos fríos.
Por exemplo, ensaladas ou sobremesas.
- Preparado de alimentos para ser cociñados.
 - Preparado de carnes:
 - despezamento,
 - facer filetes de carne,
 - facer carne picada,
 - limpeza e despezamento de aves.

➤ Preparado de peixe:

- limpeza de peixe,
- quitar espiñas ao peixe,
- facer filetes de peixe.

➤ Preparado de verduras e froitas:

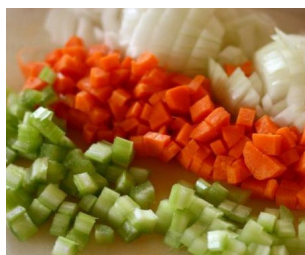
- lavado de verduras,
- escoado,
- pelado,
- cortado de verduras e froitas.

Os cortes máis utilizados

en patacas, verduras e froita son:



Bastóns: corte rectangular de 6 a 7 centímetros de longo por 1 centímetro de alto.



Á xardineira: corte en cadradiños. Córtase: primeiro en rebandas e despois en horizontal e vertical.



En cuartos: córtanse xeralmente tomates, cebolas en 4 partes.



En toros: córtanse en toros finos patacas, cabaciña, cenorias. Tamén se chama corte rondelle.



En xuliana: córtanse en tiras finas.



En macedonia: córtase a froita en anacos pequenos.



En mirepoix: córtanse en cubos de 1 a 1,5 centímetros, froitas e verduras.

Zonas de limpo. Tarefas

Nunha cocina hospitalaria

as zonas de limpo son:

- Zona de cocción.
- Zona de empratado.
- Zona de distribución.

Zona de cocción

É a zona onde se cocen os alimentos para preparar os menús.

Os alimentos cociñados

deben pasar inmediatamente

á zona de empratado.

As tarefas máis importantes

na zona de cocción son:

- Apoio ao cociñeiro para a elaboración dos menús.
- Controlar os tempos de cociñado segundo indicacións do cociñeiro.
- Limpeza da zona de traballo segundo indicación do cociñeiro.
- Limpeza de ferramentas de traballo na zona de cocción.

Zona de empratado

Na zona de empratado

prepáranse as bandexas

para servir as comidas aos pacientes.

Empratar é poñer a comida

segundo o menú de cada paciente.

A preparación das bandexas

debe ser rápida para que non se arrefría a comida.

As bandexas colócanse en orde
na cinta de empratado
que se despraza sen deterse
sempre nun sentido.

Aos lados da cinta de empratado están:

- Os carros que conteñen o enxoval.
- Os carros que teñen a comida a **baño maría**
que a mantén quente.

Baño maría : é unha técnica que se usa en cociña para cociñar ou manter quente un alimento.
Consiste en meter un alimento nun recipiente, dentro de outro recipiente con auga quente para cociñalo ou mantelo quente.

As tarefas máis importantes

na zona do empratado son:

- Tarefas para os pinches encargados da preparación dos almozos e merendas, son:
 1. Preparar cubertos e panos de mesa.
 2. Preparación e colocación do enxoval, as bases e tapas das bandexas.
 3. Preparar os carros cos produtos do almuerzo e merenda:
 - Leite, café, azucre, manteiga, marmelada, froita, pan, galletas etc.
 4. Poñer os carros cos produtos na cinta de empratado.
 5. Empratar os almozos e merendas.
 6. Tapar as bandexas dos carros ao final da cinta.
 7. Axudar a colocar as bandexas nos carros.
 8. Recoller e gardar os alimentos que sobran.
 9. Recoller, limpar e gardar o enxoval que se usou para o almuerzo e merenda.
 10. Limpar a cinta de empratado.
 11. Recoller o enxoval e os carros portabandexas despois da repartición.

- Tarefas dos pinches encargados da preparación das comidas e ceas, son:
 1. Preparar cubertos e panos de mesa.
 2. Preparación e colocación do enxoval, as bases e tapas das bandexas.
 3. Preparar os carros cos produtos da comida e a cea
 - Ensaladas, sobremesas, pan.
 4. Poñer os carros cos produtos na cinta de empratado.
 5. Empratar os primeiros e segundos pratos da comida e da cea.
 6. Tapar as bandexas dos carros ao final da cinta.
 7. Axudar a colocar as bandexas nos carros.
 8. Recoller e gardar os alimentos que sobran.
 9. Recoller, limpar e gardar o enxoval que se usou para a comida e a cea.
 10. Limpar a cinta de empratado.
 11. Recoller o enxoval e os carros portabandexas despois da repartición.

- Tarefas para os pinches encargados das papas e dos turmix, son:

1. Preparar a froita e os alimentos necesarios para as dietas con turmix.
2. Preparar todos os alimentos especiais das dietas.
3. Preparar para o cociñeiro todos os produtos que teñen que triturarse.
4. Preparar o carro coas dietas de Turmix.
5. Limpar e desinfectar a zona de papas e Turmix.

- Tarefas para os pinches encargados da limpeza en cociña, son:

1. Fregar e montar a maquinaria da cociña.
2. Limpar e ordenar maquinaria, mobiliario, batería de cociña e utensilios.
3. Manter limpa e ordenada a zona de plonge ou lavado e os estantes do enxoval.
4. Preparar os utensilios para o empratado por exemplo, cazos e pinzas.
5. Limpar e desinfectar chans, corredores, portas e carros.
6. Colocar os carros portabandexas, bandexas e os utensilios para a próxima repartición.

Zona de distribución

É a zona que está ao final

da cinta de empratado.

Nesta zona están os carros portabandexas

e as bandexas cos menús.

Os menús están en bandexas pechadas.

As bandexas están divididas.

En cada división colócanse separados:



- primeiro prato,
- segundo prato,
- guarnición,
- sobremesa,
- pan,
- cubertos.

- Tarefas para os pinches encargados da distribución das comidas, son:
 1. Transportar os carros portabandexas ás plantas do hospital.
 2. Axudar ao profesional técnico en coidados auxiliares de enfermaría a repartir a cada paciente a súa bandexa de comida.
 3. Axudar ao profesional técnico en coidados auxiliares de enfermaría a recoller a bandexa do paciente cando acabe de comer.
 4. Transportar os carros portabandexas da planta á cociña.
 5. Retirar os restos de alimentos das bandexas. Tamén se chama **desbarasar**.

Desbarasar: úsase esta palabra cando hai que retirar os restos dunha comida. Por exemplo, o pinche ten que desbarasar as bandexas da merenda.

OS TERMOS MÁIS USADOS NUNHA COCIÑA HOSPITALARIA

O pinche de cociña debe coñecer

os termos máis usados nunha cociña hospitalaria

para poder facer ben o seu traballo.

Os termos máis usados nunha cociña hospitalaria son:

A punto	Un alimento “a punto” non pode estar moi cru nin moi cocido.
Ao dente	Esta palabra úsase para a pasta cocida. A pasta cocida “ao dente” está un pouco dura.
Adobar	Un alimento adobado é cando se lle engaden outros para mellorar o seu sabor. Case sempre se usa para adobar allo, pementa, pirixel, aceite e viño.
Aderezar	O aderezo é unha salsa que se engade ás ensaladas para darlle sabor. O aderezo case sempre se fai con vinagre, aceite e sal.
Amasar	É traballar unha masa coa mans.
Asar	Cociñar un alimento no forno, grella ou grelleira, con aceite ou manteiga.
Asustar	É engadir un líquido frío a un alimento que se está a cocer.
Bañar	Cubrir algo cunha materia líquida.
Bridar	É atar un alimento cun cordel, que se chama bramante, para que o alimento non perda a súa forma ao cociñalo.
Espetada	É unha preparación dun alimento cortado en dados. Case sempre se colocan os dados nun espeto.
Caldo	É un líquido que se obtén de cocer auga con verduras ou carne.
Cocer	Cociñar un alimento en auga.
Cocer ao vapor	Cociñar un alimento con vapor de auga.

Consomé	É un tipo de caldo.
Desalgar	É mergullar un alimento salgado en auga para que perda o sal.
Desengraxar	É retirar a graxa dunha comida cociñada.
Desosar	É separar a carne do óso.
Esfaragullar	É converter o pan en faragullas.
Empanar	É pasar un alimento por fariña, ovo batido e pan relado.
Enfariñar	É pasar un alimento por fariña.
Escaldar	É meter un alimento pouco tempo en auga fervendo.
Escumar	É usar a escumadeira para quitar as impurezas a unha comida cociñada.
Empoar	É cubrir un alimento con po. O po máis usado é o azucre glas.
Chamuscar	É pasar un alimento por unha chama para queimar pelos ou plumas.
Flamexar	É facer arder un licor sobre un alimento. O licor máis usado é o brandy.
Fondo	É o caldo que se obtén de cocer auga con outros alimentos. Os máis usados son os fondos de peixe ou de carne.
Fritir	Cociñar un alimento en aceite ata que se forme unha costra dourada.
Fumet	É un caldo de peixe.
Gratinar	É tostar a parte superior dun alimento coa gratinadora ou salamandra.
Guarnición	Son os ingredientes que acompañan a un prato principal. Por exemplo, a ensalada, as patacas fritas ou o tomate cortado son guarnicións.
Ligar	É espesar unha salsa cun espesante. Os espesantes máis usados son a nata e a fariña.
Macerar	É poñer un alimento mesturado con líquidos ou azucre para que mellore o seu sabor.
Machucar	É esmagar alimentos nun morteiro.
Puré	É unha crema ou unha sopa pasada polo pasa purés.
Salsear	É cubrir cunha salsa un alimento.
Trinchar	É cortar carne cociñada en anacos máis pequenos.

Tema 5. O empratado: tipos, dotación para a súa realización. Normas hixiénicas. A distribución das comidas: sistemas empregados. A recollida de bandexas.

Todas as referencias do texto a traballadores, cargos e categorías enténdense como xenéricas, sen distinción de sexo, polo que abarcan tanto o xénero masculino como o xénero feminino.

Índice **TEMA 5**

páx

O EMPRATADO: TIPOS, DOTACIÓN PARA A SÚA REALIZACIÓN.....	3
Tipos de empratado, dotación para a súa realización.....	4
Normas hixiénicas	13
A DISTRIBUCIÓN DAS COMIDAS: SISTEMAS EMPREGADOS. A RECOLLIDA DE BANDEXAS.....	14
A distribución das comidas: Sistemas empregados	14
A recollida de bandexas.....	17
Xestión do lixo nunha cociña hospitalaria.....	19

O EMPRATADO: TIPOS, DOTACIÓN PARA A SÚA REALIZACIÓN

O **empratado** é unha das partes do proceso de produción dunha cociña hospitalaria.

Empratado: é colocar os alimentos cociñados nos pratos para servir.

Os pinches de cociña son os encargados de colocar as racións de cada menú, no recipiente correspondente da bandexa.

O empratado debe ser rápido para que non pase moito tempo entre o acabado da comida e a colocación na bandexa.

Os pinches de cociña para empratar teñen que usar gorro, luvas e máscara.

Tipos de empratado, dotación para a súa realización

Hai 2 tipos de empratado:

- Sistema tradicional ou de mesas quentes.
- Sistema centralizado.

Sistema tradicional ou de mesas quentes

No sistema tradicional ou de mesas quentes o empratado faise fóra da cociña.

O lugar onde se emprata é o **office** que se atopa en cada planta do hospital.

No office adoita haber un microondas que se usa para quentar e panos de mesa, vasos e cubertos dun só uso.

Office: é unha habitación que está preparada para manexar comidas.

Hai un office en cada planta dun hospital.

En galego tamén se chama antecociña

Sistema centralizado

O sistema centralizado é o máis usado.

O empratado no sistema centralizado faise na mesma cociña.

O empratado no sistema centralizado pode ser:

- En liña quente.
- En liña fría.

Para empratar utilízase unha cinta transportadora que se chama cinta de empratar.

A cinta de empratar é unha máquina que traslada as bandexas desde o lugar onde están os pinches que serven os primeiros pratos ata a zona final.

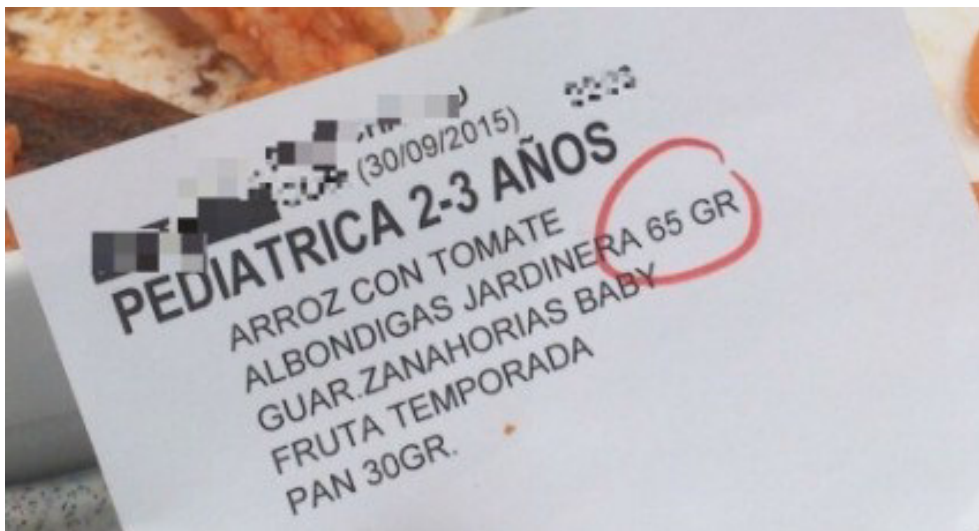
Na zona final os pinches meten nas bandexas os últimos alimentos.

Cada bandexa leva unha tarxeta do menú que informa:

- O número da habitación e a planta.

Por exemplo. Habitación 310, Planta 3ª, cama 1.

- O día, mes e ano.
- Se o menú é da comida ou da cea.
- A dieta que lle indicou o médico.
- Os pratos de comida segundo a dieta.



Dotación para o empratado

O equipamento auxiliar para empratar
colocarase á beira da cinta transportadora.

O equipamento auxiliar máis importante é:

- **Carros dispensadores de enxoval.**

Os carros de enxoval teñen
os vasos, cubertos, bandexas,
pratos, cuncos e tapas.



- **Carros de baño maría.**

Os carros de baño maría
son os que conteñen a comida
que ten que estar quente.

- **Carros cos pratos fríos.**

Os carros cos pratos fríos
teñen as ensaladas
e as sobremesas.

- **Cestas variadas** con pan, froita, iogures e auga.

Empratado de liña quente

No empratado da liña quente úsanse:

- bandexas isotérmicas,
- carros neutros para a distribución.

Pasos para o empratado na cinta transportadora en liña quente:

1. A comida lévase nos carros baño maría quentes

desde a zona da cociña á zona de empratado.

Os carros manteñen a comida quente

durante o tempo do empratado.

2. Os carros esperan na zona de empratado

ata o momento de empratar

na vaixela das bandexas.

3. No empratado cada pinche ten unha función.

Por exemplo, o pinche que pon a sopa

ten o carro coa sopa á beira da cinta

e vai poñendo cun cazo a ración de sopa

no cunco da bandexa.

4. Ao final da cinta,
cando a bandexa está completa,
péchase e colócase nos carros neutros de distribución.

5. A tarxeta do menú ten que verse ben.

Empratado de liña fría

No empratado da liña fría úsanse:

- bandexas neutras,
- carros fríos para a súa distribución.

Pasos para o empratado na cinta transportadora en liña fría:

1. A comida lévase nos carros baño maría cheos de xeo,
tamén se lles chama carros fríos,
para manter os alimentos fríos durante o empratado,
desde a zona da cociña á zona de empratado.

2. Os carros esperan na zona de empratado
ata o momento de empratar
na vaixela das bandexas neutras.

- 3.** Ao final da cinta,
cando a bandexa está completa,
péchase e colócase nos carros rexeneradores de distribución.
Os carros rexeneradores quentan a comida
e manteñen a comida quente ata o seu servizo.

- 4.** A tarxeta do menú ten que verse ben.

Recomendacións para o empratado

As recomendacións máis importantes

no empratado son:

- O empratado é o último paso da comida dos pacientes.
- A comida empratada vai directamente ao paciente, a comida ten que estar en perfectas condicións.
- O empratado realizarase rápido para que a comida non arrefría.
- As bandexas teñen que estar limpas e secas antes de usalas.
- As bandexas ou utensilios rotos ou sucios retíranse do empratado.
- A limpeza e a hixiene das persoas e dos utensilios é moi importante.



A liña fría

A liña fría é un sistema moderno de preparación de menús nas cocinas hospitalarias.

Co sistema de liña fría os menús cocíñanse con antelación, e consérvanse en frío.

Os menús quéntanse cando se serven ao paciente.

No sistema de liña fría

os pasos para elaborar os menús son:

1. Cocíñanse os menús.
2. Os menús cocinados envásanse en recipientes.
3. Os recipientes arrefríanse rapidamente entre 5 e 8 graos centígrados.
O aparello que arrefría os recipientes é o abatedor.
4. Os recipientes almacénanse en cámaras de refrixeración.
5. Os recipientes consérvanse entre 5 e 21 días.
6. Os menús refrixerados, quéntanse cando se serven aos pacientes.

Normas hixiénicas

As normas hixiénicas no empratado son:

- Os obxectos de adorno como pulseiras ou aneis non se poden usar, xa que poden contaminar os alimentos.
- Tocar a boca ou o nariz pode supoñer un alto risco de contaminación.
- Esbirrar ou tusir sempre poñendo un pano na boca.
- A suor sécase sempre cun pano de papel.
- Lavar as mans con auga quente e xabón sempre ao:
 - empezar a traballar,
 - ir ao baño,
 - soarse os mocos,
 - tocarse unha ferida,
 - usar o teléfono,
 - usar diñeiro.
- Camiñarase sempre das zonas limpas ás zonas sucias.
- O uniforme estará sempre limpo.
- Se un alimento cae ao chan retírase do empratado.
- As froitas en mal estado retíranse do empratado.
- Os envases abertos ou rotos retíranse do empratado.
- Os utensilios sucios retíranse do empratado.

A DISTRIBUCIÓN DAS COMIDAS: SISTEMAS EMPREGADOS. A RECOLLIDA DE BANDEXAS

A distribución das comidas: sistemas empregados

A distribución da comida nas plantas de hospitalización realízase mediante carros.

Os pinches destinados en planta de hospitalización son os profesionais encargados de levar os carros de comida coas dietas dos pacientes ingresados.

Os profesionais técnicos en coidados auxiliares de enfermería son os encargados de servir as comidas aos pacientes.

Os carros levan as bandexas coas tarxetas do menú de cada paciente.

O transporte do carro de comida realízase polos ascensores da cociña.

Os ascensores da cociña só os usan o persoal da cociña.

Os ascensores da cociña teñen o tamaño necesario para transportar os carros.

As comidas nas plantas hospitalarias repártense segundo o horario establecido para os almorzos, comidas, merendas e ceas.

Os sistemas de distribución empregados son:

- sistema de distribución en quente,
- sistema de distribución en frío.

Sistema de distribución en quente

Os menús preparados na cociña
lévanse quentes á planta.

Os menús e o seu empratado
realízanse na cociña.

A temperatura dos alimentos
consérvase en bandexas isotérmicas.

Sistema de distribución en frío

Os menús preparados na cociña
e gardados no frigorífico,
quéntanse cando se serven ao paciente.

Os menús quéntanse con maquinaria especial.

A maquinaria máis usada
son os carros de termocontacto,
ou termo de convención
que quentan o menú no prato.



Carro de termocontacto

A recollida de bandexas

Os pinches de cociña son os profesionais que axudan ao persoal técnico en coidados auxiliares de enfermaría a recoller as bandexas de cada habitación, cando os pacientes terminen de comer.

As bandexas deposítanse nos carros que se levan á cociña nos ascensores.

A recollida de bandexas tense que facer no horario que está establecido para o almorzo, comida, merenda e cea.

A recollida de bandexas tense que facer tendo en conta as medidas de seguridade e hixiene nunha cociña hospitalaria.

É moi importante lembrar
que os pacientes son persoas enfermas,
que poden sufrir enfermidades infecciosas,
e que poden contaminar os utensilios de cociña.

Os pinches usarán luvas
para a recollida das bandexas.

Os pinches farán o desbarasado
na zona do tren de lavado.

Os restos de comida e de lixo
tíranse nos contedores de lixo.

Os carros, as bandexas e os utensilios
lavaranse e se desinfectarán
no tren de lavado,
para evitar contaxios de enfermidades.

Xestión do lixo nunha cociña hospitalaria

É moi importante saber que tipo de lixo hai nunha cociña hospitalaria, e onde se ten que tirar.

O lixo pode ser de 2 tipos:

- lixo orgánico,
- lixo inorgánico.

Os lixos orgánicos, son os restos que se descompoñen en pouco tempo. Por exemplo, as peles das froitas e os restos de comida.

O lixo orgánico tírase nos cubos de lixo orgánico.

Os cubos de lixo teñen un peche de pedal e teñen que estar sempre pechados.

Os cubos de lixo
teñen bolsas de usar e tirar.

As bolsas de lixo
tíranse cando están cheas.

Os cubos de lixo
límpanse e desinfectanse cada día.

O lixo sacarase
da zona da cociña
canto antes.



Os lixos inorgánicos,
son os restos que tardan moito tempo en descompoñerse.

Por exemplo as botellas de plástico
e os envases dos iogures.

Os lixos inorgánicos poden ser:

- Lixos que se poden reciclar:
 - Para os contedores verdes. Cristais, vidros.
 - Para os contedores azuis. Cartóns e papel.
 - Para os contedores amarelos. Plásticos e latas.

- Restos de aceites

Os restos de aceites
tíranse nos bidóns de plástico
destinados ao aceite.

As empresas de reciclaxe
encárganse de recoller os contedores
co lixo que se pode reciclar.

**Tema 6. A limpeza e desinfección:
bandexas, xogo de cubertos e
vaixela, superficies de cociña,
maquinaria e utillaxe de cociña.
Produtos de limpeza e
maquinaria utilizados. Prácticas
correctas de hixiene.**

Todas as referencias do texto a traballadores, cargos e categorías enténdense como xenéricas, sen distinción de sexo, polo que abarcan tanto o xénero masculino como o xénero feminino.

Índice **TEMA 6**

páx

A LIMPEZA E DESINFECCIÓN: BANDEXAS, XOGO DE CUBERTOS E VAIXELA, SUPERFICIES DE COCIÑA, MAQUINARIA E UTILLAXE DE COCIÑA.....	3
Limpeza e desinfección de bandexas, xogo de cubertos e vaixelas.....	5
Limpeza e desinfección de superficies de cociña.....	8
Limpeza e desinfección de maquinaria e utillaxe de cociña.....	10
PRODUTOS DE LIMPEZA E MAQUINARIA UTILIZADOS.....	13
Produtos de limpeza.....	15
Máquinas.....	20
PRÁCTICAS CORRECTAS DE HIXIENE.....	23

A LIMPEZA E DESINFECCIÓN: BANDEXAS, XOGO DE CUBERTOS E VAIXELA, SUPERFICIES DE COCIÑA, MAQUINARIA E UTILLAXE DE COCIÑA

A limpeza e a desinfección nunha cociña hospitalaria é unha tarefa moi importante para que a comida dos pacientes sexa segura e de calidade.

A limpeza e a desinfección reducen os microorganismos e as bacterias que poden estar nos utensilios e maquinarias da cociña hospitalaria.

O pinche dunha cociña hospitalaria é o profesional que se encarga das tarefas de limpeza e desinfección dos utensilios e maquinarias da cociña hospitalaria.

A limpeza elimina residuos de sucidade e evita que aparezan os microorganismos.

A desinfección elimina os microorganismos para que non se transmitan aos alimentos.

Os profesionais que traballan nunha cocina hospitalaria deben coñecer as seguintes recomendacións:

- O traballador ten que utilizar o uniforme de traballo.
Non se pode usar a roupa de rúa.
- O traballador ten que usar un gorro para recoller o pelo.
O pelo debe estar sempre recollido.
- O traballador ten que manter o uniforme limpo.
A sucidade no uniforme pode contaminar os alimentos.
- O traballador ten que levar as uñas curtas e limpas.
As uñas acumulan sucidade e bacterias.
- O traballador debe lavar as mans con frecuencia.

Lembra os pasos para lavar ben as mans.

As mans hai que lavalas sempre:

- antes de empezar a traballar,
- despois de ir ao baño,
- despois de tusir ou esbirrar.

- O traballador debe secar as mans con papel dun só uso.
Os trapos e panos acumulan sucidade e bacterias.
- O traballador non debe levar perfumes con cheiros fortes.
Os alimentos absorben os cheiros.

- O traballador debe protexer calquera ferida.

As feridas son focos de microorganismos e poden contaminar os alimentos.

- O traballador debe utilizar luvas.

As luvas protexen ao traballador na súa tarefa.

As tarefas de limpeza máis importantes nunha cociña hospitalaria son:

- Limpeza e desinfección de bandexas, xogo de cubertos e vaixelas.
- Limpeza e desinfección de superficies de cociña.
- Limpeza e desinfección de maquinaria e **utilaxe** de cociña.

Utilaxe: conxunto de utensilios dunha profesión.

Limpeza e desinfección de bandexas, xogo de cubertos e vaixelas

As bandexas, xogo de cubertos e vaixelas son os utensilios para servir a comida aos pacientes.

O tren de lavado é a zona onde os pinches limpan e desinfectan as bandexas, xogo de cubertos e vaixelas.

A limpeza e desinfección pode ser a man ou a máquina.

Antes de limpar e desinfectar á man ou á máquina o traballador:

- Retira e limpa os restos de alimentos e tíraos ao lixo.

Os restos de alimentos non se poden volver a utilizar xa que poden estar contaminados.

Pía de vertedoiro:
recipiente de pedra ou metal que serve para fregar a louza.

- Os pasos para a limpeza e desinfección á man son:

1. Enche unha **pía de vertedoiro** ata a metade con auga quente.
2. Na pía con auga quente coloca as bandexas, formando unha pila.
3. Bota nunha esponxa deterxente líquido.
4. Coa man esquerda suxéitase unha bandexa e coa man dereita fregase coa esponxa a bandexa por dentro e por fóra.

As persoas **zurdas** cambian de mans.

5. Coloca a bandexa noutra pía de vertedoiro e retira con auga limpa o xabón.
6. Coloca a bandexa no escurrido.

Persoa zurda: é a persoa que emprega a man esquerda para facer o que a maioría fan coa dereita.

IMPORTANTE

É perigoso usar panos para o secado.

Para secar utiliza panos de papel dun só uso

Non utilices as pías do vertedoiro para lavar os alimentos.

- Os pasos para a limpeza e desinfección á máquina cun lavalouzas mecánico.

1. Introduce a vaixela, bandexas e xogo de cubertos na máquina.

2. Carga o deterxente para o lavado.

3. O proceso de lavado en lavalouzas mecánico ten 3 pasos:

1º paso.- Prelavado con auga morna con deterxente

para eliminar os restos de comida,

e lavado con auga quente.

2º paso.- Aclarado con auga quente a temperatura moi alta

para matar os xermes.

3º paso.- Secado por aire quente.

4. Cando acabe o lavado e secado, garda os utensilios.

5. Garda os utensilios limpos en andeis limpos.

Limpeza e desinfección de superficies de cociña

É importante limpar e desinfectar moi ben as superficies da cociña onde o pinche traballa cos alimentos.

Os pasos para limpar as superficies da cociña son:

1. Retira os residuos grandes das superficies da cociña.
2. Limpa con deterxente para quitar a graxa e a sucidade.
3. Aclara con auga para eliminar a sucidade e o deterxente.
4. Desinfecta as superficies da cociña.

É moi importante limpar e desinfectar recunchos, esquinas, andeis e laterais. Estes lugares acumulan máis sucidade.

É moi importante evitar que a auga sucia salpique zonas limpas e desinfectadas.

É moi importante deixar secar ao aire, así se evita a humidade.

Un secado rápido faise con papel dun só uso.

Os pasos para limpar e desinfectar a área do fregado son:

1. Retira a sucidade e os restos de comida cunha esponxa.
2. Enxaboa e desinfecta a área de fregado.
3. Aclara con auga
4. Seca ben cunha baeta ou cun papel dun só uso.

Os pasos para limpar a mesa e as táboas de cortar son:

1. Retiramos sucidade e restos de alimentos.
2. Repasamos ben as regañas.
3. Botamos desinfectante ás mesas e ás táboas de cortar.
4. Aclaremos ben con auga limpa,
para eliminar os restos de deterxente e desinfectante.
5. Secamos a humidade cunha baeta ou papel dun só uso.

Os pasos para limpar os fornos son:

1. Apaga o forno ou comproba que estea apagado.
2. Usa esponxa e auga con deterxente.
3. Podes empregar produtos de limpeza especiais para fornos.
4. Podes empregar un **cepillo de arame** para quitar a sucidade máis agarrada.
5. Seca cunha baeta ou papel dun só uso.

Cepillo de arame: é un cepillo que ten os pelos de arame.

Limpeza e desinfección de maquinaria e utillaxe de cociña

O pinche debe ter moito coidado para limpar e desinfectar as máquinas e o utillaxe de cociña.

O equipo de cociña ten que estar moi limpo porque sempre quedan restos de alimentos.

O pinche lava o equipo de cociña con auga quente e deterxente.

Para quitar a sucidade máis seca o pinche usa estropallo ou **rasquetas**.

Rasqueta: é un instrumento de ferro en forma de pa triangular.

Debes limpar as máquinas, sempre, despois do seu uso.

As recomendacións xerais máis importantes son:

- Desconecta da corrente eléctrica as máquinas eléctricas.
- Podes lavar con auga as máquinas que se desmontan.
Limpa a parte eléctrica con panos húmidos.
- Apaga o lume para limpar as máquinas de gas.

Pasos para a limpeza e desinfección de as máquinas e utillaxe máis importantes dunha cociña hospitalaria.

	<ul style="list-style-type: none"> • Frixideira <p>Que produtos de limpeza necesitas?</p> <ul style="list-style-type: none"> • deterxente desengrasante, • baetas. <p>Pasos para limpar a frixideira:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1º.- desmonta e limpa as cestas, 2º.- retira o aceite sucio das cubas, 3º.- limpa as cubas onde está o aceite, 4º.- seca as cubas.
	<ul style="list-style-type: none"> • Batedor <p>Que produtos de limpeza necesitas?:</p> <ul style="list-style-type: none"> • deterxente con desinfectante, • baetas, • cepillo suave. <p>Pasos para limpar os batedores:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1º.- desenchufa o batedor, 2º.- limpa o corpo con baeta húmida, 3º.- quita o pé de aceiro e lávao, 4º.- elimina os restos cun cepillo suave.



- **Cortadora de friame**

Que produtos de limpeza necesitas?:

- deterxente con desinfectante,
- baetas.

Pasos para limpar a cortadora de friame:

- 1º.- desenchufa a cortadora,
- 2º.- pon luvas protectoras,
- 3º.- limpa a cortadora cunha baeta húmida,
- 4º.- retira os restos con coidado.



- **Picadora**

Que produtos de limpeza necesitas?:

- deterxente con desinfectante,
- baetas.

Pasos para limpar a picadora:

- 1º.- desenchufa a picadora,
- 2º.- quita as pezas desmontables,
- 3º.- limpa a picadora cunha baeta húmida,
- 4º.- limpa con auga e deterxente as pezas,
- 5º.- seca as pezas,
- 6º.- monta a picadora para un novo uso.

PRODUTOS DE LIMPEZA E MAQUINARIA UTILIZADOS

A limpeza é unha tarefa
que elimina a sucidade dunha superficie.

A desinfección é unha tarefa
que aplica un produto químico
para eliminar as bacterias e microorganismos
dunha superficie limpa.

Pasos para a limpeza
nunha cociña hospitalaria:

1. Prelavado.
2. Lavado.
3. Aclarado.
4. Aplicación de desinfectante e aclarado, se é necesario.



1. Prelavado

O prelavado consiste en eliminar restos de sucidade



2. Lavado

O lavado consiste en aplicar auga e un produto deterxente para quitar a sucidade.



3. Aclarado

O aclarado consiste en aplicar auga limpa para eliminar os restos de deterxente e sucidade.



4. Aplicación de desinfectante e aclarado

Podes aplicar o desinfectante durante o lavado ou despois do lavado. Aclara ao final de todo.

Que necesitas para a limpeza e desinfección?

- Produtos de limpeza.
- Máquinas.

Produtos de limpeza

Os produtos de limpeza

máis usados nunha cociña hospitalaria son:

- deterxentes,
- limpadores desengrasantes,
- produtos abrasivos,
- desinfectantes,
- baetas e panos,
- secamáns de papel,
- estropallos e las de aceiro,
- cepillos,
- aragáns e recolledores,
- carros de limpeza.



Aragán



Abrasivo: é un produto que arrastra sucidade.

Aragán: é un cepillo de goma que serve para secar auga ou líquidos do chan.

- **Deterxentes**

Os deterxentes son produtos de limpeza que disolven a sucidade sen danar o que se limpa.

- **Limpadores desengrasantes**

Os limpadores desengrasantes son produtos de limpeza que disolven a graxa sen danar o que se limpa.



- **Produtos abrasivos**

Os produtos abrasivos son produtos de limpeza e teñen **substancias abrasivas** que melloran a limpeza.

Substancias abrasivas. É unha substancia en po que rasca a sucidade.

- **Desinfectantes**

Son produtos que eliminan bacterias e microorganismos.
Un exemplo de produto desinfectante é a lixivia.



- **Baetas e panos**

As baetas son tecidos

que se usan para limpar superficies.

As baetas úsanse molladas en auga.

Os panos son tecidos de tea

que se usan para secar.

- **Secamáns de papel**

O papel secamáns que se usa na cociña

é un papel que ten moita capacidade

de absorber líquidos.

O papel secamáns na cociña serve:

- como baeta,
- como pano,
- como toalla.



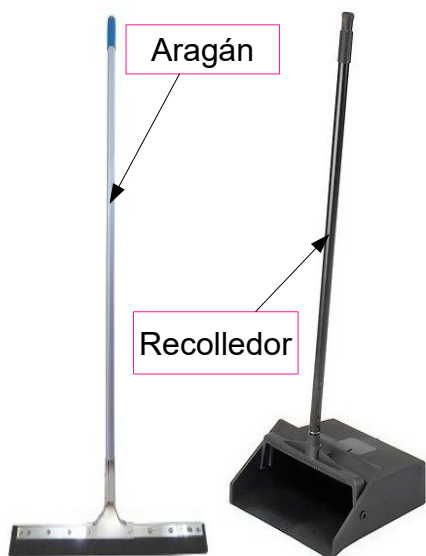
La de aceiro

Estropallo

Mango

- **Estropallos e las de aceiro**
 Os estropallos e as las de aceiro son produtos que serven para fregar. Úsanse para limpar as baterías de cociña e os utensilios de cociña.
 As las de aceiro son de arame.
 As las de aceiro úsanse para rascar.

- **Cepillos**
 Os cepillos son utensilios de limpeza que poden ter un mango e uns pelos que se chaman sedas.
 Poden ter diferentes tamaños.
 Os cepillos serven para limpar os sitios máis difíciles.
 Por exemplo, esquinas ou ocos.



- **Aragáns e recolledores.**

O aragán é un cepillo de goma con mango longo e serve para retirar o po e a sucidade do chan.

O recolledor é un recipiente que serve para recoller o po e a sucidade que retira o aragán.



- **Carros de limpeza.**

Os carros de limpeza están formados pola fregona, o escorredoiro e o cubo.

A fregona permite fregar o chan sen necesidade de agacharse.

Máquinas

Os máquinas de limpeza nas cociñas hospitalarias son:

- tren de lavado,
- lavalouzas,
- aspiradora de po e auga,
- fregadora.

O tren de lavado

O tren de lavado é unha máquina que lava e seca unha gran cantidade de enxoval.

O tren de lavado garante unha máxima hixiene e desinfección do enxoval.



Lavalouzas

O lavalouzas é unha máquina que lava pequenas cantidades de enxoval.



Aspiradora de po e auga

A aspiradora de po e auga é unha máquina que limpa e aspira todas as superficies da cociña.



Fregadora

A fregadora é unha máquina
que frega e seca os chans da cociña.



PRÁCTICAS CORRECTAS DE HIXIENE

As prácticas correctas de hixiene máis importantes

que teñen que seguir todos os pinches,

nunha cociña hospitalaria son:

- Presta atención a que non hai **parafusos** ou **porcas** que poidan contaminar os alimentos na limpeza dos equipos e maquinaria da cociña.
- Debes desinfectar e limpar, despois de cada uso, os utensilios de corte, escoado, batido, picado e triturado.
- Retira da cociña os recipientes rotos ou estragados
- Utiliza unha culler limpa para probar un alimento

Parafuso: é unha peza de metal co corpo en forma de rosca.

Porca: é unha peza de metal cun oco no centro.

- Desinfecta e limpa, despois de cada uso, as mesas quentes, os carros quentes e as bandexas.
- Usa luvas para empacar os cubertos.
- Os cubos de lixo terán o peche de pedal e deben estar pechados.
- Lava moi ben as mans cando manipules desperdicios e lixo.
- Tira as bolsas de lixo cando están cheas. Os cubos de lixo teñen bolsas de usar e tirar que se tiran cando están cheas.
- Limpa e desinfecta os cubos de lixo todos os días.

Tema 7. A contaminación dos alimentos. Riscos de transmisión alimentaria: orixes. Prevención, tratamentos e eliminación dos mesmos. A contaminación cruzada. Sistemas de conservación dos alimentos.

Todas as referencias do texto a traballadores, cargos e categorías enténdense como xenéricas, sen distinción de sexo, polo que abarcan tanto o xénero masculino como o xénero feminino.

Índice **TEMA 7**

páx

A CONTAMINACIÓN DOS ALIMENTOS.....	3
RISCOS DE TRANSMISIÓN ALIMENTARIA: ORIXES. PREVENCIÓN, TRATAMENTO E ELIMINACIÓN DOS MESMOS.....	5
Riscos de transmisión alimentaria. As orixes dos riscos.....	9
Prevención, tratamento e eliminación dos riscos de transmisión alimentaria.....	12
A CONTAMINACIÓN CRUZADA.....	16
Medidas para evitar a contaminación cruzada.....	20
SISTEMAS DE CONSERVACIÓN DOS ALIMENTOS.....	21
Sistemas tradicionais de conservación.....	22
Sistemas físicos de conservación.....	24
Outros sistemas de conservación.....	28

A CONTAMINACIÓN DOS ALIMENTOS

Un alimento está contaminado cando contén elementos estraños que poden causar unha enfermidade á persoa que o consome.

A contaminación dos alimentos pode ser de 3 tipos:

- **Física.** Por exemplo, o alimento contén cristais ou ósos.
- **Química.** Por exemplo, o alimento contén deterxentes ou lixivia.
- **Biolóxica.** Por exemplo, o alimento contén bacterias, parasitos, ratos ou insectos.

As contaminación dos alimentos pode vir de:

- O medio ambiente
- Utensilios e locais sucios
- Lixos
- Falta de hixiene dos traballadores
- Outros alimentos

Contaminación física

A contaminación física é a producida por corpos estraños que podemos ver co ollo humano.

Por exemplo, cristais, espiñas ou efectos persoais.

Todos estes corpos estraños son un risco para o consumidor xa que pode causarlle danos como cortarse ou atragoarse.

Contaminación química

A contaminación química é a producida por substancias **tóxicas** que poden chegar ao alimento de maneira accidental.

Tóxico: que é velenoso.

Por exemplo, usar lixivia en lugar de auga.

Contaminación biolóxica

A contaminación biolóxica está causada por seres vivos que contaminan o alimento.

Por exemplo, unha mosca.

RISCOS DE TRANSMISIÓN ALIMENTARIA: ORIGES. PREVENCIÓN, TRATAMIENTO E ELIMINACIÓN DOS MESMOS

Un alimento é bo para o consumo
cando non ten alteracións.

Calquera alimento pode ser contaminado.

Os alimentos de alto risco
son aqueles alimentos
que teñen máis risco de contaminación.

Por exemplo, a nata.

A nata ten máis risco
de ser contaminada que o arroz.

Os alimentos que consumimos frescos
son alimentos de alto risco de contaminación.

Os alimentos que están envasados
teñen nos envases a data de caducidade.

A caducidade indica a data
ata a que podes utilizar ese alimento.

A partir da data que marca a caducidade
non se pode utilizar,
porque pode estar contaminado.

É importante coñecer
os sinais que teñen os alimentos
para saber se están contaminados.

Os sinais máis importantes son:



1.- Sinais de contaminación nas carnes:

- A carne cambia de cor,
ten unha cor verde ou marrón.
- A carne cambia de cheiro.
Ten un cheiro desagradable.
- A carne contaminada
ten un líquido parecido a unha baba.



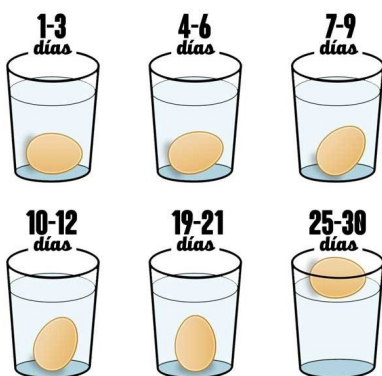
2.- Sinais de contaminación no peixe:

- A pel do peixe está branda.
- Os ollos do peixe están afundidos.
- As escamas do peixe están despegadas.
- O peixe dá mal cheiro.



3.- Sinais de contaminación nos ovos:

- Ao abrir o ovo a xema está mesturada coa clara.
- Ao abrir o ovo dá mal cheiro.
- Para saber se un ovo sen romper é fresco, mete o ovo nun vaso con auga. O ovo que flota é moi vello e non se pode usar.





4.- Sinais de contaminación no leite:

- O leite ten cor amarela.
- O leite ten sabor agre.
- O leite ao ferver fai grumos.



5.- Sinais de contaminación das froitas e as verduras:

- A froita e a verdura ten partes brandas.
- A froita e a verdura ten mofo gris ou branco.



Riscos de transmisión alimentaria. As orixes dos riscos

O risco máis importante da transmisión alimentaria son as enfermidades orixinadas por alimentos en mal estado.

Os **síntomas** máis frecuentes que producen estas enfermidades son malestar xeral, vómitos, diarrea e dor abdominal.

Síntomas: sinal de que ocorre ou vai ocorrer unha enfermidade.

Os síntomas de máis risco poden chegar a causar a morte da persoa.

É moi importante coñecer como se poden transmitir estas enfermidades e de que forma se poden evitar.

As orixes dos riscos máis importantes son:

- A humidade, que favorece a presenza de fungos.
- A temperatura, a calor favorece a deterioración dos alimentos.

Os alimentos con máis risco de contaminación son:

- Comidas que levan ovo cru.
Por exemplo, a maionesa.
- Carne picada.
- Aves.
- Peixes frescos e mariscos.
- Alimentos crus.
- Pasteis e bolaría que ten cremas ou nata.

As principais causas das enfermidades alimentarias son:

- Cociñar os pratos con moita antelación.
- Manter as comidas quentes a menos de 65 graos centígrados.
- Arrefriar amodo os pratos cociñados.
- A temperatura do frigorífico é insuficiente.
- Cociñar o alimento a baixa temperatura.
- Requentar o alimento a baixa temperatura.
- Desconxelar o alimento incorrectamente.

As enfermidades máis importantes

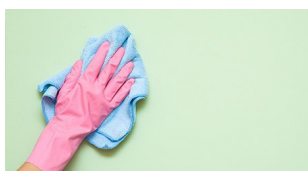
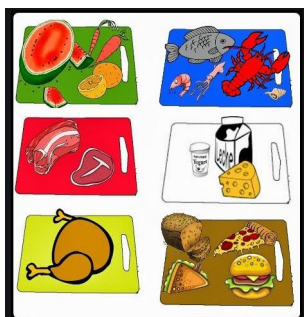
que teñen a súa orixe en alimentos contaminados son:

Enfermidade da Salmonelose	Un xerme produce a salmonelose	Os alimentos que poden ter o xerme da salmonelose son: <ul style="list-style-type: none">• ovos,• a carne de ave,• os pasteis,• o leite e os seus derivados.
Enfermidade do botulismo	Un xerme produce o botulismo. É unha enfermidade moi grave.	Os alimentos que poden ter o xerme do botulismo son: <ul style="list-style-type: none">• alimentos en conservas,• carne envasada,• friames.

Prevenção, tratamento e eliminación dos riscos de transmisión alimentaria

Para previr as enfermidades alimentarias

é moi importante tomar 4 medidas: Limpar, Separar, Cociñar e Arrefriar

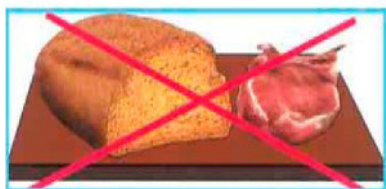


1ª Medida.- **Limpar**

- Lava ben as mans.
- Lava os coitelos e a superficie de traballo con auga quente e xabón despois do seu uso.
- As táboas de cortar teñen que ter a cor adecuada para o alimento que se vai a usar. Por exemplo, a táboa da carne é vermella.
- Lavar as superficies da cociña que están en contacto cos alimentos, con auga e xabón, e secar con panos ou papel dun só uso.

Lava os panos despois de cada uso, na lavadora con auga moi quente.

2ª Medida.- Separar



- Separa os alimentos listos para comer e que non se contaminen con obxectos, a roupa ou superficies sucias.
- Para evitar a contaminación debemos separar os alimentos crus dos alimentos cociñados.
- Debemos gardar na neveira os alimentos cociñados en recipientes pechados.
- Os utensilios como coitelos e táboas son diferentes para os alimentos crus e para os alimentos cociñados.



3ª Medida.- **Cociñar**

- Debemos cociñas os alimentos co tempo suficiente e a temperatura adecuada para eliminar as bacterias.
- A temperatura na parte interna do alimento, debe ser de 65 graos centígrados ou máis, para cociñar ben un alimento.

Podes medir a temperatura cun termómetro de cociña.

- Debes requentar un alimento cunha temperatura mínima de 65 graos centígrados.
- Os alimentos hai que desconxelalos completamente antes de cociñalos.



4ª Medida.- **Arrefriar.**

- Debes arrefriar canto antes un alimento que está cociñado.
- O frío impide que os xermes crezan e se reproduzan.
- Refrixera os alimentos cociñados antes das 2 horas.
- Desconxela os alimentos conxelados no frigorífico.
- Coloca os alimentos no frigorífico permitindo que o aire circule entre eles.

A CONTAMINACIÓN CRUZADA

A contaminación cruzada

é a que causa

a maioría das **intoxicacións alimentarias**.

Intoxicación alimentaria: é a entrada no corpo dun alimento que lle produce un dano.

A contaminación cruzada

acontece cando pasan os microbios,

desde un alimento contaminado

a outro alimento que non o está.

Estes microbios producen enfermidades.

A contaminación cruzada pode ser:

- **Contaminación cruzada directa**

É cando a contaminación
pasa dun alimento contaminado
a outro alimento sen contaminar.

- **Contaminación cruzada indirecta**

É cando a contaminación
pasa, desde utensilios con restos de comida e sucidade,
a un alimento sen contaminar.

Directa



**Alimento
Contaminado**

+

**Alimento
sen contaminar**

Indirecta



**Alimento
sen contaminar**

+

**Utensilios sucios ou
mala manipulación**

Cando cocinas un alimento
adoita ser suficiente para eliminar
os microbios que producen unha enfermidade.

O risco da intoxicación
acontece cando,
os microbios dos alimentos crus,
pasan aos alimentos xa cocinados.

Esta contaminación pódese producir:

- **Durante a preparación dos alimentos.**
Por sucidade en utensilios ou mans.
- **Durante o almacenado dos alimentos.**
Por non separar os alimentos cociñados dos alimentos frescos.



Medidas para evitar a contaminación cruzada

As medidas que evitan a contaminación cruzada son:



- Lava ben as mans antes de empezar a cociñar e sempre, despois de tocar alimentos crus.
- Protexe os teus cortes ou feridas.
- Cando estás enfermo non podes cociñar nin tocar os alimentos.
- Limpa ben os utensilios da cociña despois de usalos.

SISTEMAS DE CONSERVACIÓN DOS ALIMENTOS

Conservar un alimento é manter
todas as súas calidades.

Hai moitas causas que deterioran un alimento.

Estas son as causas máis importantes:

- **A luz do sol e o aire.**

A luz do sol e o aire
fan que os alimentos
perdan moitas das súas propiedades.

- **A temperatura.**

A temperatura favorece
a aparición de xermes.

- **A humidade.**

A humidade axuda
a crecer bacterias e mofo.

Sistemas tradicionais de conservación

Os sistemas tradicionais de conservación son:

- A salgadura.
- O afumado.
- A desecación ou rebaixe de auga.
- Líquidos conservadores: Escabeches e Envinagrados, Adobos, Almibres.



- **A salgadura**
Consiste en utilizar sal para conservar os alimentos.
- **O afumado**
O afumado consiste en utilizar fume para conservar os alimentos.
- **A desecación ou rebaixe de auga.**
A desecación consiste en eliminar a auga do alimento.



- **Líquidos conservadores:**

- **Escabeches e Envinagrados**

O líquido conservador é o vinagre de viño.

Un alimento en escabeche

consérvase mesturando aceite, vinagre e sal.

Poden engadir

allos, cebolas, loureiro ou pemento

para dar máis sabor.

Os envinagrados consisten

en mergullar en auga con sal e vinagre

os alimentos.

Os alimentos envinagrados

adoitan ser verduras, hortalizas e froitas.

Por exemplo, as olivas.



- **Adobos**

É un sistema de conservación de pouco tempo.

Consiste en cubrir o alimento cru

con especies, sal e aceite.



■ Conservación en almibres

O líquido conservador é a auga con azucre.

A froita é o alimento que se conserva en almibres.

Sistemas físicos de conservación

Os sistemas físicos de conservación

máis empregados na actualidade son:

- Os sistemas de conservación que aplican calor.
- Os sistemas de conservación que aplican frío.

Os sistemas de conservación máis importantes

que aplican calor son:

- Esterilización
- Pasteurización
- Escaldado en auga fervendo



- **Esterilización**

Consiste en quentar os alimentos a temperaturas ao redor dos 115 graos centígrados.



- **Pasteurización**

Consiste en quentar os alimentos, a temperaturas ao redor dos 80 graos centígrados, durante un tempo.



- **Escaldado en auga fervendo**

Consiste en introducir as verduras durante uns minutos en auga fervendo.

Os sistemas de conservación máis importantes

que aplican frío son:

- Conxelación
- Refrixeración
- Ultraconxelación



- **Conxelación**

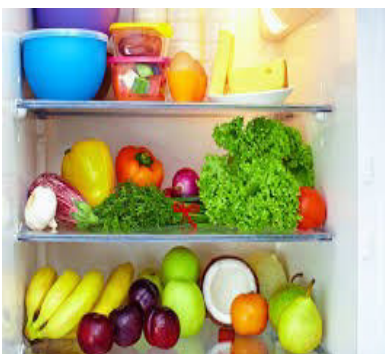
Consiste en arrefriar os alimentos a temperaturas inferiores a 0 graos centígrados.

- **Refrixeración**

Consiste en conservar os alimentos a baixas temperaturas, pero sen conxelarse.

A refrixeración aumenta a duración dos alimentos.

A refrixeración reduce o crecemento dos xermes.





- **Ultraconxelación**

Consiste en conxelar os alimentos moi rápido.

O tempo máximo de conxelación

é de 4 horas.

Outros sistemas de conservación

Hai outros sistemas de conservación.

Os máis importantes son:

- Envasado ao baleiro.
- Aditivos e conservantes.

	<ul style="list-style-type: none">• Envasado ao baleiro <p>Consiste en retirar todo o aire do interior da bolsa que envolve o produto.</p> <p>Unha máquina é a encargada de retirar todo o aire da bolsa.</p> <p>O baleiro alonga a duración das calidades dun alimento.</p>
---	---



- **Aditivos e conservantes**

Consiste en engadir aditivos e conservantes.

Os aditivos e conservantes

son substancias que se engaden aos alimentos,
para evitar o crecemento dos xermes.