



GESTIÓN

EJE 1

Prevención práctica

# Condiciones de trabajo en centros de catering



Comunidad  
de Madrid

## **CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, EMPLEO Y HACIENDA**

### **Consejera de Economía, Empleo y Hacienda**

Excma. Sra. Dña. Engracia Hidalgo Tena

### **Viceconsejero de Hacienda y Empleo**

Ilmo. Sr. D. Miguel Ángel García Martín

### **Director General de Trabajo y Gerente del Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo**

Ilmo. Sr. D. Ángel Jurado Segovia

## **Elaboración**

### **Dirección**

Ángel Jurado Segovia, Director General de Trabajo y Gerente del Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo

### **Autoría**

José María Concepción García

Ana Gloria Martín Ochotorena

Fuensanta Palomino Pérez

Paz Talavera Ruiz

### **Unidad Técnica de Divulgación y Difusión**

Alberto Muñoz González

Germán Blázquez López

Rebeca Robles Gayo

### **Edita**

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Ventura Rodríguez, 7. 28008 Madrid

Tel.: 900 713 123 – Fax.: 91 420 61 17

irsst.publicaciones@madrid.org

www.madrid.org

### **Maquetación**

Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid

© Comunidad de Madrid, 2017

1ª Edición: Septiembre 2017

Publicación en línea en formato PDF

Realizado en España – Made in Spain



# ÍNDICE

ANÁLISIS DE LAS CONDICIONES ERGONÓMICAS (CARGA FÍSICA) DE DISTINTAS TAREAS RELACIONADAS CON EL CATERING .....	4
¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES RIESGOS POR SOBRESFUERZOS A LOS QUE PUEDEN ESTAR EXPUESTOS LOS TRABAJADORES DE COCINA DEL SECTOR CATERING? .....	5
Riesgos por sobreesfuerzos .....	5
Posturas forzadas .....	5
Manipulación manual de cargas .....	6
Movimientos repetitivos .....	8
Bipedestación prolongada .....	9
¿CÓMO SE PUEDE GESTIONAR LA PREVENCIÓN EN EMPRESAS DE CATERING? .....	10



## ANÁLISIS DE LAS CONDICIONES ERGONÓMICAS (CARGA FÍSICA) DE DISTINTAS TAREAS RELACIONADAS CON EL CATERING

Condiciones  
de trabajo en  
centros de  
catering

Análisis de las  
condiciones  
ergonómicas...



4 /  
13

Página actual/  
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad  
de Madrid



**D**urante los años 2015 y 2016, los técnicos de prevención especializados en ergonomía del Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo (IRSST) realizaron visitas a distintos centros de trabajo del sector de catering (hostelería) que dispusieran de cocinas, con el objeto de comprobar y ofrecer asesoramiento acerca de:

- La existencia e idoneidad del sistema de gestión de la prevención de riesgos laborales adoptado por la empresa.
- Las tareas principales de estos centros son:
- Elaborar y distribuir comidas.
  - Montaje, servicio y desmontaje de eventos.
  - Preparar, distribuir y servir menús en clientes (colegios, residencias, centros de trabajo, etc.).
- Las condiciones ergonómicas, específicamente las relacionadas con carga física, en tareas de almacén en gestión de productos y cocina (preparación y envasado de productos alimenticios).



Condiciones de trabajo en centros de catering

Principales riesgos por sobreesfuerzos



Página actual/  
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad de Madrid

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo  
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, EMPLEO Y HACIENDA

## ¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES RIESGOS POR SOBRESFUERZOS A LOS QUE PUEDEN ESTAR EXPUESTOS LOS TRABAJADORES DE COCINA DEL SECTOR CATERING?

### Riesgos por sobreesfuerzos

Los trastornos músculo-esqueléticos son las dolencias más frecuentes en el ámbito laboral y de especial importancia en la hostelería.

Existen múltiples factores que contribuyen a su aparición, siendo los principales aquellos que suponen sobrepasar las capacidades físicas del trabajador. Destacan:

### Posturas forzadas

En general, el trabajo del personal de cocina puede caracterizarse por la repetición de posturas que se alejan de una postura natural y confortable y que exponen al trabajador al riesgo de padecer trastornos músculo-esqueléticos. Los más comunes: inclinaciones de espalda hacia delante o hacia detrás, giros y torsiones de tronco, inclinaciones de cuello, desviaciones de muñeca y manipulaciones con los brazos por encima de los hombros.

Estas posturas pueden identificarse en tareas como:

- Alcances de materias primas y útiles de cocina en estanterías altas o en armarios bajos.
- Preparación y tratamientos de alimentos como cortar verduras, carnes u otros productos.



- Reparto y envasado de producto terminado.
- Limpieza de útiles de cocina o instalaciones.
- Servir comidas en instalaciones de clientes.
- Uso de hornos situados a baja altura.

Medidas que pueden implantarse para reducir el riesgo de este factor:

- Para reducir posturas forzadas de tronco:
  - Disponer de una altura mínima del plano de trabajo de 85 cm.



## Condiciones de trabajo en centros de catering

## Principales riesgos por sobreesfuerzos



Página actual/  
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad  
de Madrid

- Ubicar los elementos del puesto frente al cuerpo para reducir los giros.
  - Disponer de un espacio libre de 1 m para que el trabajador gire completamente en el caso de tener que utilizar elementos en laterales.
  - Uso de hornos compatibles con carros bandejeros.
- Para reducir posturas forzadas de cuello y cabeza:
    - Evitar inclinaciones excesivas de cuello con una altura mínima de los elementos con requerimientos visuales bajos de 105 cm.
    - Evitar tener obstrucciones en la línea de visión, bajos niveles de iluminación y elementos de lectura demasiado pequeños.
    - Ubicar a la altura de los ojos aquellos elementos de lectura frecuente (recetas, órdenes de pedidos, etc.).
  - Para reducir posturas forzadas de hombro:
    - Colocar los elementos con los que se interactúe con manos a una altura máxima de 95 cm y cerca del cuerpo. Elementos en estantes superiores a 95 cm serán los de uso ocasional o mantenidos pocos segundos.
    - Utilizar elementos de apoyo (escaleras) para disminuir esa altura.
    - La frecuencia de posturas forzadas no deben superar los 2 movimientos por minuto.
  - Realizar pausas de entre 8 y 10 minutos por cada 50 minutos de tareas con posturas forzadas.

## Manipulación manual de cargas

El levantamiento manual de una carga que supere los 3kg podría suponer un riesgo para la salud de los trabajadores.

El peso aproximado de algunos productos que se usan en cocinas son: sacos de 25 kg (patatas, huevina, harina, etc.), cajas de leche fresca de 20 kg, cajas con carnes de 15 kg en congeladores (-5°C) o cajas de frutas de 12-15 kg.

Peso de productos de catering como cajas con vajillas o cuberterías (7kg), de bebidas (cajas de refrescos de 10 kg y de vinos de 14 kg) o mesas para eventos (14 kg).

- Medidas que pueden implantarse para eliminar el riesgo por este factor:
  - Disponer de zonas de almacenamiento en palets.
  - Disponer de zonas de almacenamiento en palets.
  - Disponer de carros salvaescaleras.
  - Disponer de bases con ruedas para material de eventos en almacenamientos para evitar realizar levantamientos.
  - Usar mesas neumáticas elevadoras o sistema parecido en zonas de conformado de palets o almacenamientos tras túnel de lavado.
- Medidas que pueden implantarse para reducir el riesgo por este factor:
  - Reducir peso de los elementos que se levantan:



## Condiciones de trabajo en centros de catering

### Principales riesgos por sobreesfuerzos



Página actual/  
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad  
de Madrid

- Buscar proveedores que reduzcan el peso de la materia prima por unidad. Se recomienda un peso límite de 8 kg (si se requiere levantar manualmente un peso entre 20 y 25 kg no debe hacerse más de dos veces al día).
- Reducir la capacidad de contenedores o cajas con los que se transportan cargas de almacén a cocina.
- Mejorar los agarres de los elementos que se levantan:
  - Utilizar cajas que dispongan de asas con diámetro de 2-4 cm, cilíndricas, longitud mínima de 12 cm, superficie suave y no resbaladiza y con espacio mínimo de 5 cm para introducir dedos.
  - Si no disponen de asas, utilizar cajas con agujeros para agarrar con forma semioval, altura de agujero superior a 4 cms, longitud de 12 cm, espesor de agarre superior a 0,6 cm y evitar aristas afiladas.
- Evitar giros e inclinaciones de tronco cuando se realice el levantamiento de la carga:
  - Tener los almacenamientos ordenados con espacio suficiente alrededor de las cargas a levantar para poder ubicarse de forma frontal y cercana a las mismas para agarrarla y también para girarse con comodidad y poder depositarlas.
  - Disponer de espacio para los pies en aquellos almacenamientos en los que se pueda para que se pueda acercar el trabajador lo máximo posible a la carga.
  - Ubicar las cargas más pesadas en estanterías que permitan el punto de agarre de la carga cerca de los 75 cm medidos desde el suelo.
  - Evitar colocar cargas por el suelo o por encima de hombros.



## Condiciones de trabajo en centros de catering

## Principales riesgos por sobreesfuerzos



Página actual/  
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad  
de Madrid

- Utilizar elementos como plataformas de elevación regulable para apilar cajas.
- Reducir la distancia entre el origen y el destino de la carga.
- Disponer de ayudas para el transporte. Uso de carros.
- Un agarre con altura de 90 a 115 cm, una longitud de 35 cm si son verticales, de forma cilíndrica, diámetro de entre 2-4 cm y con una holgura para los dedos de entre 5 y 8 cm.
- Seleccionar el tamaño y material de las ruedas teniendo en cuenta el peso a desplazar y el tipo de suelo, lubricarlas de forma regular y mantenerlas en buen estado.

- Evitar una frecuencia excesiva de levantamientos:

- Realizar levantamientos de varias unidades a la vez siempre y cuando las nuevas condiciones no signifiquen un aumento de riesgo importante.

- Limitar la duración de la tarea y organizar pausas:

- Intercalar tareas ligeras con la tarea de levantamiento cuando la duración de la tarea de levantamientos sea superior a una hora, o realizar pausas.

También el arrastre y empuje de carros para hornos, carros con cazuelas llenas o de transpalets manuales o jaulas con materia prima pueden generar un riesgo importante sobre el sistema musculoesquelético.

- Medidas que pueden implantarse para reducir el riesgo de este factor:

- Usar elementos mecánicos como carretillas elevadoras para el transporte de mercancías. Procurar llegar directamente con los elementos mecánicos a los almacenes de seco, cámaras frigoríficas y de congelación, almacenes de productos terminados y almacenes con material de eventos.

- Si se usan carros, se recomienda:

## Movimientos repetitivos

Las tareas caracterizadas por ciclos, o aquellas que usen los miembros superiores con mismos gestos durante al menos el 50% del tiempo y con una duración de más de 1 hora en la jornada, están expuestas a riesgos por movimientos repetitivos, pudiendo generar una lesión por acumulación de fatiga en determinadas zonas anatómicas.

Puede existir esta exposición en tareas como:

- Llenado de envases con producto terminado.
- Corte de materia prima, tanto manual como con maquinaria eléctrica que necesite de guía.
- Preparación de pedidos para enviar a otros centros.
- Reparto de comida en centros clientes.

Medidas que pueden implantarse para eliminar el riesgo por este factor:

- Eliminar los movimientos implantando y manteniendo sistemas eléctricos o me-





## Condiciones de trabajo en centros de catering

## Principales riesgos por sobreesfuerzos



Página actual/  
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad  
de Madrid

cánicos. (abrelatas eléctrico, peladora de patatas, cortafiambres, dosificadores automáticos, etc) o adquirir la materia prima troceada o cortada.

- Limitar la duración de tareas con movimientos repetitivos a una hora (continua o no) en la jornada de trabajo.

Medidas que pueden implantarse para reducir este factor:

- Mejorar las posturas de hombro, codo y muñeca:
  - Colocar todos los elementos de la tarea repetitiva a una altura máxima de 110 cm, medidos desde el suelo. A mayor altura, los movimientos deberán ser muy ocasionales o mantenidos durante muy poco tiempo.
  - Los elementos estarán frente al trabajador y a una distancia máxima de 40 cm del cuerpo.
  - Evitar girar los elementos con la mano, disponiéndolos en la orientación de uso.
  - Usar herramientas y útiles con mango vertical para trabajos sobre plano horizontal.
  - Usar cuchillos u otros utensilios de cocina que mantengan las muñecas en posición neutra (mangos que permitan cambio del ángulo de empuñadura y corte).
- Mejorar el agarre de herramientas (2-4 cm de diámetro y de forma cilíndrica).

- Disminuir las fuerzas aplicadas: usando herramientas eléctricas o mecánicas que disminuyan la fuerza manual (cuchillos eléctricos) y afilando los útiles de corte frecuentemente.

- Proporcionar pausas que permitan descansos (8-10 min cada 50 minutos de trabajo repetitivo).

- Disminuir la frecuencia de movimientos; estudiando la tarea para descargar de movimientos innecesarios, incorporando alguna ayuda mecánica para eliminar movimientos (sobre todo las que impliquen esfuerzo) y distribuyendo las tareas entre las dos extremidades.

## Bipedestación prolongada

Permanecer durante periodos prolongados en postura de pie, puede tener efectos perjudiciales de sobrecarga de la zona lumbar así como de alteración de la circulación de las piernas.

Para reducir esta exposición se recomienda la alternancia con posturas sentado o semi-sentado. Si no se puede, utilizar algún apoyapiés, alternando la pierna que se apoya.

Así mismo, debajo de mesas y mostradores de trabajo deberá existir un espacio suficiente para dar cabida las rodillas y a ras de suelo otro espacio (aproximadamente 13 cms de profundidad por 10 cm de altura) para los pies.



## ¿CÓMO SE PUEDE GESTIONAR LA PREVENCIÓN EN EMPRESAS DE CATERING?

Condiciones de trabajo en centros de catering

¿Cómo se puede gestionar la prevención?

10 / 13

Página actual/  
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad de Madrid

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo  
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, EMPLEO Y HACIENDA



**S**uelen ser características comunes a los centros de trabajo visitados:

- Que tienen alta distribución de trabajadores en centros clientes.
- Que sus actividades no se encuentren recogidas en el Anexo I del Reglamento de los Servicios de Prevención.

Estas empresas, además de concertar las actuaciones preventivas necesarias con un servicio de prevención ajeno, es posible que asuman a través de medios propios ciertas actividades preventivas, designando a uno o varios trabajadores. En cualquier caso, las actuaciones referidas a la vigilancia de la salud, deberán ser concertadas con un Servicio de Prevención Ajeno.

Si la actividad se realiza con recursos propios (trabajador designado) estos deben contar con una formación y capacidad suficientes a las funciones que vayan a desempeñar, de acuerdo a los niveles previstos en el Anexo II del Reglamento de los Servicios de Prevención.

Por otra parte, deberán tenerse en cuenta los conceptos y obligaciones en materia de gestión preventiva que a continuación se relacionan:

- **Documentación del sistema de gestión de la prevención:** para empresas de hasta 50 trabajadores se puede elaborar un documento simplificado que reúna la evaluación de riesgos, la planificación de la actividad preventiva y el plan de prevención de riesgos laborales.



## Condiciones de trabajo en centros de catering

¿Cómo se puede gestionar la prevención?



Página actual/  
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad de Madrid

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo  
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, EMPLEO Y HACIENDA

- **Integración de la prevención** en el sistema general de gestión de la empresa; en todas las actividades que se realicen y en todas las decisiones que se tomen.

- El **plan de prevención** de riesgos laborales debe ser aprobado por la dirección de la empresa, asumido por toda su estructura organizativa, en particular por todos sus niveles jerárquicos, y conocido por todos sus trabajadores.

- **Evaluación de riesgos:** debe de contener un listado nominal de trabajadores actualizado. Deberán realizarse evaluaciones específicas con métodos adecuados cuando los riesgos identificados no puedan ser evitados.

- **Trabajadores especialmente sensibles:** la evaluación de riesgos de cada puesto de trabajo tendrá en cuenta la posibilidad de que quien lo ocupe o vaya a ocuparlo sea un trabajador especialmente sensible, por sus características personales o estado biológico conocido (art. 25 Ley de Prevención de Riesgos Laborales). Se dispondrá de un protocolo de actuación para este caso.

- **Trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia:** el empresario, previa consulta con los representantes de los trabajadores, determinará la relación de puestos que estén exentos de riesgos para la mujer o para el feto para así realizar el cambio de puesto o de tareas que la legislación establece (art. 29, Ley 31/95 de 8 de

noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales).

- **Planificación de la actividad preventiva:** se incluirán las actividades necesarias para eliminar o reducir y controlar los riesgos identificados según las prioridades que se hayan establecido tras la evaluación, en función de la magnitud de los riesgos y del número de trabajadores afectados por los mismos, estableciendo los plazos, medios y asignación de recursos necesarios para la consecución de las medidas propuestas.

- **Vigilancia de la salud:** salvo en los casos en los que la legislación establece, la vigilancia de la salud será voluntaria para los trabajadores. Es conveniente concienciar a los trabajadores sobre la importancia de realizar una adecuada vigilancia de la salud por parte de los médicos del trabajo del servicio de prevención ajeno.

- **Información:** todos los trabajadores deben recibir información sobre los riesgos existentes en el centro de trabajo, los derivados de sus actividades, así como de las medidas preventivas adoptadas o que deban adoptarse para evitar o reducir los riesgos detectados en las evaluaciones.

- **Formación:** la formación en materia preventiva que reciban los trabajadores ha de ser teórica y práctica, y centrada en el puesto de trabajo que ocupan. Se repetirá periódicamente. Para una mayor efectividad en la prevención de los riesgos ergo-





## Condiciones de trabajo en centros de catering

¿Cómo se puede gestionar la prevención?

12 / 13

Página actual/  
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad de Madrid

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo  
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, EMPLEO Y HACIENDA



nómicos se ha de hacer especial hincapié en la formación práctica asegurando que el trabajador aprenda y adquiera los hábitos posturales adecuados así como técnicas correctas para la manipulación manual de cargas.

- **Consulta y participación de los trabajadores:** al haber una distribución de trabajadores en distintos centros, podemos encontrarnos que no se realicen elecciones para elegir los representantes de los trabajadores. Es recomendable establecer cauces formales alternativos para fomentar la participación de los trabajadores en materia de prevención de riesgos laborales.

- **Coordinación de actividades empresariales:** La empresa deberá coordinarse con empresas concurrentes en centros de trabajo en materia de prevención de riesgos laborales. (RD 171/2004). Los trabajadores deberán recibir en la formación e información respecto a los riesgos, medidas para prevenirlos y medidas de emergencia en los centros clientes en los que desarrollen su actividad.



GESTIÓN

EJE 1

Prevención práctica

# Condiciones de trabajo en centros de catering



Comunidad  
de Madrid

Instituto Regional de Seguridad  
y Salud en el Trabajo

CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,  
EMPLEO Y HACIENDA



comisiones obreras de Madrid



CONFEDERACIÓN  
EMPRESARIAL  
DE MADRID  
CIDE



Instituto Regional de Seguridad  
y Salud en el Trabajo

C/ Ventura Rodríguez, 7 - 28008 Madrid  
Tfno. 900 713 123 - Fax 914 206 117  
[www.madrid.org](http://www.madrid.org)