

Buenas prácticas para  
trabajadores del sector turístico

# Cocina, restaurante y bar



# Buenas prácticas ambientales para trabajadores del sector turístico



**Edita:** Fundació Universitat i Empresa de les Illes Balears, Universitat de les Illes Balears

**Autores:** Equipo técnico del Observatorio Medioambiental de la Pequeña y Mediana Empresa de les Illes Balears  
(Rubén Comas, M. Antònia Ferragut, Aina Llauger, Antoni Morro, Daniel Ramon, Mar Rayó y Jaume Sureda)

**Ilustraciones:** ddc

**Diseño y maquetación:** ddc

**Con la cofinanciación de:** Fondo Social Europeo  
Fundación Biodiversidad

**ISBN:** PM-0000000



## Cocina, restaurante y bar



### INTRODUCCIÓN:

En esta área se han considerado profesiones tales como: cocinero, pinche de cocina, camarero de restaurante y de bar, lavaplatos, personal de almacén de alimentos y bodega, personal responsable de compras y encargos de materias, y auxiliares.

Cocina, restauración y bar es una de las familias más numerosas en el sector turístico. Estos servicios se encuentran en hoteles, pensiones, apartamentos, parques de ocio, restaurantes, bares y cafeterías. Su función es la de ofrecer servicio de desayuno, comida, cena, snack y bebida.

### RECURSOS UTILIZADOS:

Lógicamente las recursos necesarias para esta actividad son agua y energía, y además, alimentos y bebidas. Las instalaciones necesarias son sistemas de iluminación y eléctricos, climatización, toma de agua y gas. Todo ello emplazado en un lugar adecuado, la buena organización de la cocina es crucial. En este apartado se incluyen los almacenes, bodegas y cámaras frigoríficas de conservación.

LOS ÚTILES Y MAQUINARIA QUE SE ENCUENTRAN EN UNA COCINA SON MÚLTIPLES, UN PEQUEÑO EJEMPLO:

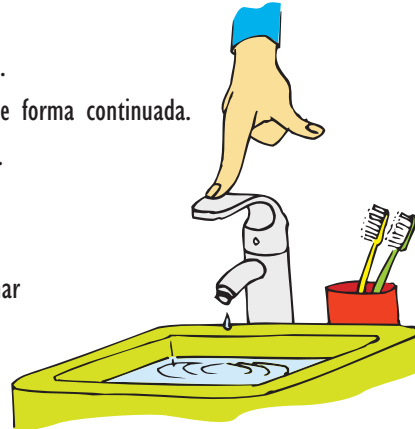
- cámaras frigoríficas
- hornos
- microondas
- lavavajillas
- trenes de lavado
- campanas extractoras
- cafeteras
- tostadoras
- copas
- batidoras
- peladoras
- cortadoras
- menaje
- vajilla
- cubertería
- manteles
- servilletas
- paños

## PRÁCTICAS INCORRECTAS Y BUENAS PRÁCTICAS EN LA GESTIÓN DE LOS RECURSOS, Y EN LAS COMPRAS DE LOS PRODUCTOS:

- Prácticas incorrectas
- Buenas prácticas

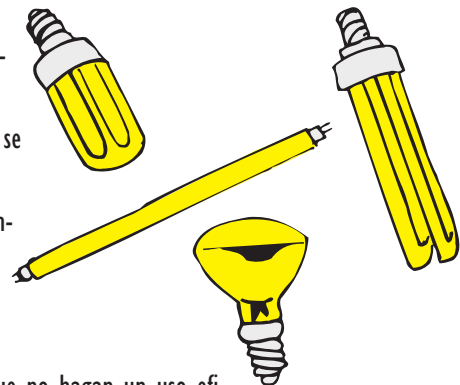
### Agua:

- Usar más agua de la imprescindible.
- Minimizar el consumo de agua. Usar sólo la necesaria.
- Lavar las verduras y hortalizas con el grifo abierto de forma continuada.
- Lavar alimentos en pilas, barreños u otros recipientes.
- Lavar la vajilla dejando correr el agua.
- Mantener los grifos cerrados mientras se friega.
- No conocer la dureza del agua de la zona. No eliminar la cal de tuberías.
- Descalcificar las aguas duras para mantener la instalación saneada.



### Energía:

- Usar bombillas incandescentes.
- Usar bombillas compactas de bajo consumo.
- Usar vitrocerámicas.
- Utilizar gas para la cocina, restringiendo la energía eléctrica a otros electrodomésticos.
- Mantener las máquinas en funcionamiento si no se están usando.
- Apagar y desconectar las máquinas convenientemente cuando no van a ser usadas.
- Mantener equipos antiguos no eficientes energéticamente
- Cuando sea necesario cambiar equipos antiguos que no hagan un uso eficiente de la energía.
- Usar electrodomésticos etiquetados con la máxima eficiencia energética. Este etiquetado se basa en letras de la A a la G y en colores del verde al rojo. Cada letra que desciende la escala a partir de la A supone un incremento del consumo energético del 10% más que la letra que le precede.



### Cámaras de frío y frigoríficos:

- Malgastar energía abriendo sus puertas muchas veces y dejándolas mal cerradas.
- Permitir la acumulación de escarcha perjudicando así su rendimiento.
- Introducir alimentos todavía calientes.
- No abrir la puerta innecesariamente.
- La puerta ha de permitir un correcto cierre, para ello la junta de goma debe estar en buenas condiciones.



- Debe mantenerse bien ventilada y limpia la rejilla trasera, mediante una buena ventilación el aparato gasta un 15% menos de energía.
- La temperatura no puede ser extremadamente baja, subir un grado la temperatura del termostato de la nevera desciende en un 5% el consumo del aparato.
- Descongelarlo regularmente. Superar un espesor de la capa de hielo de 5 mm aumenta el consumo en un 30%.
- Desconexión de subunidades desocupadas.
- Mantenimiento periódico del aparato.

### Lavavajillas:

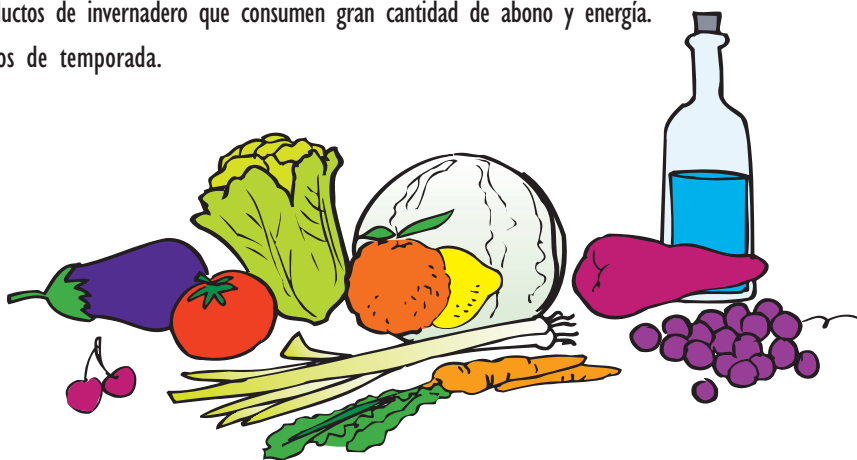
- Usar lavavajillas no eficientes.
- Usarlos sin esperar a su llenado completo.
- Usar siempre a plena.
- Comprar modelos con programas destinados a casos en que no se usen a plena carga y programas de lavado económico en los que se ahorra hasta un 50%.
- Optar por modelos habilitados para conectarse a la toma de agua caliente, evitando tener que calentarla con resistencia eléctrica.
- Debe mantenerse el termostato a temperatura no muy elevada, ya que el mayor consumo de energía se produce en el calentamiento del agua.
- Mantenimiento periódico del aparato.

- Desaprovechar energía en la cocción de alimentos no tapando cazuelas o abriendo hornos constantemente.
- Tapar cazuelas durante el cocinado facilita la concentración de calor.
- Es conveniente usar la olla exprés, ya que ahorra tiempo y energía.
- Nunca aplicar una llama mayor que el fondo de la olla para no desaprovechar energía. Ésta y la anterior recomendación juntas ahorran un 20% de energía.
- Si se utilizan vitrocerámicas aprovechar el calor residual que queda durante 10 minutos tras apagar el foco de calor.
- No abrir innecesariamente los hornos para comprobar la cocción, cada vez que se hace se pierde un 20% del calor acumulado, unos 25-50°C.
- Limpiar y mantener hornos, placas de cocina, equipos de baño maría y marmitas, a fin de asegurar una buena transmisión de calor.



## Alimentos y bebidas:

- Calcular mal las cantidades de alimentos a emplear de manera que queden sobras.
- Correcta gestión de la despensa y los pedidos.
- Almacenar de una forma inadecuada las materias primas provocando pérdidas por caducidad o mala conservación.
- Mantenimiento óptimo de la despensa, cámaras frigoríficas, y economato o almacén
- No almacenar productos peligrosos junto alimentos.
- Adquirir pescado de tamaño inferior al permitido o procedente de prácticas ilegales (pesca de arrastre, pesca submarina con botellas, etc.)
- Comprobar la procedencia legal del pescado, respetar los tallas mínimas y los períodos.
- Optar por productos de invernadero que consumen gran cantidad de abono y energía.
- Elegir productos de temporada.

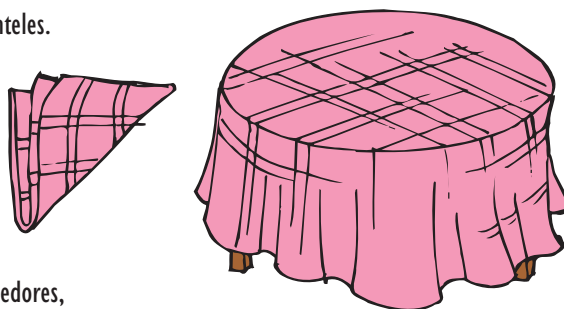


- Optar por agricultura intensiva.
- Potenciar la agricultura ecológica.
- No utilizar productos locales.
- Potenciar la oferta gastronómica y vinícola de la región donde esté asentado el establecimiento.

## RESIDUOS GENERADOS

Los residuos mayoritarios generados en una cocina se consideran asimilables a urbanos:

- Orgánicos como restos crudos y cocinados de alimentos.
- Papel de rollos de cocina, servilletas y manteles.
- Cartones de envases y embalajes de diversos productos, bandejas, posavaso.
- Tetrapack de envases de comestibles.
- Vidrio proveniente de botellas, frascos, vajilla.
- Metal de latas de conserva, latas de refrescos, sartenes y cazuelas inservibles, tenedores, cuchillos, cucharas.
- Plásticos de diverso tipo como envases ligeros, cubertería, recipientes, embalajes y envoltorios.
- Films de plástico para recubrir recipientes.



Entre los residuos peligrosos destacan los aceites usados, pues son altamente contaminantes de las aguas: 1 litro de aceite contamina 100.000 litros de agua.

También se generan residuos de limpieza, mantenimiento y reforma, como:

- Inertes (restos de obra, maderas, cartones, plásticos, etc.)
- Elementos metálicos: planchas de cocinado.
- Cables.
- Vidrio.
- Electrodomésticos obsoletos: horno, lavavajillas...
- Mobiliario.
- Detergentes y otros productos de limpieza



## PRÁCTICAS INCORRECTAS Y BUENAS PRÁCTICAS EN LA GESTIÓN DE RESIDUOS GENERADOS

- Prácticas incorrectas
- Buenas prácticas

### Urbanos:

- Dejar caducar alimentos.
- Organizar despensa correctamente.
- No usar filtros en la salida de gases de la cocina.
- Mantenimiento correcto y periódico de los filtros de salida de humos y vapores de cocinas.
- Usar servilletas y rollo de papel de cocina.
- Usar tejidos naturales para servilletas y manteles.
- Usar papel blanqueado con cloro, no reciclado y plastificado para cartas de menú.
- Promover la utilización de papel reciclado para cartas de restaurante, bar.
- Usar elementos desechables: cuberterías, servilletas, posavasos, manteles, copas y bandejas.
- Fomentar el uso de envases retornables, fundamentalmente en el apartado de bebidas.
- Adquirir productos con muchos envases y embalajes.
- Limitar el uso de productos enlatados, optando por consumir alimentos frescos o congelados, o en su defecto en envases de vidrio.
- Emplear films de plástico. Cuando se retiran arrastran hasta un 3% de la comida.
- Sustituir el papel de aluminio y recubrimientos plásticos por recipientes que se puedan reutilizar.
- Uso de productos en pequeñas porciones individualizadas, como mantequilla, nata, leche, sobres de cacao...
- Comprar productos a granel, ya que los productos comprados en pequeñas cantidades multiplican el número de envoltorios y envases.
- Permitir que elementos en mal funcionamiento generen ruido.
- Equipos y utensilios poco ruidosos.
- Elección de materiales, productos y proveedores teniendo en cuenta sólo el aspecto económico.
- Elección de materiales, productos y proveedores con certificación ambiental.

- No separar para el reciclaje
- Separar los residuos para su recogida selectiva y reciclaje.
- Informarse de las recogidas selectivas existentes en la localidad: papel y cartón, vidrio, envases, materia orgánica, etc.
- Mantener los contenedores higiénicamente limpios.

### Peligrosos:

- Utilizar equipos o maquinaria que contengan componentes dañinos para la capa de ozono, como algunos gases refrigerantes de cámaras de frío.
- Utilizar equipos con certificación ambiental. Utilizar refrigerantes no perjudiciales para la capa de ozono.
- Elegir productos de limpieza agresivos con el medio ambiente.
- Utilizar detergentes libres de fosfatos y cloro.
- Tirar aceite usado por cañerías.
- Almacenar los aceites usados de cocina para entregar a gestores autorizados.
- Tirar residuos sólidos y grasas por las tuberías.
- Tirar los sólidos en los contenedores adecuados para cada material.

## DECÁLOGO RECORDATORIO DE BUENAS PRÁCTICAS

1. Reducir el consumo energético.
2. Usar electrodomésticos eficientes.
3. Mantenimiento periódico de los aparatos.
4. Minimizar el consumo de agua, en el litoral mediterráneo es un recurso muy escaso.
5. Minimizar la producción de residuos.
6. Controlar exactamente qué productos hay en despensa y bodega.
7. Utilizar alimentos locales y de temporada.
8. Limpieza adecuada.
9. Entregar aceite usado a un gestor autorizado.
10. Separar los residuos para su correcto reciclaje.

## AUTOEVALUACIÓN

1. ¿Qué combustible usas en la cocina?
2. ¿Aprovechas el calor residual de la vitrocerámica?
3. ¿Se realiza periódicamente la descongelación de frigoríficos y congeladores?
4. ¿Se encuentran todos los electrodomésticos justo a la temperatura necesaria?
5. La limpieza de alimentos y menaje, ¿se hace dejando el agua correr?
6. ¿Se ofrecen porciones individualizadas en el buffet?
7. ¿Qué se está usando: servilletas de papel o de tela?
8. ¿Se utilizan productos ecológicos?
9. ¿Qué tipo de detergentes se usan?, ¿son agresivos con el medio ambiente?
10. ¿Eliminas sustancias peligrosas por desagües o canalizaciones?
11. ¿Se informa a usuarios y trabajadores sobre el por qué de las medidas ambientales?



## Bibliografía de referencia

Consejerías de Turismo, Medio Ambiente y Ordenación territorial, y Economía y Hacienda del Gobierno de Canarias, Módulo ambiental para el Sector Turístico.

Gobierno de Navarra, Departamento de Medio Ambiente, 2002, Ordenación del Territorio y Vivienda, Manuales de Buenas Prácticas Ambientales, Jardinería.

Govern de les Illes Balears, Conselleria de Medi Ambient, 2003. Guia de bones pràctiques ambientals per a instal·lacions turístiques: la gestió del jardí.

Govern de les Illes Balears, Conselleria de Medi Ambient, 2003. Manual per a la implantació d'un Sistema de Gestió Mediambiental en els Centres Turístics.

Govern de les Illes Balears, Conselleria de Medi Ambient, 2002, Guia de bones practiques ambientals per a treballadors de la Conselleria de Medi Ambient del Govern de les Illes Balears, Conselleria de Medi Ambient.

Govern de les Illes Balears, Conselleria de Medi Ambient, 2002. Guia de bones pràctiques ambientals: Sistema de Gestió Mediambiental EMAS-II.

Govern de les Illes Balears, Conselleria de Medi Ambient, 2000. Guia de bones pràctiques ambientals per a instal·lacions turístiques: la gestió de l'aigua..

Gobierno de Navarra.

Govern de les Illes Balears, Conselleria de Medi Ambient, 2000. Guia de bones pràctiques ambientals per a instal·lacions turístiques: la gestió dels residus.

Govern de les Illes Balears, Conselleria d'Innovació i Energia, 2002. Mil i una idees per estalviar energia i preservar el medi ambient..

Govern de les Illes Balears. Server d'Energia. 1999. Guía de ahorro en electricidad. Sector Turístico Balear.

Ministerio de Industria y Turismo. 1993. Guía de la Energía.

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, a través de la Unidad Administradora para el Fondo Social Europeo y el Instituto Nacional de Empleo, Manuales de Buenas Prácticas para las diferentes Familias Profesionales, <http://www.mma.es>.

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Módulo Sensibilización Ambiental.

WWF / Adena - Proyecto LIFE "Alcobendas, Ciudad del Agua para el Siglo 21", La conservación del Agua en el Municipio, Guía Orientativa.

## ENLACES WEB DE INTERÉS

OMPIB: <http://www.ompib.org>

Oficina de Reducció de Residus: <http://residus.caib.es>

Punt d'Informació Ambiental. <http://pia.caib.es>

Punt d'informació energètica: <http://pie.caib.es/>

Guía del consumidor, 2004, <http://www.facua.org>.

Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía, 2004, <http://www.idea.es>.

<http://www.islandsonline.org>.

<http://www.empresasostenible.com>

<http://www.ecoportat.net>

<http://www.fundacionentorno.org>

<http://www.lineambiental.com>

<http://www.upc.es/campus/energia/consells.htm#estalviar6>