

¿COCINAMOS?

FÁCIL Y RÁPIDO



MEKA ELGOIBAR

DIETISTAS: JUNE ARANGUREN, GUADALUPE
CÁCERES Y MAREN MUGARZA

Este manual de cocina ha sido elaborado por June Aranguren, Guadalupe Cáceres y Maren Mugarza, alumnado del ciclo de Dietética del Centro Educativo Meka de Elgoibar (País Vasco).

Con la colaboración de:

Instituto de Capacitación del Oriente-ICO de Bolivia

Asociación Zabalketa de Cooperación y Desarrollo

Fundación Hazi, Gobierno Vasco

Agencia Vasca de Cooperación y Solidaridad, Gobierno Vasco

Publicado por:

Asociación Zabalketa de Cooperación y Desarrollo. Getxo, 2026

Coordinado por:

Pilar Oronoz y Sara Gaskue

Objetivos de Desarrollo Sostenible a los que contribuye:



Este manual de cocina se ha elaborado en el marco de un proyecto de Educación para la Transformación Ecosocial, desarrollado por la Asociación Zabalketa en consorcio con la Fundación Hazi.

Para ello se han aplicado:

- La Estrategia Educativa E-3: “Acciones para la Transformación Ecosocial” de la Asociación Zabalketa.
- La metodología de aprendizaje “Retos ETHAZI” del Gobierno Vasco.

LAS RECETAS INCLUIDAS EN EL RECETARIO HAN SIDO CUIDADOSAMENTE SELECCIONADAS PARA OFRECER UNA AMPLIA VARIEDAD DE OPCIONES QUE SE ADAPTAN A DIFERENTES GUSTOS Y PREFERENCIAS ALIMENTICIAS. CADA RECETA HA SIDO PENSADA PARA DESPERTAR EL INTERÉS Y LA CURIOSIDAD DE REALIZAR UN COCINADO FÁCIL Y RÁPIDO.

PARA ELLO, ES IMPORTANTE SABER PRIMERO LAS MEDIDAS PREVENTIVAS QUE SE DEBE TOMAR EN UNA COCINA PARA REDUCIR RIESGOS DE ENFERMEDADES.

¡ANÍMATE A APRENDER Y CONOCER DE MANERA DIVERTIDA CON NOSOTROS!



INSTRUCCIONES DE LA COCINA

**HIGIENE PERSONAL/ HIGIENE EN
LA COCINA**

03

SEGURIDAD ALIMENTARIA

05

ORDEN Y ORGANIZACIÓN

06

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

07

RESPONSABILIDAD Y COMUNICACIÓN

09



HIGIENE PERSONAL

- **Lávate las manos** antes de manipular alimentos y después de tocar superficies sucias o alimentos crudos.
- Usa **ropa limpia** y si es posible, un delantal para protegerte y evitar la contaminación.
- Mantén el **cabello recogido** y utiliza gorro o redecilla si es necesario.
- **Evita** el uso de joyas o relojes que puedan caer en los alimentos.
- Cubre heridas o cortes con apósitos impermeables.



HIGIENE EN LA COCINA

- **Limpia y desinfecta** superficies de trabajo antes, durante y después de cocinar.
- **Lava** utensilios y tablas de cortar inmediatamente después de usarlos, especialmente si han estado en contacto con alimentos crudos.
- **Mantén separados los alimentos crudos y cocidos** para evitar la contaminación cruzada.
- **Cambia trapos y esponjas** con frecuencia para evitar la acumulación de bacterias.
- **Vacia** y limpia los botes de **basura** regularmente.



SEGURIDAD ALIMENTARIA

Almacena los alimentos a temperaturas adecuadas.



Alimentos congelados

Alimentos frescos

Alimentos como: aceite, legumbres, patata...

No dejes alimentos perecederos a temperatura ambiente por más de 2 horas.



Respetar las fechas de caducidad y verificar el estado de los alimentos antes de usarlos.



Cocina los alimentos a la temperatura interna adecuada para matar bacterias.



~~Evita reutilizar aceites en exceso.~~





**MANTÉN LOS
UTENSILIOS Y
HERRAMIENTAS
EN SUS LUGARES
DESIGNADOS**



**UTILIZA
ETIQUETAS
EN
RECIPIENTES**



**ORGANIZA
LOS
ALIMENTOS
EN LA
NEVERA**

ORDEN Y ORGANIZACIÓN



**ALMACENA
PRODUCTOS
PESADOS EN
ESTANTES BAJOS
PARA EVITAR
ACCIDENTES**





1

DESCONECTA
APARATOS
ELÉCTRICOS
CUANDO NO
ESTÉN EN USO.

2

USA CUCHILLOS
CON CUIDADO Y
CORTA EN
DIRECCIÓN
CONTRARIA A TU
CUERPO.

5

TEN SIEMPRE A
MANO UN EXTINTOR
DE INCENDIOS O
UNA TAPA PARA
SOFOCAR LLAMAS.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

4

NO DEJES MANGOS
DE SARTENES Y
OLLAS
SOBRESALIENDO
DE LOS BORDES
DEL FOGÓN.

3

LIMPIA
INMEDIATAMENTE
CUALQUIER LÍQUIDO
DERRAMADO PARA
EVITAR
RESBALONES.

¿CÓMO DEBEMOS COCINAR LOS ALIMENTOS?



RESPONSABILIDAD Y COMUNICACIÓN



LOS ANIMALES DEBEN ESTAR FUERA DE LA COCINA EN TODO MOMENTO.

REALIZA INSPECCIONES PERIÓDICAS PARA VERIFICAR QUE TODO FUNCIONE CORRECTAMENTE (EXTRACTORES, GAS, HORNOS, ETC.).



INFORMA A TODOS SI HAY SUPERFICIES CALIENTES O CUCHILLOS EN USO.

EN COCINAS COMPARTIDAS, RESPETA LOS ESPACIOS Y TURNOS DE LOS DEMÁS.



5 CLAVES DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

MANTENGA LA LIMPIEZA



Lávese las manos antes de empezar a cocinar. Lave todas las superficies. Proteja los alimentos de insectos y animales.

Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer. **Use** siempre **utensilios** diferentes para manipular alimentos crudos.

SEPARAR ALIMENTOS



COCCINE COMPLETAMENTE



Cocine completamente los alimentos, especialmente **los de origen animal**. Hierva las sopas y guisos para asegurarse que han alcanzado 70°C.

No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente más de 2 horas. **Refrigere** lo más pronto posible los alimentos cocinados.



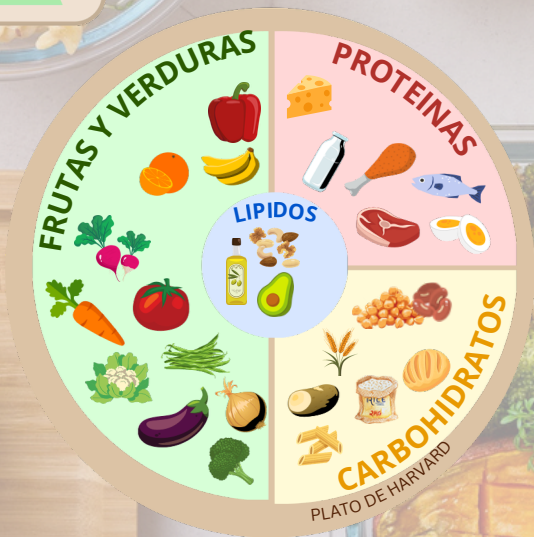
MATERIAS PRIMAS SEGUAS



Use agua tratada **Seleccione alimentos frescos y de temporada.** Lave las frutas y las hortalizas. No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Además de la seguridad alimentaria, la correcta organización, y las medidas de higiene necesarias, también es importante la alimentación saludable. A través del Plato de Harvard y la Pirámide Alimentaria, aclararemos cómo debe ser una dieta equilibrada y nutritiva





RESPUESTAS
CORRECTAS



¿PUEDEN ESTAR LOS ANIMALES RONDANDO POR LA COCINA?

- A) MIENTRAS COCINAMOS NO PUEDEN ESTAR
- B) SI NO ESTAMOS USANDO LA COCINA PUEDEN ESTAR
- C) SIEMPRE
- D) NUNCA

¿CUÁNTAS VECES SE PUEDE REUTILIZAR EL ACEITE DE LA COCINA?

- A) LO MEJOR ES UTILIZAR SIEMPRE EL MISMO ACEITE
- B) SE PUEDE REUTILIZAR ÍNTEGRAMENTE PARA MANTENER EL SABOR
- C) REUTILIZAR HASTA 1-2 VECES
- D) EL ACEITE NUNCA DEBE REUTILIZARSE

¿CUÁL ES UNA NORMA BÁSICA DE HIGIENE PERSONAL?

- A) NO ES NECESARIO LAVARSE LAS MANOS
- B) LAVARSE LAS MANOS ANTES Y DESPUÉS DE TOCAR LOS ALIMENTOS
- C) ES RECOMENDABLE EL USO DE ANILLOS Y PULSERAS EN LA COCINA
- D) NUNCA ES NECESARIO LAVARSE LA CARA

¿CÓMO SE PUEDE EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA?

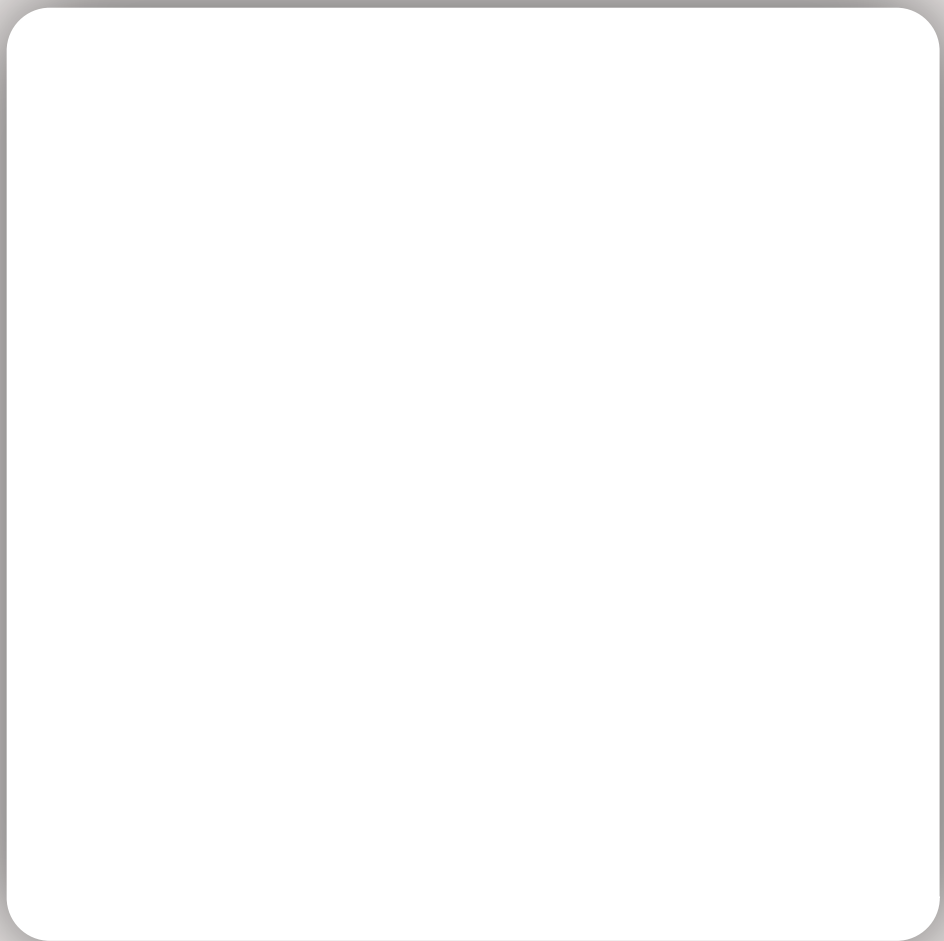
- A) COCINANDO TODOS LOS ALIMENTOS EN UNA MISMA MESA**
- B) DIFERENCIANDO ENTRE ALIMENTOS CRUDOS Y PREPARADOS**
- C) REUTILIZAR LOS UTENSILIOS SIN LAVAR**
- D) DEJAR LA COCINA SIN LIMPIAR**

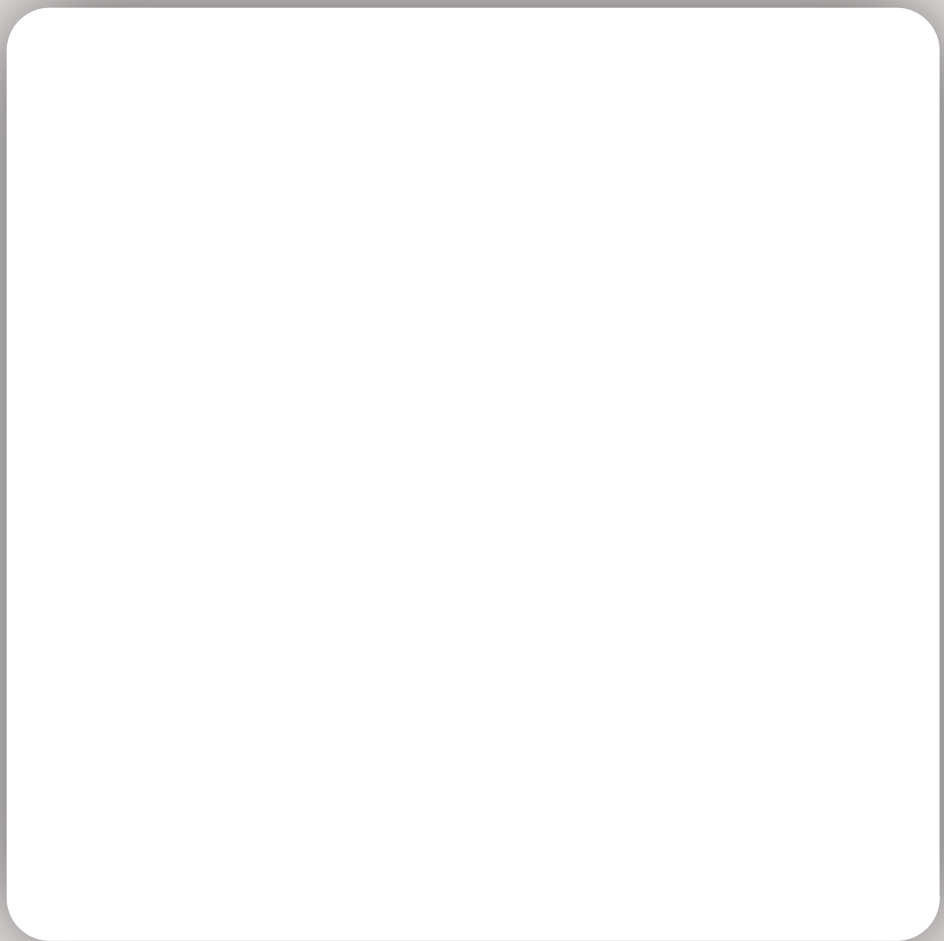
¿CUÁL ES EL ALMACENAMIENTO ADECUADO DE LOS ALIMENTOS DE LA NEVERA?

- A) ALMACENAMIENTO CONJUNTO DE ALIMENTOS CRUDOS Y PREPARADOS**
- B) MANTENER ALIMENTOS FRESCOS ENTRE 0-8°C**
- C) ALMACENAMIENTO DE LECHE Y CARNE A TEMPERATURA AMBIENTE**
- D) CORTAR LA CADENA DE FRÍO NO ES UN PROBLEMA**

¿CUÁL ES UNA DE LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD MÁS IMPORTANTES EN LA COCINA?

- A) REFRIGERACIÓN DE ACEITE CALIENTE CON AGUA**
- B) UTILIZAR ROPA LARGA JUNTO AL FUEGO**
- C) COLOCAR BIEN LOS MANGOS DE LAS SARTENES Y OLLAS EN EL FOGÓN**
- D) RESPIRAR VAPORES CALIENTES ES SALUDABLE**







 **Zabalketa**

 **E3**
Eraldaketa
Ekosozialerako
Ekintzak
Erakundeak eta
Erakundeak
Erakundeak

 **Meka**
Lanbide Eskola



 **hazi**

 **E**
LANKIDETZARAKO ETA
ELKARTASUNERAKO
EUSKAL AGENTZIA
BASQUE AGENCY
FOR COOPERATION
AND SOLIDARITY

