



MEALTIME MEMO



CONCEPTOS BÁSICOS CULINARIOS:
HABILIDADES CON EL CUCHILLO

Garantizar la máxima seguridad en la cocina es crucial, y seguir las reglas básicas de los cuchillos es esencial para el bienestar de todos. Una vez que se domina la seguridad del cuchillo, esta habilidad esencial puede conducir a un aumento en la preparación para los rasguños. Este memorándum a la hora de comer describe la importancia de la seguridad, las habilidades, el mantenimiento y el almacenamiento de los cuchillos.

Seguridad de los Cuchillos

La seguridad de los cuchillos debe convertirse en parte de la cultura de seguridad de su programa. Algunas reglas básicas para usar cuchillos de manera segura incluyen:

- Utilice siempre cuchillos afilados. Las cuchillas desafiladas causan más accidentes porque son más difíciles de trabajar y requieren más presión. Puede determinar si su cuchillo está afilado si se desliza fácilmente a través de un tomate.
- Use tablas de cortar aprobadas por la Fundación Nacional de Saneamiento (NSF, por sus siglas en inglés) y coloque una alfombra antideslizante o una toalla húmeda entre la superficie de trabajo y la tabla para evitar que la tabla se deslice o se mueva mientras trabaja.
- Lave los cuchillos inmediatamente después de usarlos. No coloque los cuchillos en un fregadero o agua con jabón donde no se puedan ver y se agarren accidentalmente.
- Cuando use un cuchillo, manténgase concentrado en lo que está haciendo, manteniendo los ojos y la atención en su cuchillo.
- Use un cuchillo para el propósito previsto, nunca para abrir latas, cajas, tapas de frascos o separar artículos congelados.
- Si se le cae un cuchillo, apártese y no intente atraparlo.



Habilidades con el Cuchillo

Invertir tiempo en perfeccionar sus habilidades con el cuchillo no solo mejora la seguridad para usted, sino que también aumenta la eficiencia.



- Comience con una superficie de trabajo que esté cerca del nivel de la cintura.
- Cubra la tabla de cortar sobre una alfombrilla antideslizante en el borde de la superficie de trabajo.
- Para reducir la fatiga, coloque su cuerpo en una postura atlética (pies separados a la altura de los hombros y rodillas ligeramente flexionadas).
- Nunca trabaje sobre un bote de basura. Si la comida se le escapa de la mano, se va a desperdiciar. En vez, puede entonces trabajar sobre una superficie de trabajo limpia y desinfectada con una charola lista para desechar las sobras.
- Sujetar correctamente un cuchillo ayuda a controlar su movimiento. El libro Culinary Quick Bites Knife Skills: Knife Grips & Food Grips identifica las partes del cuchillo y proporciona infografías que demuestran cómo sostener un cuchillo correctamente.

Mantenimiento del Cuchillo

Para mantener su cuchillo, el almacenamiento adecuado de los cuchillos es una parte importante para mantener un entorno de trabajo seguro y la integridad de la herramienta.

- Nunca lave los cuchillos en la lavaplatos.
 - El calor de un ciclo de enjuague final puede debilitar la cuchilla, lo que hace que se desafilé más rápido.
 - Los detergentes para platos y el calor pueden cambiar la química del metal de su cuchillo y causar óxido.
- Lave a mano los cuchillos con agua tibia y jabón con un jabón suave para platos.
 - Lave entre el metal y el mango para evitar la acumulación de alimentos.
 - Después de lavar el cuchillo, desinfectelo y séquelo al aire en un área específica para secar herramientas afiladas.
- Afile los cuchillos con un afilador grueso, mediano o fino. The Culinary Quick Bites Knife Skills: Knife Care and Maintenance resource proporciona métodos para afilar cuchillos.



Almacenamiento de Cuchillos

Cada sitio debe tener lugares de almacenamiento designados para cuchillos y herramientas afiladas. Estos son algunos aspectos que debe tener en cuenta a la hora de seleccionar las ubicaciones de almacenamiento:



- Guarde los cuchillos en un estante para cuchillos o en un cajón designado para cuchillos marcado como corresponda.
- Los objetos afilados, incluidos los cuchillos, deben mantenerse seguros, sin movimiento, en los cajones.
- El área de almacenamiento debe estar cerca de las estaciones de trabajo, minimizando el movimiento con objetos afilados.
- Siempre lleve los cuchillos por el mango a un lado del cuerpo con la hoja apuntando hacia abajo.
- Coloque los cuchillos sobre una superficie en lugar de entregárselos directamente a otra persona.

Recursos Adicionales

Helpful Tips!

- Echa un vistazo a las capacitaciones de Culinary Quick Bites para obtener información adicional sobre la seguridad y las habilidades con los cuchillos.
- El video de Healthy Cooking de CACFP del Departamento de Cuidado y Aprendizaje Temprano de Georgia presenta a un chef discutiendo y modelando las habilidades con el cuchillo.

References

- Georgia Department of Early Care and Learning. (2022, January 22). *CACFP healthy cooking video series*. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLbw8s4gWFXaTNZCQdlxiOSj4MR2O-zV0W>
- Institute of Child Nutrition. (2023, January 11). *Culinary quick bites: Knife skills*. <https://theicn.org/cicn/culinary-quick-bites-series/>
- Institute of Child Nutrition. (2023). *Careful cutting: Knife safety tips*. <https://theicn.org/resources/527/food-service-management-skills/107288/careful-cutting-knife-safety-tips.pdf>

Este proyecto se financió con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. La Universidad de Mississippi es un empleador que cumple con los requisitos de igualdad de oportunidades de empleo (EEO), protección laboral (AA), títulos VI y IX, sección 504, ADA y ADEA.

For more information and the nondiscrimination statement in other languages:
<https://www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs>

Salvo lo dispuesto a continuación, puede utilizar libremente el texto y la información de este documento para fines no lucrativos o educativos, sin coste alguno para el participante de la capacitación, siempre que se incluya el crédito correspondiente. Estos materiales no pueden incorporarse a otros sitios web ni libros de texto, ni venderse.

Cita de referencia sugerida: Institute of Child Nutrition. (2025). *Mealtime memo: Knife skills*. University, MS: Author.

Las fotografías e imágenes de este documento pueden ser propiedad de terceros y ser utilizadas por la Universidad de Mississippi bajo un acuerdo de licencia. Por lo tanto, la universidad no puede otorgar permiso para usar estas imágenes. Para más información, contacte con helpdesk@theicn.org

© 2025, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences



INSTITUTE OF CHILD NUTRITION