



TEMARIO

PERSONAL DE SERVICIOS GENERALES

Xunta de Galicia

Ed. 2024



TEMARIO PERSONAL DE SERVICIOS GENERALES

Xunta de Galicia

Ed. 2024

ISBN: 978-84-1383-834-2

Reservados todos los derechos

© 2024 | IEDITORIAL

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal).

El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.

Editado por: iEditorial

E-mail: info@ieditorial.com

Web: www.ieditorial.net

Diseño de cubierta: iEditorial

Impresión: iEditorial (Granada)

Impreso en España

TEMARIO

- Tema 1. La Constitución Española de 1978: Títulos Preliminar, I, II y VIII
- Tema 2. Ley Orgánica 1/1981, de 6 de abril, del Estatuto de Autonomía de Galicia: Títulos Preliminar, I y II. Competencias: exclusivas, desarrollo legislativo y ejecución, y ejecución
- Tema 3. Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas: títulos Preliminar, I, II, III, IV y V
- Tema 4. Ley 1/2016, de 18 de enero, de Transparencia y Buen Gobierno: Título Preliminar, Título I: Capítulos I, II, IV, V y Título II: Secciones 1, 2 y 3 del Capítulo I
- Tema 5. Ley 2/2015, de 29 de abril, del Empleo Público de Galicia: Títulos I, III, IV y V
- Tema 6. Ley 7/2023, de 30 de noviembre, para la Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombres de Galicia: Título Preliminar, Título I, Título II: capítulos I e II
- Tema 7. Real Decreto Legislativo 1/2013, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General de Derechos de las Personas con Discapacidad y de su Inclusión Social: Título Preliminar; Capítulo V, Sección 1ª, y Capítulo VIII del Título I y Título II
- Tema 8. Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales: Capítulos I, II e III
- Tema 9. Aparatos e instrumentos de limpieza
- Tema 10. Productos y técnicas de limpieza
- Tema 11. El área de cocina y su limpieza
- Tema 12. Normativa sanitarias de aplicación en las cocinas colectivas
- Tema 13. El servicio de comedor
- Tema 14. El cuidado de la ropa: el lavado de la ropa. El planchado de la ropa
- Tema 15. La alimentación, la nutrición y la dietética: la alimentación equilibrada. Planificación de menús
- Tema 16. Salud infantil: higiene. Accidentes en la infancia: su prevención

La Constitución Española de 1978: Títulos Preliminar, I, II y VIII

Introducción

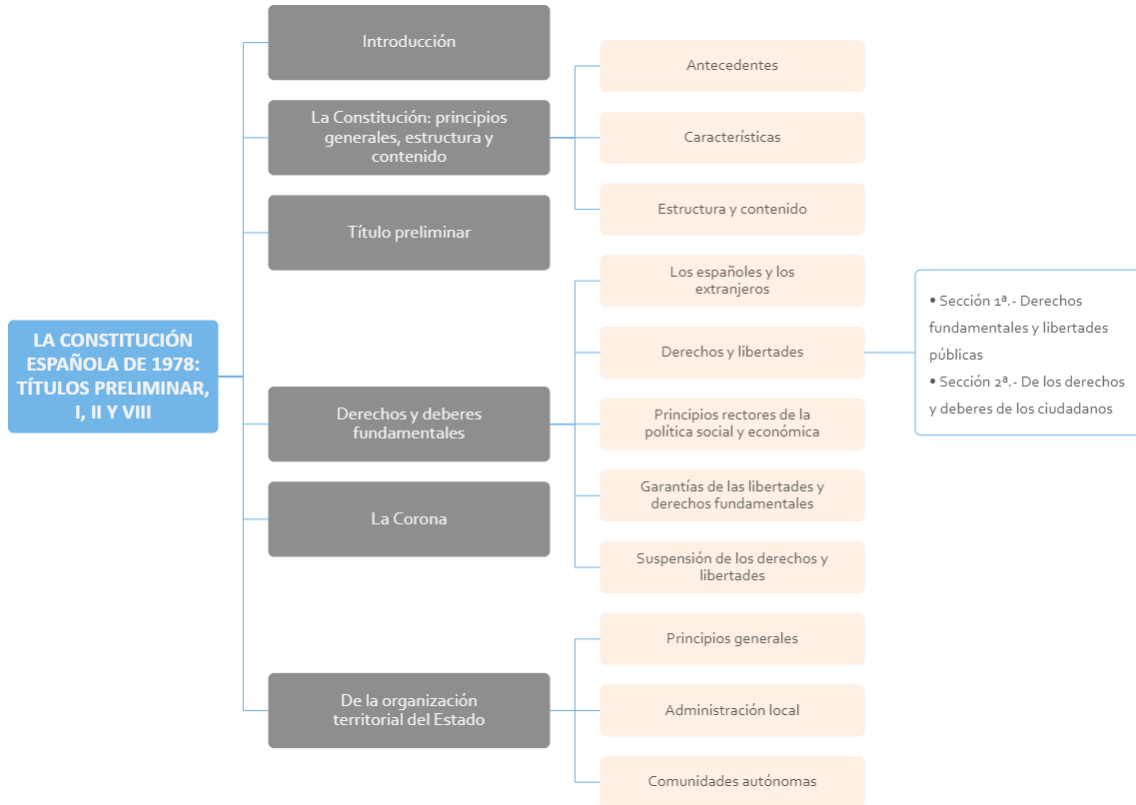
La Constitución Española de 1978 es el marco jurídico fundamental que establece los principios rectores, derechos y deberes de los ciudadanos, así como la organización del Estado en España. Este documento analizará sus aspectos más relevantes, desde los antecedentes que llevaron a su promulgación hasta su estructura y contenido, centrándose en los títulos preliminar, I, II y VIII. Se examinarán los derechos y deberes fundamentales, la institución de la Corona y la organización territorial del Estado, abordando principios generales, la administración local y las comunidades autónomas.

Objetivos

- Comprender los principios generales, la estructura y el contenido de la Constitución Española de 1978, incluyendo sus antecedentes históricos y las características que la distinguen como marco jurídico fundamental en España.

- Analizar los derechos y deberes fundamentales establecidos en la Constitución, así como los principios rectores de la política social y económica, y las garantías que aseguran su protección, profundizando en la distinción entre los derechos fundamentales y las libertades públicas, así como en las circunstancias bajo las cuales pueden ser suspendidos.
- Examinar la institución de la Corona y la organización territorial del Estado español, comprendiendo los principios generales que rigen la administración local y el funcionamiento de las comunidades autónomas, destacando su importancia en el sistema político y administrativo del país.

Mapa Conceptual



1. Introducción

Tras las **Elecciones Generales del 15 de junio de 1977**, el Congreso de los Diputados ejerció la iniciativa constitucional que le otorgaba el art. 3º de la Ley para la Reforma Política y, en la sesión de 26 de julio de 1977, el Pleno aprobó una moción redactada por todos los Grupos Parlamentarios y la Mesa por la que se creaba una Comisión Constitucional con el encargo de redactar un proyecto de Constitución.

Una vez elaborada y discutida en el Congreso y Senado, mediante Real Decreto 2550/1978 se convocó el Referéndum para la aprobación del Proyecto de Constitución, que tuvo lugar el 6 de diciembre siguiente. Se llevó a cabo de acuerdo con lo prevenido en el Real Decreto 2120/1978. El Proyecto fue aprobado por el 87,78% de votantes que representaban el 58,97% del censo electoral.

Su Majestad el Rey sancionó la Constitución durante la solemne sesión conjunta del Congreso de los Diputados y del Senado, celebrada en el Palacio de las Cortes el miércoles 27 de diciembre de 1978. El BOE publicó la Constitución el 29 de diciembre de 1978, que entró en vigor con la misma fecha. Ese mismo día se publicaron, también, las versiones en las restantes lenguas de España.

A lo largo de su vigencia ha tenido **dos reformas**:

- En 1992, que consistió en añadir el inciso "*y pasivo*" en el artículo 13.2, referido al derecho de sufragio en las elecciones municipales
- En 2011, que consistió en sustituir íntegramente el artículo 135 para establecer constitucionalmente el principio de estabilidad presupuestaria, como consecuencia de la crisis económica y financiera.

2. La Constitución: principios generales, estructura y contenido

2.1. Antecedentes

Las múltiples influencias de una Constitución derivada como la española de 1978 - además de aquellas recibidas del constitucionalismo histórico español- hay que buscarlas preferentemente dentro de las nuevas corrientes europeas que aparecen después de la Segunda Guerra Mundial, y en tal sentido ha recibido claras influencias de otros textos constitucionales europeos, así como de diferentes Tratados de Derecho Internacional:

- De la Constitución italiana de 1947 habría que destacar la configuración del poder judicial y sus órganos de gobierno, o los antecedentes del Estado Regional Italiano.
- De la Ley Fundamental de Bonn de 1949, la de mayor influencia, el catálogo de derechos y libertados, o la calificación del Estado como social y democrático de derecho (aunque de alguna manera ya lo recogía la Constitución española de 1931), y los mecanismos de la moción de censura de carácter constructiva, que debe incluir un candidato alternativo a la presidencia del Gobierno
- De la Constitución francesa de 1958 toma influencias en lo referente a los valores constitucionales, la organización estatal y las relaciones entre ambas cámaras legislativas.
- De la Constitución portuguesa de 1976 se recibe influencia también respecto de la regulación de los derechos y libertades fundamentales, notándose en ellos el impacto de los Convenios Internacionales en la materia.
- Lo relativo al Título II, de la Corona, se ve claramente influenciado por lo dispuesto en diferentes constituciones históricas de monarquías europeas, especialmente por lo recogido en las constituciones sueca y holandesa, de donde se importa también el reconocimiento a la figura del defensor del pueblo (*ombudsman*).

Ley Orgánica 1/1981, de 6 de abril, del Estatuto de Autonomía de Galicia: Títulos Preliminar, I y II. Competencias: exclusivas, desarrollo legislativo y ejecución, y ejecución

Introducción

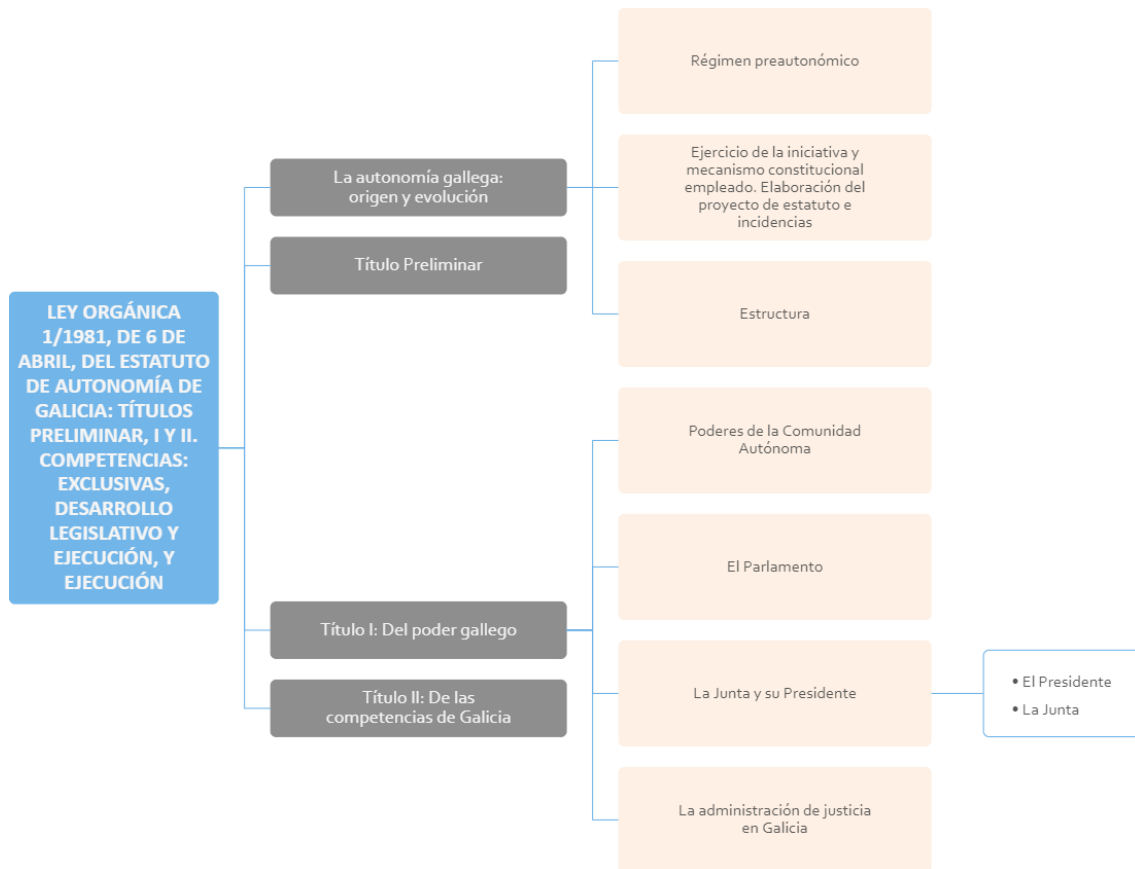
La Ley Orgánica 1/1981, de 6 de abril, del Estatuto de Autonomía de Galicia, representa un hito en la historia política de esta región española al otorgarle un marco jurídico propio de autogobierno. Este estatuto, compuesto por los títulos preliminar, I y II, establece las bases fundamentales de la autonomía gallega y define las competencias exclusivas, de desarrollo legislativo y ejecución, y de ejecución pura que le corresponden en el ámbito territorial. El presente documento explora el origen y la evolución de la autonomía gallega, así como la estructura y los poderes del gobierno gallego según lo dispuesto en dicha ley orgánica.

Objetivos

- Comprender el proceso histórico que condujo a la consecución del Estatuto de Autonomía de Galicia, desde el régimen preautonómico hasta la elaboración del proyecto estatutario.

- Analizar la estructura del Estatuto de Autonomía de Galicia, centrándose en los poderes de la Comunidad Autónoma, la composición y funciones del Parlamento y la Junta, así como la administración de justicia en la región.
- Identificar y comprender las competencias exclusivas, de desarrollo legislativo y ejecución, y de ejecución pura atribuidas a Galicia según lo establecido en la Ley Orgánica 1/1981, de 6 de abril.

Mapa Conceptual



1. La autonomía gallega: origen y evolución

1.1. Régimen preautonómico

El antecedente más inmediato del actual Estatuto de Autonomía para Galicia es el documento aprobado mediante referéndum el 28 de junio de 1936. Se trata de un texto jurídico que fue prácticamente respaldado de forma unánime por la inmensa mayoría de los votantes (99,2%) y que facilitó que el 15 de julio de ese mismo año el comité central de la Autonomía de Galicia pudiese entregar el proyecto de Estatuto al Presidente de las Cortes, órgano que no pudo aprobarlo definitivamente como consecuencia del inicio de la Guerra Civil.

Situándonos ya en el proceso iniciado por la Constitución Española de 1978, el antecedente inmediato de la elaboración del texto gallego está en la aprobación de la Ley para la reforma política de 1977, que posibilitó una admisión progresiva de autonomías provisionales. En este sentido resulta de interés recordar que en la comisión de los 10 que negociaron con Adolfo Suárez las condiciones para la celebración de elecciones generales en 1977 figuró la presencia de diversos partidos políticos entre los que se encontraban algunos que justificaban su participación debido a su vinculación con Galicia.

Tras la celebración de las primeras elecciones democráticas una asamblea de parlamentarios gallegos aprobó en octubre de 1977 un texto que sirvió de base del régimen preautonómico para Galicia. Ese texto fue negociado con representantes de gobierno y acabó plasmándose en el Real Decreto-Ley 7/1978 de 16 de marzo por el que se instituye la Xunta de Galicia, como órgano provisional de Galicia, que actuará mientras perdure la fase preautonómica y no se apruebe la constitución y el subsiguiente Estatuto de Autonomía.

Este **régimen preautonómico** pretendió dar satisfacción al deseo de contar con instituciones propias siendo consciente de que no se condicionaba el futuro texto constitucional ni se obligaba a existir al futuro Estatuto de Autonomía que estaba por llegar. El texto era consciente de su carácter provisional y "de mínimos", de tal manera que postergaba al momento estatuyente la regulación de aspectos esenciales de la autonomía.

La preautonomía gallega se basa en la existencia de un territorio delimitado por las cuatro provincias de Galicia (A Coruña, Lugo, Ourense y Pontevedra). Además se crea el órgano de gobierno de Galicia con personalidad jurídica propia (la Xunta de Galicia). Este órgano se compuso de 11 miembros elegidos por los diputados y senadores proclamados en las elecciones generales de 1977 en Galicia y los 3 senadores gallegos de designación regia. 8 de ellos fueron elegidos por los parlamentarios de cada provincia aisladamente, otorgándosele un par a cada una de ellas y los tres remanentes serán elegidos por los anteriores. Además participaría en la Xunta gallega un representante de cada una de las diputaciones provinciales disponiéndose a tal efecto que celebradas las elecciones locales estos serían sustituidos por 8 nuevos representantes de las diputaciones renovadas.

La presidencia de la Xunta de Galicia recayó en la persona del diputado Antonio Rosón Pérez que fue elegido en el seno de la propia Xunta. Las competencias que ejerció la Xunta preautonómica se relacionaron fundamentalmente con aspectos de autoorganización, relaciones con las diputaciones provinciales, gestión de funciones y servicios transferidos y facultades de propuesta al gobierno estatal acerca de las medidas que afecten a los intereses gallegos.

Desde el punto de vista del régimen jurídico merece la pena ser destacado que desde un primer momento la Xunta dispuso de servicios propios y de la colaboración necesaria de los medios personales y materiales de las diputaciones de Galicia, estando complementariamente sometida al control de la jurisdicción contencioso administrativa y a una suerte de tutela estatal de oportunidad.

El acto de constitución oficial de la Xunta preautonómica se celebró en el Pazo de Xelmirez en la Praza do Obradoiro de Santiago de Compostela el día 18 de abril de 1978.

Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas: títulos Preliminar, I, II, III, IV y V

Introducción

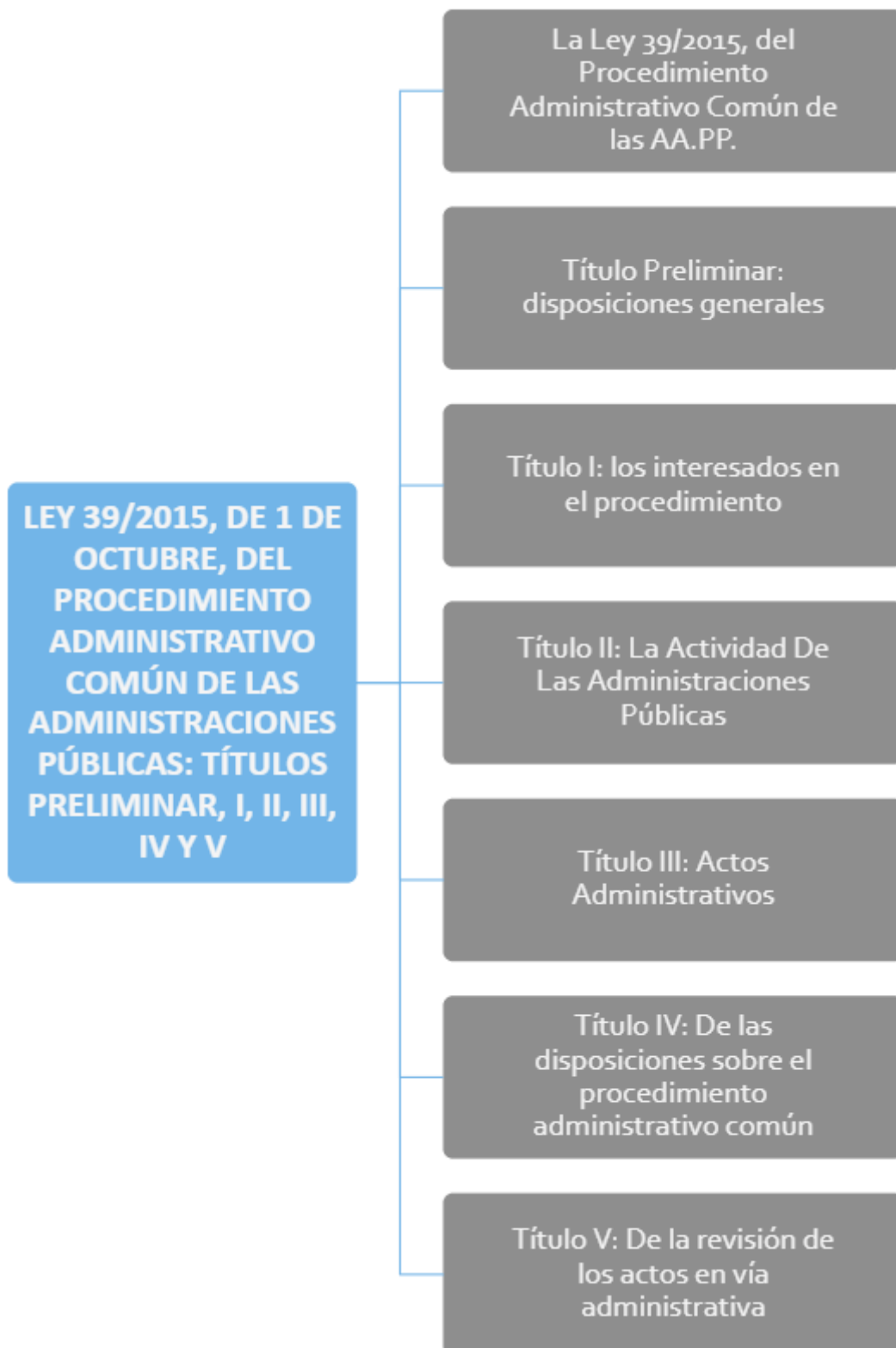
La Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas, es una normativa que regula el funcionamiento de los procedimientos administrativos en España. Este conjunto de disposiciones legales establece los principios y normas generales que rigen la actuación de las administraciones públicas en sus relaciones con los ciudadanos y entre sí. La ley se estructura en varios títulos que abordan aspectos fundamentales del procedimiento administrativo, desde disposiciones generales hasta la revisión de los actos administrativos en vía administrativa.

Objetivos

- Comprender los principios y disposiciones generales que rigen el funcionamiento del procedimiento administrativo común de las administraciones públicas, según lo establecido en el Título Preliminar de la Ley 39/2015.

- Identificar y analizar el papel de los interesados en el procedimiento administrativo, así como sus derechos y obligaciones, tal como se detalla en el Título I de la mencionada ley.
- Explorar la actividad de las administraciones públicas y entender cómo se lleva a cabo la gestión administrativa en diferentes contextos, según lo establecido en el Título II de la Ley 39/2015.

Mapa Conceptual



1. La Ley 39/2015, del Procedimiento Administrativo Común de las AA.PP.

El **art. 103 de la Constitución** dispone que “la Administración Pública sirve con objetividad los intereses generales y actúa de acuerdo con los principios de eficacia, jerarquía, descentralización, desconcentración y coordinación, con sometimiento pleno a la Ley y al Derecho”.

Tras más de veinte años de vigencia de la Ley 30/1992, de Régimen Jurídico de las Administraciones Públicas y del Procedimiento Administrativo Común, recientemente el poder legislativo ha llevado a cabo una reforma del ordenamiento jurídico público articulada en dos ejes fundamentales: las relaciones «ad extra» (hacia afuera) y «ad intra» (hacia dentro) de las Administraciones Públicas. Para ello se han impulsado simultáneamente dos nuevas leyes que constituirán los pilares sobre los que se asentará en adelante el Derecho administrativo español: la Ley del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas (Ley 39/2015), y la Ley de Régimen Jurídico del Sector Público (Ley 40/2015).

La Ley 39/2015, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas constituye el primero de estos dos ejes, al establecer una regulación completa y sistemática de las relaciones «ad extra» entre las Administraciones y los administrados, tanto en lo referente al ejercicio de la potestad de autotutela y en cuya virtud se dictan actos administrativos que inciden directamente en la esfera jurídica de los interesados, como en lo relativo al ejercicio de la potestad reglamentaria y la iniciativa legislativa. Queda así reunido en cuerpo legislativo único la regulación de las relaciones «ad extra» de las Administraciones con los ciudadanos como ley administrativa de referencia que se ha de complementar con todo lo previsto en la normativa presupuestaria respecto de las actuaciones de las Administraciones Públicas, destacando especialmente lo previsto en la Ley Orgánica 2/2012, de Estabilidad Presupuestaria y Sostenibilidad Financiera; la Ley 47/2003, General Presupuestaria, y la Ley de Presupuestos Generales del Estado.

El objeto de la Ley 39/2015 es “regular los requisitos de validez y eficacia de los actos administrativos, el procedimiento administrativo común a todas las Administraciones Públicas, incluyendo el sancionador y el de reclamación de responsabilidad de las Administraciones Públicas, así como los principios a los que se ha de ajustar el ejercicio de la iniciativa legislativa y la potestad reglamentaria” (art. 1.1).

La Ley se estructura en 133 artículos, distribuidos en siete títulos, cinco disposiciones adicionales, cinco disposiciones transitorias, una disposición derogatoria y siete disposiciones finales.

TÍTULO PRELIMINAR.- El título preliminar, de disposiciones generales, aborda el ámbito objetivo y subjetivo de la Ley. Entre sus principales novedades, cabe señalar, la inclusión en el objeto de la Ley, con carácter básico, de los principios que informan el ejercicio de la iniciativa legislativa y la potestad reglamentaria de las Administraciones. Se prevé la aplicación de lo previsto en esta Ley a todos los sujetos comprendidos en el concepto de Sector Público, si bien las Corporaciones de Derecho Público se regirán por su normativa específica en el ejercicio de las funciones públicas que les hayan sido atribuidas y supletoriamente por esta Ley.

TÍTULO I: LOS INTERESADOS EN EL PROCEDIMIENTO.- El Título I regula entre otras cuestiones, las especialidades de la capacidad de obrar en el ámbito del Derecho administrativo, haciéndola extensiva por primera vez a los grupos de afectados, las uniones y entidades sin personalidad jurídica y los patrimonios independientes o autónomos cuando la Ley así lo declare expresamente. En materia de representación, se incluyen nuevos medios para acreditarla en el ámbito exclusivo de las Administraciones Públicas, como son el apoderamiento «apud acta», presencial o electrónico, o la acreditación de su inscripción en el registro electrónico de apoderamientos de la Administración Pública u Organismo competente. Igualmente, se dispone la obligación de cada Administración Pública de contar con un registro electrónico de apoderamientos, pudiendo las Administraciones territoriales adherirse al del Estado, en aplicación del principio de eficiencia.

Ley 1/2016, de 18 de enero, de Transparencia y Buen Gobierno: Título Preliminar, Título I: Capítulos I, II, IV, V y Título II: Secciones 1, 2 y 3 del Capítulo I

Introducción

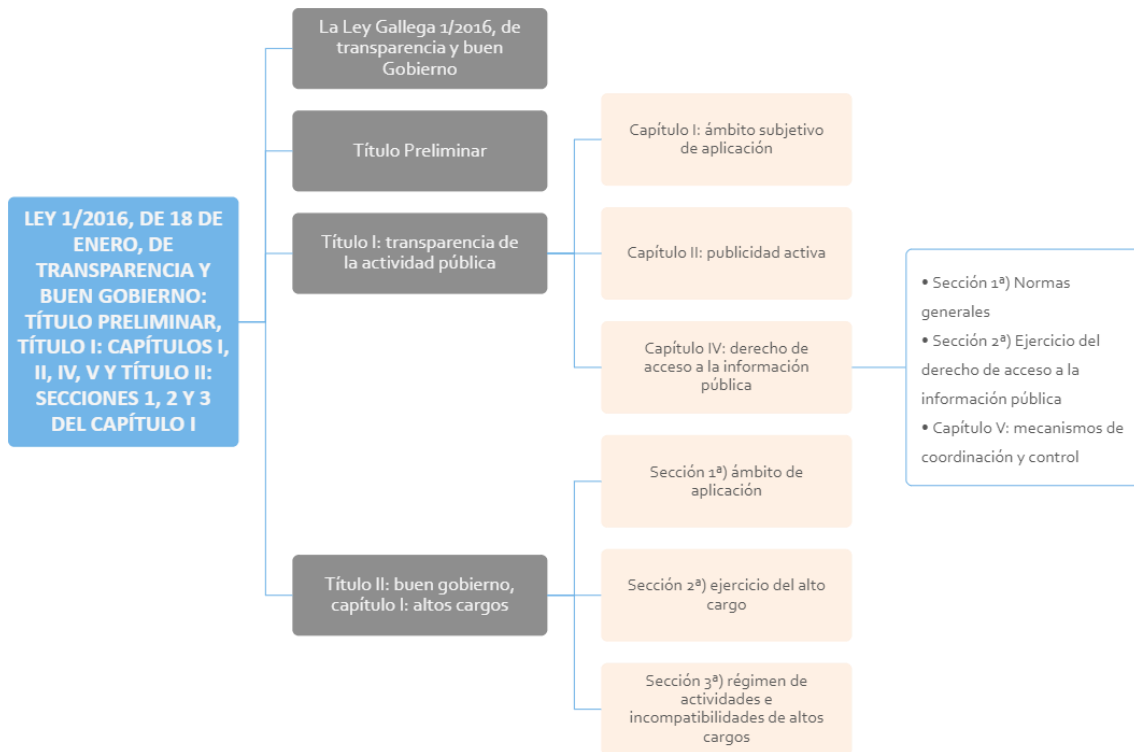
La Ley 1/2016, de 18 de enero, de Transparencia y Buen Gobierno, conocida también como la Ley Gallega de Transparencia y Buen Gobierno, establece un marco normativo destinado a promover la transparencia y la rendición de cuentas en la actividad pública en Galicia. En su Título Preliminar, establece los principios rectores de la normativa, mientras que en su Título I se aborda la transparencia de la actividad pública, detallando aspectos como el ámbito subjetivo de aplicación, la publicidad activa y el derecho de acceso a la información pública, incluyendo mecanismos de coordinación y control. Por otro lado, el Título II se centra en el buen gobierno, especialmente en lo referente a los altos cargos, dividiéndose en varias secciones que abordan su ámbito de aplicación, ejercicio y régimen de actividades e incompatibilidades.

Objetivos

- Comprender los principios y alcances de la Ley 1/2016, de Transparencia y Buen Gobierno, incluyendo su Título Preliminar y los aspectos fundamentales relacionados con la transparencia en la actividad pública.

- Analizar los mecanismos de publicidad activa establecidos en el Capítulo II del Título I de la ley, así como los procedimientos y garantías relacionados con el ejercicio del derecho de acceso a la información pública, detallados en el Capítulo IV, Secciones 1ª y 2ª.
- Explorar el marco normativo que regula el buen gobierno en Galicia, con un enfoque específico en los altos cargos, abarcando su ámbito de aplicación, las responsabilidades y limitaciones de su ejercicio, así como el régimen de actividades e incompatibilidades, según lo establecido en el Título II, Capítulo I, Secciones 1ª, 2ª y 3ª.

Mapa Conceptual



1. La Ley Gallega 1/2016, de transparencia y buen Gobierno

La **Ley 1/2016, de 18 de enero**, de transparencia y buen gobierno, consta de 61 artículos y se estructura en un título preliminar y tres títulos numerados, cada uno de ellos dedicado a la regulación de uno de los dos objetivos fundamentales mencionados en el propio nombre de la ley: la transparencia y el buen gobierno de las administraciones públicas autonómicas, además del régimen sancionador. Su estructura completa es así:

Preámbulo

TÍTULO PRELIMINAR

TÍTULO I. Transparencia de la actividad pública

CAPÍTULO I. Ámbito subjetivo de aplicación

CAPÍTULO II. Publicidad activa

CAPÍTULO III. Reutilización de la información

CAPÍTULO IV. Derecho de acceso a la información pública

Sección 1.^a Normas generales

Sección 2.^a Ejercicio del derecho de acceso a la información pública

CAPÍTULO V. Mecanismos de coordinación y control

TÍTULO II. Buen gobierno

CAPÍTULO I. Altos cargos

Sección 1.^a Ámbito de aplicación

Sección 2.^a Ejercicio del alto cargo

Sección 3.^a Régimen de actividades e incompatibilidades de altos cargos

Sección 4.^a Transparencia y control de las actividades y del patrimonio de los altos cargos

CAPÍTULO II. El Gobierno en funciones y el traspaso de poderes

TÍTULO III. Régimen sancionador

Disposiciones adicionales (7)

Disposiciones transitorias (3)

Disposición derogatoria (1)

Disposiciones finales (5)

2. Título Preliminar

Objeto.- La presente ley tiene por objeto regular la transparencia y publicidad en la actividad pública, entendiendo esta como la desarrollada con una financiación pública, así como el derecho de la ciudadanía a acceder a la información pública, entendiendo esta otra los contenidos o documentos, cualquiera que sea su formato o soporte, que obren en poder de alguno de los sujetos incluidos en el ámbito de aplicación de la presente ley y que hayan sido elaborados o adquiridos en ejercicio de sus funciones..

Asimismo, es objeto de la presente ley establecer el régimen jurídico de las obligaciones de buen gobierno que han de cumplir el sector público autonómico así como las personas que ocupen altos cargos en el mismo, incluyendo su régimen de incompatibilidades, de conflicto de intereses y de control de sus bienes patrimoniales.

Principios rectores de la ley.- La interpretación y aplicación de la presente ley se regirán por estos principios:

- a) Principio de transparencia, por el cual toda la información pública es accesible y relevante, y toda persona tiene acceso libre y gratuito a la misma, exceptuando las únicas salvedades previstas en la ley.

Ley 2/2015, de 29 de abril, del Empleo Público de Galicia: Títulos I, III, IV y V

Introducción

La Ley 2/2015, de 29 de abril, del empleo público de Galicia consta de doscientos doce artículos estructurados de manera rigurosamente sistemática en diez títulos, que abordan el objeto, principios y ámbito de actuación de la ley, los órganos administrativos competentes en materia de personal, las clases de personal, la organización del empleo público, la adquisición y pérdida de la relación de servicio, los derechos y deberes individuales de los empleados públicos, los derechos de ejercicio colectivo de los empleados públicos, las situaciones administrativas, el régimen disciplinario y las especialidades del personal al servicio de las entidades locales. La ley se completa con catorce disposiciones adicionales, diecisiete transitorias, dos derogatorias y cinco finales. Su estructura completa es la siguiente:

Preámbulo

TÍTULO I. Objeto, principios y ámbito de aplicación

TÍTULO II. Órganos administrativos competentes en materia de personal

CAPÍTULO I. Administración general de la Comunidad Autónoma de Galicia

CAPÍTULO II. Entidades locales y universidades públicas gallegas

TÍTULO III. Clases de personal

CAPÍTULO I. Empleados públicos

Sección 1.ª Disposiciones generales

Sección 2.ª Personal funcionario de carrera

Sección 3.ª Personal funcionario interino

Sección 4.ª Personal laboral

Sección 5.ª Personal eventual

CAPÍTULO II. Personal directivo

TÍTULO IV. Organización del empleo público

CAPÍTULO I. Estructura del empleo público

Sección 1.ª Ordenación de los puestos de trabajo

Sección 2.ª Ordenación de los empleados públicos

CAPÍTULO II. Planificación del empleo público

TÍTULO V. Adquisición y pérdida de la relación de servicio

CAPÍTULO I. Selección de los empleados públicos

CAPÍTULO II. Adquisición de la relación de servicio

CAPÍTULO III. Pérdida de la relación de servicio

TÍTULO VI. Derechos y deberes individuales de los empleados públicos

CAPÍTULO I. Disposiciones generales

CAPÍTULO II. Promoción profesional y evaluación del desempeño

Sección 1.ª Carrera profesional y promoción interna

Sección 2.ª Evaluación del desempeño

CAPÍTULO III. Movilidad del personal funcionario

Sección 1.^a Disposiciones generales

Sección 2.^a Proc. ordinarios de provisión de puestos de trabajo por el personal funcionario de carrera

Sección 3.^a Proc. extraord. de provisión de puestos de trabajo por el personal funcionario de carrera

Sección 4.^a Movilidad forzosa

Sección 5.^a Movilidad interadministrativa

CAPÍTULO IV. Jornada de trabajo, permisos, licencias y vacaciones

Sección 1.^a Jornada de trabajo del personal funcionario

Sección 2.^a Permisos retribuidos del personal funcionario

Sección 3.^a Permisos del personal funcionario por conciliación de la vida personal, familiar y laboral

Sección 4.^a Licencias del personal funcionario

Sección 5.^a Vacaciones del personal funcionario

Sección 6.^a Jornada de trabajo, permisos, licencias y vacaciones del personal laboral

CAPÍTULO V. Derechos económicos y protección social

Sección 1.^a Retribuciones

Sección 2.^a Seguridad Social y derechos pasivos

TÍTULO VII. Derechos de ejercicio colectivo de los empleados públicos

CAPÍTULO I. Disposiciones generales

CAPÍTULO II. Negociación colectiva

CAPÍTULO III. Representación y participación institucional del personal funcionario

CAPÍTULO IV. Solución extrajudicial de conflictos colectivos

CAPÍTULO V. Derecho de reunión de los empleados públicos

TÍTULO VIII. Situaciones administrativas

CAPÍTULO I. Disposiciones generales

CAPÍTULO II. Situación de servicio activo

CAPÍTULO III. Situación de servicios especiales

CAPÍTULO IV. Situación de servicio en otras administraciones públicas

CAPÍTULO V. Situaciones de excedencia voluntaria

CAPÍTULO VI. Situación de excedencia forzosa

CAPÍTULO VII. Situaciones de suspensión de funciones

TÍTULO IX. Régimen disciplinario

CAPÍTULO I. Disposiciones generales

CAPÍTULO II. Faltas disciplinarias

CAPÍTULO III. Sanciones disciplinarias

CAPÍTULO IV. Procedimiento disciplinario

CAPÍTULO V. Extinción de la responsabilidad disciplinaria

TÍTULO X. Especialidades del personal al servicio de las entidades locales

Disposiciones adicionales (14)

Disposiciones transitorias (17)

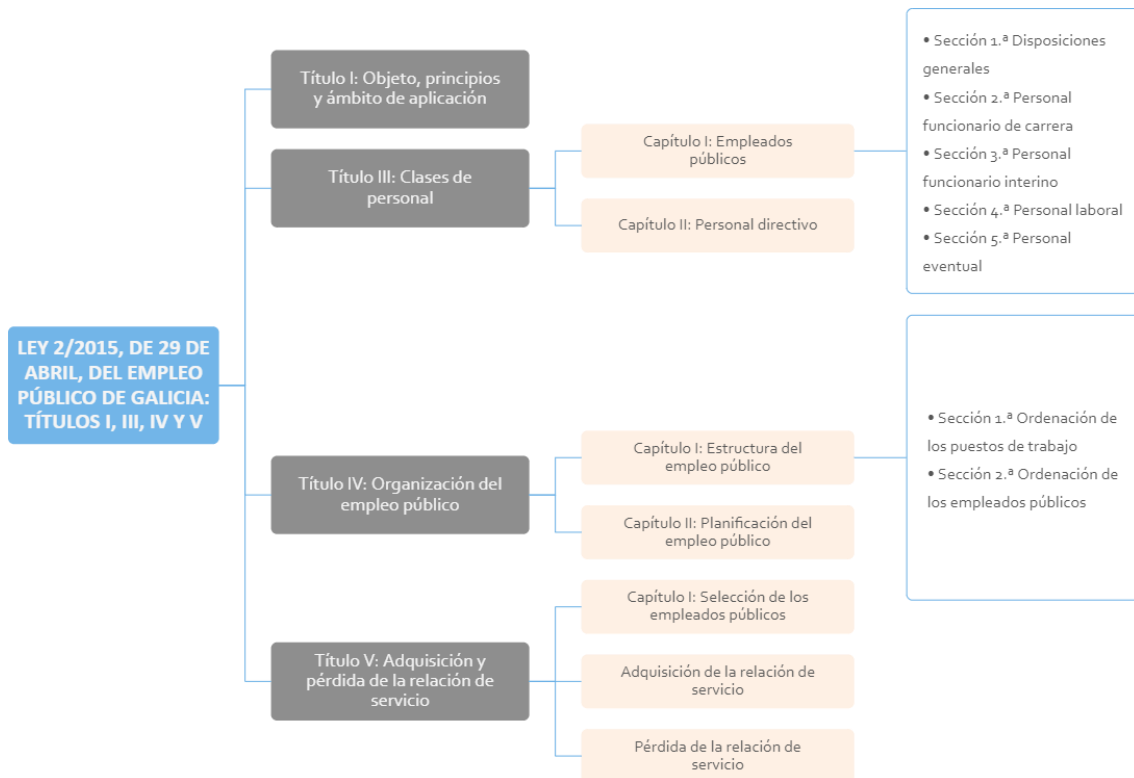
Disposiciones derogatorias (2)

Disposiciones finales (5)

Objetivos

- Comprender los objetivos, principios y ámbito de aplicación de la Ley 2/2015 del Empleo Público de Galicia, según lo establecido en su Título I, lo que incluye la identificación de los diferentes tipos de personal y su marco normativo.
- Analizar las diferentes clases de personal público, como el funcionario de carrera, el funcionario interino, el personal laboral y el personal eventual, así como las disposiciones generales y específicas que regulan su selección, derechos y obligaciones, conforme al Título III de la ley.
- Explorar la organización del empleo público en Galicia, comprendiendo la estructura y planificación del mismo, incluyendo la ordenación de puestos de trabajo y de los propios empleados públicos, según se detalla en el Título IV, abordando aspectos de gestión y planificación estratégica en el ámbito del empleo público regional.

Mapa Conceptual



1. Título I: Objeto, principios y ámbito de aplicación

Objeto.- La presente ley tiene por objeto la regulación del régimen jurídico de la función pública gallega y la determinación de las normas aplicables a todo el personal al servicio de las administraciones públicas incluidas en su ámbito de aplicación, en ejercicio de las competencias atribuidas a la Comunidad Autónoma de Galicia en su Estatuto de autonomía y en desarrollo del Estatuto básico del empleado público.

Potestad de autoorganización.- Con la finalidad de satisfacer los intereses generales, la Comunidad Autónoma de Galicia tiene atribuida la potestad de autoorganización, que la faculta, de acuerdo con el ordenamiento jurídico, para estructurar, establecer el régimen jurídico y dirigir y fijar los objetivos de la función pública gallega.

Principios informadores.- El régimen jurídico del personal incluido en el ámbito de aplicación de la presente ley se basa en los siguientes principios, los cuales informarán la actuación de las administraciones públicas en las que presta sus servicios:

- a) Servicio a la ciudadanía y a los intereses generales.
- b) Igualdad, mérito y capacidad en el acceso y en la promoción profesional.
- c) Sometimiento pleno a la ley y al derecho.
- d) Igualdad de trato entre mujeres y hombres.
- e) Objetividad, profesionalidad e imparcialidad en el servicio, garantizadas con la inamovilidad en la condición de funcionario de carrera.
- f) Eficacia en la planificación y gestión de los recursos humanos.
- g) Desarrollo y cualificación profesional permanente de los empleados públicos.
- h) Transparencia.
- i) Evaluación y responsabilidad en la gestión.
- j) Jerarquía en la atribución, ordenación y desempeño de las funciones y tareas.
- k) Negociación colectiva y participación, a través de los órganos de representación del personal, en la determinación de las condiciones de empleo.
- l) Cooperación y coordinación entre las administraciones públicas en la regulación y gestión del empleo público.

Las administraciones públicas incluidas en el ámbito de aplicación de la presente ley generalizarán la gestión por medios electrónicos de todos los procesos y procedimientos administrativos derivados de la misma y se relacionarán con su personal preferentemente a través de esos medios.

Ámbito de aplicación.- La presente ley se aplica al personal funcionario y, en lo que proceda, al personal laboral al servicio de las siguientes administraciones públicas:

- a) La Administración general de la Comunidad Autónoma de Galicia.
- b) Las entidades locales gallegas.
- c) Las entidades públicas instrumentales del sector público autonómico de Galicia siguientes: Organismos autónomos, Agencias públicas autonómicas, Entidades públicas empresariales, Consorcios autonómicos, Sociedades mercantiles públicas autonómicas, y Fundaciones del sector público autonómico.
- d) Las entidades públicas instrumentales vinculadas o dependientes de las entidades locales gallegas.
- e) Las universidades públicas gallegas.

El ámbito de aplicación definido por este artículo se entiende sin perjuicio de las especialidades establecidas en los artículos siguientes.

Personal investigador.- En la aplicación de la presente ley al personal investigador pueden dictarse normas singulares para adecuarla a sus peculiaridades.

Personal docente y personal estatutario del Servicio Gallego de Salud.- Esta ley es de aplicación al personal docente dependiente de la Administración general de la Comunidad Autónoma de Galicia y al personal estatutario del Servicio Gallego de Salud, excepto en lo relativo a las materias siguientes:

- a) Carrera profesional y promoción interna.
- b) Retribuciones complementarias.
- c) Movilidad voluntaria entre administraciones públicas.

En las materias enunciadas por el apartado anterior, el personal docente dependiente de la Administración general de la Comunidad Autónoma de Galicia y el personal estatutario del Servicio Gallego de Salud se rigen por su normativa específica, la cual regulará también las demás especialidades de su régimen jurídico.

Ley 7/2023, de 30 de noviembre, para la Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombres de Galicia: Título Preliminar, Título I, Título II: capítulos I e II

Introducción

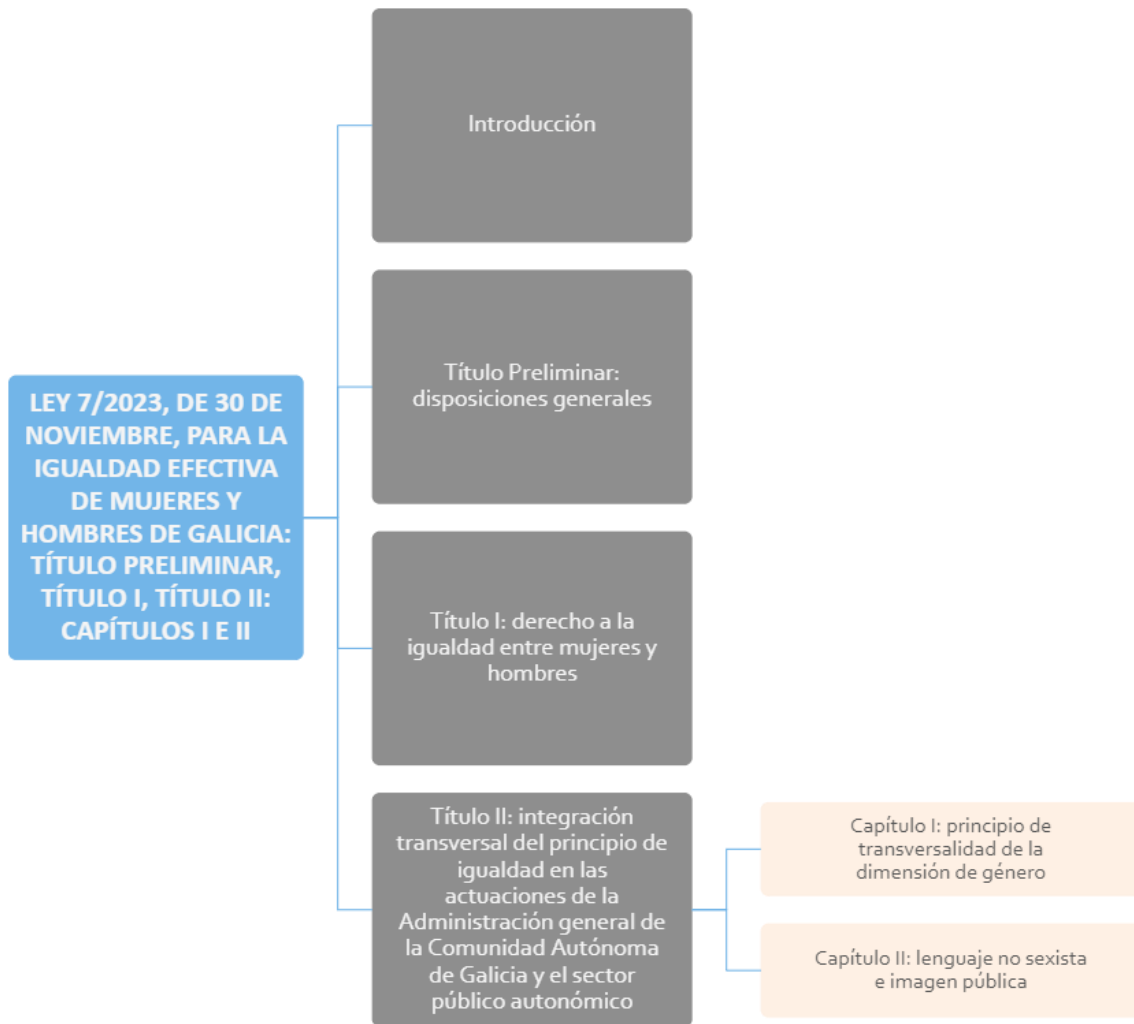
La Ley 7/2023, de 30 de noviembre, para la Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombres en Galicia, constituye un marco normativo que busca promover la equidad de género en la región. A través de disposiciones generales y principios específicos, esta ley establece garantías y medidas para asegurar el derecho a la igualdad entre mujeres y hombres. Asimismo, integra el principio de igualdad de género de manera transversal en las actuaciones de la Administración de Galicia y el sector público autonómico, abordando aspectos como el lenguaje no sexista y la imagen pública. En este tema, se esbozarán los puntos clave contenidos en el Título Preliminar, el Título I y el Título II, específicamente los Capítulos I y II de este último.

Objetivos

- Comprender los fundamentos y alcances de la Ley 7/2023 de Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombres en Galicia, explorando su Título Preliminar y las disposiciones generales que establecen el marco normativo para promover la igualdad de género en la región.

- Analizar el derecho a la igualdad entre mujeres y hombres según lo establecido en el Título I de la ley, examinando los principios, garantías y medidas para garantizar la equidad de género en diferentes ámbitos sociales, económicos y laborales.
- Explorar la integración transversal del principio de igualdad en las actuaciones de la Administración de Galicia y el sector público autonómico, abordando el principio de transversalidad de la dimensión de género en el Capítulo I del Título II, así como las directrices sobre lenguaje no sexista e imagen pública en el Capítulo II, para comprender cómo se implementa y promueve la igualdad de género en las políticas y acciones gubernamentales.

Mapa Conceptual



1. Introducción

La **ley encuentra su fundamento competencial en el artículo 14 de la Constitución española**, que proclama el derecho a la igualdad y la no discriminación al establecer que las personas son iguales ante la ley, sin que pueda prevalecer ninguna discriminación por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social, y en el artículo 9.2, que determina que corresponde a los poderes públicos promover las condiciones para que la igualdad del individuo y de los grupos en que se integra sean reales y efectivas, remover los obstáculos que impidan o dificulten su plenitud y facilitar la participación de todos los ciudadanos en la vida política, económica, cultural y social, y en el Estatuto de autonomía de Galicia, que, de modo correlativo, en su artículo 4.2, contempla la obligación que corresponde a los poderes públicos de promover las condiciones para que la libertad y la igualdad del individuo y de los grupos en que se integra sean reales y efectivas, remover los obstáculos que impidan o dificulten su plenitud y facilitar la participación de todos los gallegos en la vida política, económica, cultural y social.

De igual manera, el **Estatuto de autonomía de Galicia** atribuye, en los artículos 27 y siguientes, competencias a la Comunidad Autónoma en diversas materias, en las que se enmarca, debido a su carácter transversal, la igualdad de género.

Entre ellas se encuentra la competencia exclusiva sobre la organización de las instituciones de autogobierno (artículo 27.1), funciones sobre el régimen local (artículo 27.2), la ordenación del territorio (artículo 27.3), estadísticas para los fines de la Comunidad Autónoma (artículo 27.6), infraestructuras (artículo 27.8), la pesca (artículo 27.15), la cultura (artículo 27.19), la promoción de la lengua gallega (artículo 27.20), el turismo (artículo 27.21), la promoción del deporte y la adecuada utilización del ocio (artículo 27.22), la asistencia social (artículo 27.23), el medio ambiente (artículo 27.30), el desarrollo legislativo de la legislación del Estado en materia de régimen estatutario de sus funcionarios (artículo 28.1), en materia de contratos (artículo 28.2), la ejecución de la legislación del Estado en materia laboral (artículo 29.1), la competencia exclusiva, con arreglo a las bases y la ordenación de la actuación económica general, del fomento y de la planificación de la actividad económica (artículo 30.1.1), la agricultura (artículo 30.1.3), la educación (artículo 31), el desarrollo legislativo de la legislación básica en materia de sanidad (artículo 33), el desarrollo legislativo, en el marco de las normas básicas del Estado, de la televisión, la radio, la prensa

y los medios de comunicación (artículo 34), y la acción exterior, de conformidad con la doctrina del Tribunal Constitucional y la línea inaugurada por la Ley 2/2014, de 25 de marzo, de la acción y del servicio exterior del Estado.

La ley se estructura en 8 títulos, divididos en 29 capítulos, que comprenden 181 artículos, 5 disposiciones adicionales, 1 disposición derogatoria y 5 disposiciones finales.

El **título preliminar** aborda el objeto de la ley y la integración del principio de igualdad en la interpretación de las normas.

En el **título I** se desarrollan los conceptos básicos del derecho a la igualdad de mujeres y hombres de acuerdo con la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, y normativa de aplicación, y con la doctrina del Tribunal Constitucional, actualizando y completando los contemplados en el Decreto legislativo 2/2015, de 12 de febrero. Sobre ellos se construye todo el entramado jurídico de la ley. Es necesario destacar los de género y la discriminación sexista por asociación o por error, o la discriminación sexista múltiple e interseccional. El desarrollo de estos conceptos facilitará su conocimiento por todos los operadores jurídicos y el conocimiento de sus derechos por parte de la ciudadanía.

Se contempla también el principio de presencia o composición equilibrada de mujeres y hombres en el nombramiento de altos cargos y personas titulares del sector público, así como en la designación de personas representantes de la Administración en órganos colegiados.

El título termina con un artículo sobre la interpretación de la norma con la finalidad de que las definiciones no queden ancladas ni se vean superadas por la evolución de los conceptos relativos a la tutela sobre igualdad de los sexos.

El **título II**, sobre la integración transversal del principio de igualdad en las actuaciones de la Administración general de la Comunidad Autónoma de Galicia y el sector público autonómico, consta de 13 capítulos.

Real Decreto Legislativo 1/2013, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General de Derechos de las Personas con Discapacidad y de su Inclusión Social: Título Preliminar; Capítulo V, Sección 1ª, y Capítulo VIII del Título I y Título II

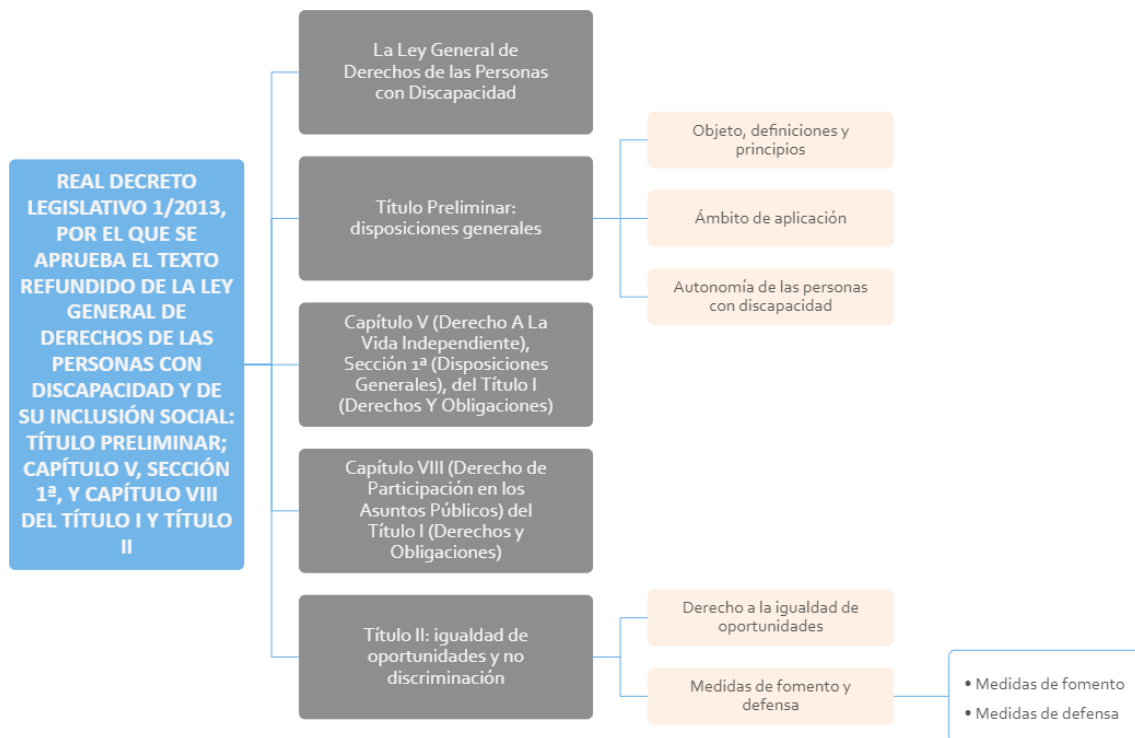
Introducción

La Ley General de Derechos de las Personas con Discapacidad, establecida mediante el Real Decreto Legislativo 1/2013, aborda en su texto refundido aspectos fundamentales para la inclusión social y la garantía de derechos. El Título Preliminar del documento delinea el objeto, las definiciones clave y los principios rectores de la normativa, destacando la autonomía de las personas con discapacidad. Además, el Capítulo V, Sección 1ª, y el Capítulo VIII del Título I enfocan el derecho a la vida independiente y la participación en los asuntos públicos, respectivamente. El Título II se concentra en promover la igualdad de oportunidades y prevenir la discriminación, detallando tanto las medidas de fomento como las de defensa para asegurar el pleno ejercicio de los derechos de este colectivo.

Objetivos

- Comprender el alcance y los principios fundamentales establecidos en el Título Preliminar de la Ley General de Derechos de las Personas con Discapacidad, incluyendo el objeto de la ley, las definiciones clave y los principios rectores que orientan su aplicación.
- Analizar en profundidad el contenido del Capítulo V, Sección 1ª, del Título I, enfocado en el derecho a la vida independiente de las personas con discapacidad, incluyendo sus disposiciones generales y cómo estas contribuyen a promover la autonomía y la inclusión social.
- Explorar el marco legal relacionado con el derecho de participación en los asuntos públicos, conforme se detalla en el Capítulo VIII del Título I, comprendiendo las medidas establecidas para garantizar la plena participación de las personas con discapacidad en la vida política y pública.

Mapa Conceptual



1. La Ley General de Derechos de las Personas con Discapacidad

Mediante Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, se aprobó el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social. La Ley cuenta con un Título Preliminar y tres Títulos según la siguiente estructura:

Preámbulo

TÍTULO PRELIMINAR. Disposiciones generales

CAPÍTULO I. Objeto, definiciones y principios

CAPÍTULO II. Ámbito de aplicación

CAPÍTULO III. Autonomía de las personas con discapacidad

TÍTULO I. Derechos y obligaciones

CAPÍTULO I. Sistema de prestaciones sociales y económicas

CAPÍTULO II. Derecho a la protección de la salud

CAPÍTULO III. De la atención integral

CAPÍTULO IV. Derecho a la educación

CAPÍTULO V. Derecho a la vida independiente

Sección 1.ª Disposiciones generales

Sección 2.ª Medidas de acción positiva

CAPÍTULO VI. Derecho al trabajo

Sección 1.ª Disposiciones generales

Sección 2.ª Empleo ordinario

Sección 3.ª Empleo protegido

Sección 4.ª Empleo autónomo

CAPÍTULO VII. Derecho a la protección social

CAPÍTULO VIII. Derecho de participación en los asuntos públicos

CAPÍTULO IX. Obligaciones de los poderes públicos

Sección 1.ª Disposiciones generales

Sección 2.ª Del personal de los distintos servicios de atención a las personas con discapacidad

TÍTULO II. Igualdad de oportunidades y no discriminación

CAPÍTULO I. Derecho a la igualdad de oportunidades

CAPÍTULO II. Medidas de fomento y defensa

Sección 1.ª Medidas de fomento

Sección 2.ª Medidas de defensa

TÍTULO III. Infracciones y sanciones en materia de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad

CAPÍTULO I. Régimen común de infracciones y sanciones

Sección 1.ª Infracciones

Sección 2.ª Sanciones

Sección 3.ª Garantías del régimen sancionador

CAPÍTULO II. Normas específicas de aplicación por la Administración General del Estado

Sección 1.ª Infracciones y sanciones

Sección 2.ª Procedimiento sancionador

Sección 3.ª Órganos competentes

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales: Capítulos I, II e III

Introducción

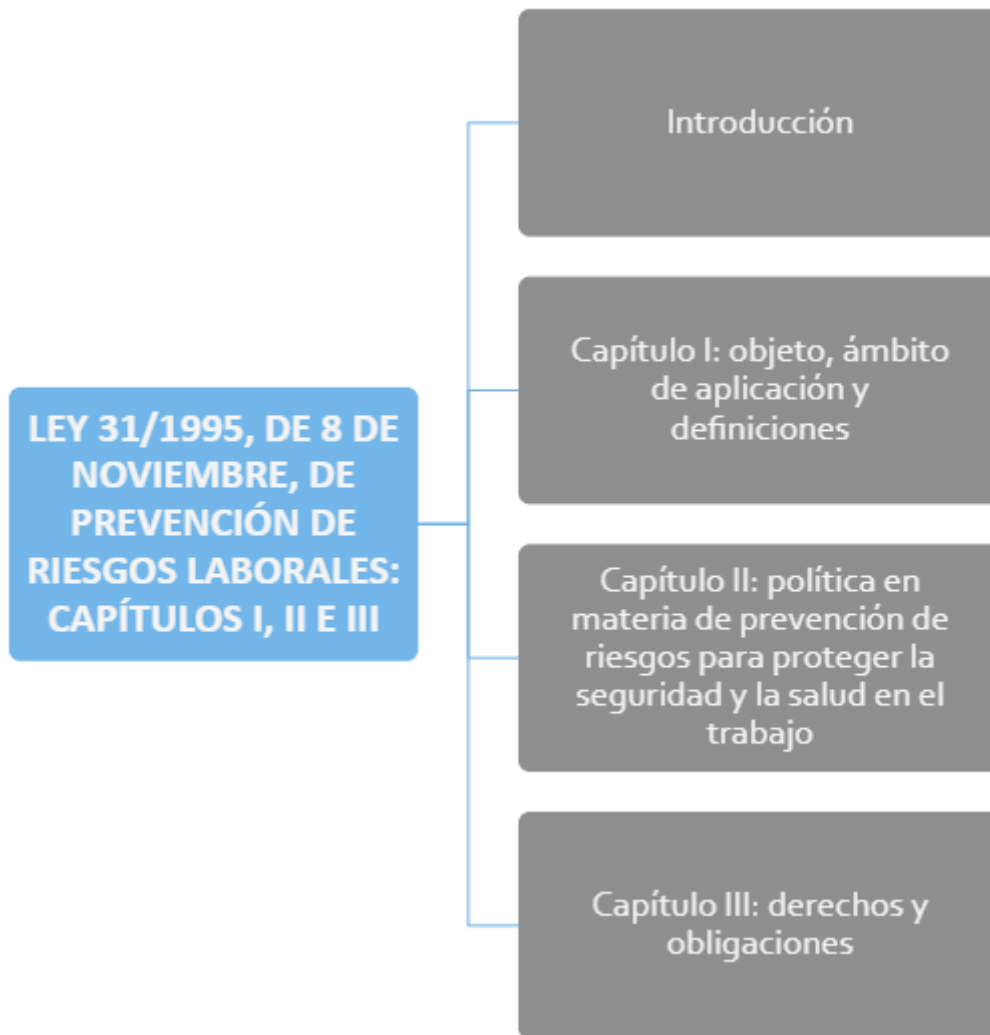
La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, establece un marco normativo fundamental en materia de seguridad y salud en el ámbito laboral en España. En este contexto, los capítulos I, II y III de dicha ley abordan respectivamente el objeto, el ámbito de aplicación y las definiciones clave; la política orientada a la prevención de riesgos laborales para salvaguardar la seguridad y la salud en el entorno laboral; y los derechos y obligaciones que incumben tanto a empleadores como a trabajadores en materia de prevención de riesgos laborales.

Objetivos

- Comprender el alcance y las implicaciones del objeto y el ámbito de aplicación de la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales, así como las definiciones clave utilizadas en el contexto de la seguridad y salud laboral.
- Analizar la importancia de la política en materia de prevención de riesgos laborales como herramienta para proteger la seguridad y la salud de los trabajadores, así como para promover un entorno laboral seguro.

- Identificar los derechos y obligaciones tanto de los empleadores como de los trabajadores según lo establecido en el Capítulo III de la ley, con el objetivo de garantizar el cumplimiento de las normativas de prevención de riesgos laborales y promover una cultura de seguridad en el trabajo.

Mapa Conceptual



1. Introducción

El **artículo 40.2 de la Constitución Española** encomienda a los poderes públicos, como uno de los principios rectores de la política social y económica, velar por la seguridad e higiene en el trabajo. Este mandato constitucional conlleva la necesidad de desarrollar una política de protección de la salud de los trabajadores mediante la prevención de los riesgos derivados de su trabajo y encuentra en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales su pilar fundamental. En la misma se configura el marco general en el que habrán de desarrollarse las distintas acciones preventivas, en coherencia con las decisiones de la Unión Europea que ha expresado su ambición de mejorar progresivamente las condiciones de trabajo y de conseguir este objetivo de progreso con una armonización paulatina de esas condiciones en los diferentes países europeos.

De la presencia de España en la Unión Europea se deriva, por consiguiente, la necesidad de armonizar nuestra política con la naciente política comunitaria en esta materia, preocupada, cada vez en mayor medida, por el estudio y tratamiento de la prevención de los riesgos derivados del trabajo. Buena prueba de ello fue la modificación del Tratado constitutivo de la Comunidad Económica Europea por la llamada Acta Única, a tenor de cuyo artículo 118 A) los Estados miembros vienen, desde su entrada en vigor, promoviendo la mejora del medio de trabajo para conseguir el objetivo antes citado de armonización en el progreso de las condiciones de seguridad y salud de los trabajadores. Este objetivo se ha visto reforzado en el Tratado de la Unión Europea mediante el procedimiento que en el mismo se contempla para la adopción, a través de Directivas, de disposiciones mínimas que habrán de aplicarse progresivamente.

Consecuencia de todo ello ha sido la creación de un acervo jurídico europeo sobre protección de la salud de los trabajadores en el trabajo. De las Directivas que lo configuran, la más significativa es, sin duda, la 89/391/CEE, relativa a la aplicación de las medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud de los trabajadores en el trabajo, que contiene el marco jurídico general en el que opera la política de prevención comunitaria.

La **Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales** (en adelante LPRL) transpone al Derecho español la citada Directiva, al tiempo que incorpora al que será nuestro cuerpo básico en esta materia disposiciones de otras Directivas cuya materia exige o aconseja la transposición en una norma de rango legal, como son las Directivas 92/85/CEE, 94/33/CEE y 91/383/CEE, relativas a la protección de la maternidad y de los jóvenes y al tratamiento de las relaciones de trabajo temporales, de duración determinada y en empresas de trabajo temporal. Así pues, el mandato constitucional contenido en el artículo 40.2 de nuestra ley de leyes y la comunidad jurídica establecida por la Unión Europea en esta materia configuran el soporte básico en que se asienta la LPRL. Junto a ello, los compromisos contraídos con la Organización Internacional del Trabajo a partir de la ratificación del Convenio 155, sobre seguridad y salud de los trabajadores y medio ambiente de trabajo, enriquecen el contenido del texto legal al incorporar sus prescripciones y darles el rango legal adecuado dentro de nuestro sistema jurídico.

La **protección del trabajador** frente a los riesgos laborales exige una actuación en la empresa que desborda el mero cumplimiento formal de un conjunto predeterminado, más o menos amplio, de deberes y obligaciones empresariales y, más aún, la simple corrección a posteriori de situaciones de riesgo ya manifestadas. La planificación de la prevención desde el momento mismo del diseño del proyecto empresarial, la evaluación inicial de los riesgos inherentes al trabajo y su actualización periódica a medida que se alteren las circunstancias, la ordenación de un conjunto coherente y globalizador de medidas de acción preventiva adecuadas a la naturaleza de los riesgos detectados y el control de la efectividad de dichas medidas constituyen los elementos básicos del nuevo enfoque en la prevención de riesgos laborales que la Ley plantea. Y, junto a ello, claro está, la información y la formación de los trabajadores dirigidas a un mejor conocimiento tanto del alcance real de los riesgos derivados del trabajo como de la forma de prevenirlos y evitarlos, de manera adaptada a las peculiaridades de cada centro de trabajo, a las características de las personas que en él desarrollan su prestación laboral y a la actividad concreta que realizan.

Aparatos e instrumentos de limpieza

Introducción

Los aparatos e instrumentos de limpieza son elementos fundamentales en la higiene y el mantenimiento de espacios tanto domésticos como industriales. Su correcta utilización y mantenimiento son clave para garantizar un ambiente limpio y saludable. En esta guía, se explorarán los diferentes tipos de aparatos e instrumentos de limpieza, así como su mantenimiento, uso adecuado, aplicaciones especializadas, la integración de nuevas tecnologías y recomendaciones finales para una limpieza eficiente y sostenible.

Objetivos

- Comprender los diversos tipos de aparatos de limpieza disponibles en el mercado y su función específica en la higiene y mantenimiento de diferentes espacios.
- Familiarizarse con los instrumentos de limpieza más comunes y aprender a utilizarlos correctamente para garantizar resultados efectivos y seguros.
- Conocer las mejores prácticas para el mantenimiento adecuado de los aparatos e instrumentos de limpieza, así como su integración en procesos de limpieza eficientes y sostenibles.

Mapa Conceptual



1. Introducción

En el ámbito de la limpieza, los aparatos e instrumentos desempeñan un papel fundamental para mantener los espacios en óptimas condiciones de higiene y salubridad. Desde las clásicas escobas y fregonas hasta las innovadoras aspiradoras robotizadas, la variedad de herramientas disponibles para la limpieza doméstica y profesional es amplia y diversa.

La elección adecuada de los aparatos e instrumentos de limpieza es esencial para lograr resultados eficaces y eficientes en la eliminación de suciedad, polvo, manchas y gérmenes. Cada herramienta tiene sus propias características y usos específicos, por lo que es importante conocer en detalle sus funciones y ventajas para aprovechar al máximo su potencial.

En este curso, exploraremos en profundidad los diferentes tipos de aparatos e instrumentos de limpieza, desde los más básicos y tradicionales hasta las últimas innovaciones tecnológicas. Aprenderemos cómo utilizarlos de manera adecuada, cómo mantenerlos en óptimas condiciones y cuáles son las mejores prácticas para garantizar una limpieza eficiente y sostenible en todo tipo de espacios.

¡Prepárate para adentrarte en el fascinante mundo de la limpieza con los mejores equipos y herramientas a tu disposición!

2. Aparatos de limpieza

2.1. Aspiradoras

Las aspiradoras son aparatos eléctricos diseñados para la limpieza eficiente de suelos, alfombras, tapicerías y otras superficies. Funcionan aspirando el polvo y la suciedad a través de un mecanismo de succión que los deposita en un depósito o bolsa desechable.

Tipos de aspiradoras:

1. **Aspiradoras de trineo:** Son las más comunes y versátiles. Se desplazan fácilmente gracias a su diseño con ruedas y permiten limpiar diferentes tipos de superficies. Suelen tener una manguera y varios accesorios para llegar a rincones y espacios difíciles.
2. **Aspiradoras verticales:** Ideales para limpiar grandes áreas de alfombras, ya que cuentan con un cepillo giratorio que ayuda a levantar la suciedad incrustada.
3. **Aspiradoras de mano:** Compactas y ligeras, son perfectas para limpiar áreas pequeñas, como escaleras, muebles o el interior de coches.
4. **Aspiradoras robot:** Utilizan la tecnología para limpiar de forma autónoma, programando rutas y horarios de limpieza. Son ideales para mantener la limpieza diaria con poco esfuerzo.

Características importantes a tener en cuenta:

- **Potencia de succión:** Cuanto mayor sea la potencia, mejor será la capacidad de aspirar la suciedad. Se mide en vatios (W).
- **Filtros:** Es importante que cuente con filtros de alta eficiencia para retener partículas pequeñas y alérgenos, especialmente si hay personas sensibles en el hogar.
- **Capacidad del depósito:** A mayor capacidad, menos veces será necesario vaciarlo durante la limpieza.
- **Longitud del cable:** Una longitud adecuada facilitará la movilidad y alcance de la aspiradora sin necesidad de cambiar constantemente de enchufe.

Ejemplos de marcas reconocidas en el mercado:

- **Dyson:** Conocida por su tecnología de succión ciclónica y diseños innovadores.
- **Miele:** Destaca por la calidad de sus materiales y durabilidad de sus aspiradoras.
- **Rowenta:** Ofrece una amplia gama de aspiradoras con diferentes prestaciones y precios.

Productos y técnicas de limpieza

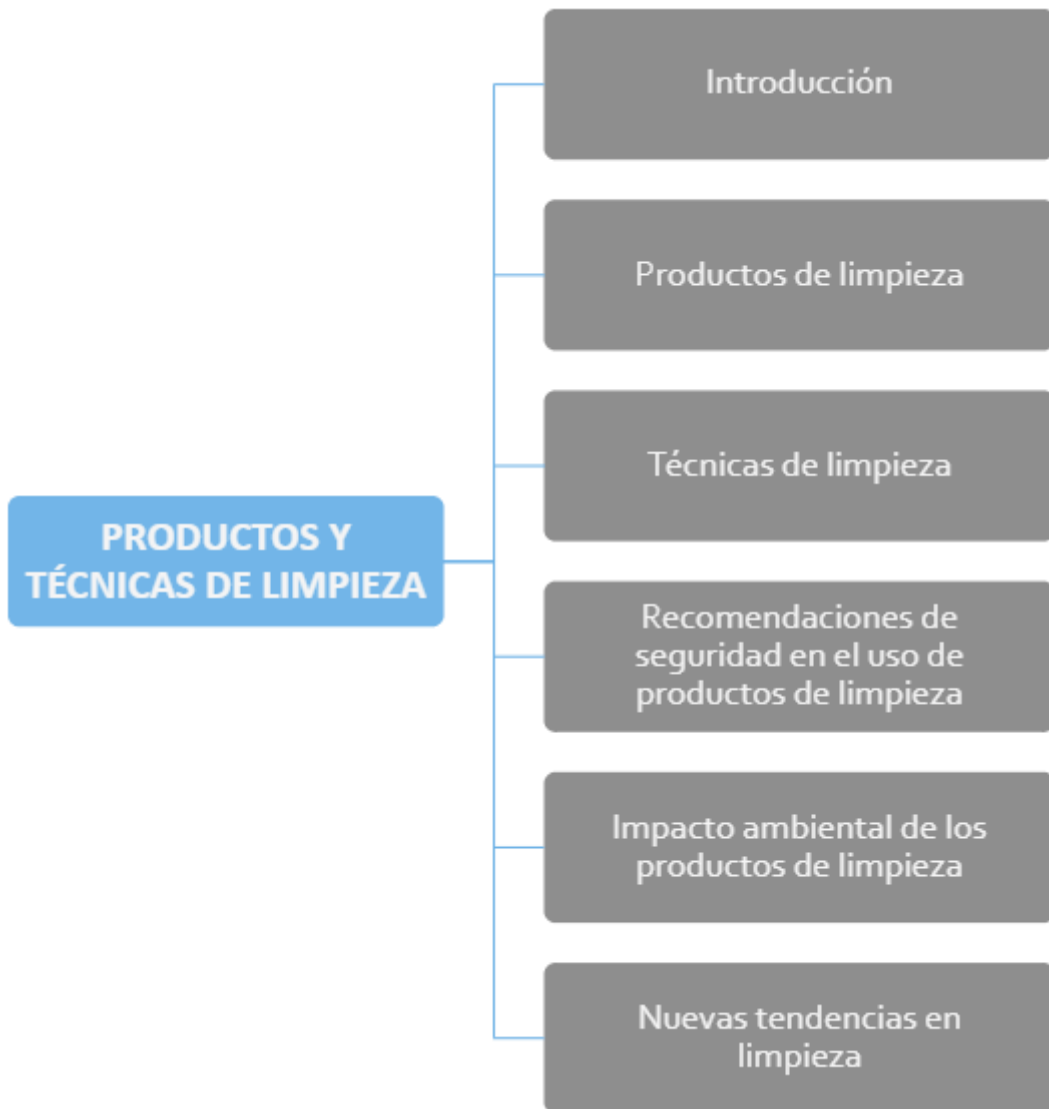
Introducción

La limpieza y el mantenimiento adecuados de espacios son fundamentales para garantizar ambientes saludables y agradables. En este contexto, el uso de productos y técnicas específicas desempeña un papel crucial. Este índice aborda tanto la variedad de productos disponibles como las técnicas más efectivas para su aplicación, así como consideraciones importantes sobre seguridad y el impacto ambiental asociado. Además, se explorarán nuevas tendencias y enfoques emergentes en el ámbito de la limpieza, ofreciendo una visión integral sobre este importante aspecto de la gestión de espacios.

Objetivos

- Comprender la diversidad de productos de limpieza disponibles en el mercado, incluyendo sus características, usos adecuados y precauciones de seguridad asociadas.
- Adquirir habilidades prácticas en diversas técnicas de limpieza para diferentes superficies y entornos, optimizando la eficacia y el rendimiento de los productos utilizados.
- Analizar el impacto ambiental de los productos de limpieza y explorar alternativas más sostenibles, así como desarrollar estrategias para reducir la huella ecológica en las prácticas de limpieza.

Mapa Conceptual



1. Introducción

La limpieza es una actividad fundamental en nuestro día a día, tanto en el ámbito doméstico como en entornos laborales o comerciales. Mantener un espacio limpio no solo contribuye a la estética y al bienestar de las personas, sino que también es esencial para garantizar un ambiente saludable y seguro.

2. Productos de limpieza

2.1. Tipos de productos de limpieza

2.1.1. Productos de limpieza multiusos

Los **productos de limpieza multiusos** son aquellos que están diseñados para ser efectivos en la limpieza de una amplia variedad de superficies y suciedades. Estos productos son versátiles y ahorran tiempo, ya que permiten limpiar diferentes áreas con un solo producto. Características de los productos multiusos:

1. **Versatilidad:** Pueden utilizarse en diferentes superficies como vidrio, metal, plástico, madera, azulejos, entre otros.
2. **Eficacia:** Son capaces de eliminar suciedad, grasa, manchas y gérmenes de manera efectiva.
3. **Practicidad:** Al ser multiusos, simplifican el proceso de limpieza al no necesitar varios productos específicos para cada tarea.

Ejemplos de productos multiusos:

1. **Limpiadores en aerosol:** Son útiles para limpiar mesas, encimeras, electrodomésticos, azulejos, entre otros.
2. **Detergentes líquidos:** Ideales para la limpieza de suelos, paredes y superficies lavables en general.
3. **Toallitas desinfectantes:** Perfectas para la limpieza rápida de superficies como interruptores de luz, pomos de puertas, teléfonos, etc.

Consejos para el uso de productos multiusos:

1. **Leer las instrucciones:** Es importante seguir las indicaciones del fabricante para garantizar una limpieza efectiva y segura.
2. **Realizar una prueba:** Antes de aplicar el producto en toda la superficie, es recomendable probarlo en una pequeña área para verificar que no cause daños.
3. **Almacenamiento adecuado:** Guardar los productos en un lugar fresco y seco.

Los productos de limpieza multiusos son aliados prácticos en la limpieza del hogar u oficina, facilitando el mantenimiento de un ambiente limpio y saludable.

2.1.2. Productos especializados para baños y cocinas

Los **productos de limpieza especializados para baños y cocinas** son fundamentales para mantener estas áreas de la casa libres de gérmenes, suciedad y malos olores. Estos espacios suelen requerir productos específicos debido a las características de las superficies y a la presencia de humedad y residuos orgánicos.

Baños

En los baños, es común encontrar superficies como azulejos, lavabos, inodoros y espejos que requieren productos específicos para una limpieza eficaz. Algunos de los productos especializados para baños incluyen:

- **Limpiadores desincrustantes:** Ideales para eliminar la acumulación de cal y residuos minerales en grifos, duchas y sanitarios.
- **Limpiadores antibacterianos:** Importantes para desinfectar superficies como el inodoro, el lavabo y las baldosas.
- **Limpiadores para mamparas de ducha:** Especialmente formulados para eliminar la acumulación de jabón y residuos minerales en las mamparas de vidrio.

El área de cocina y su limpieza

Introducción

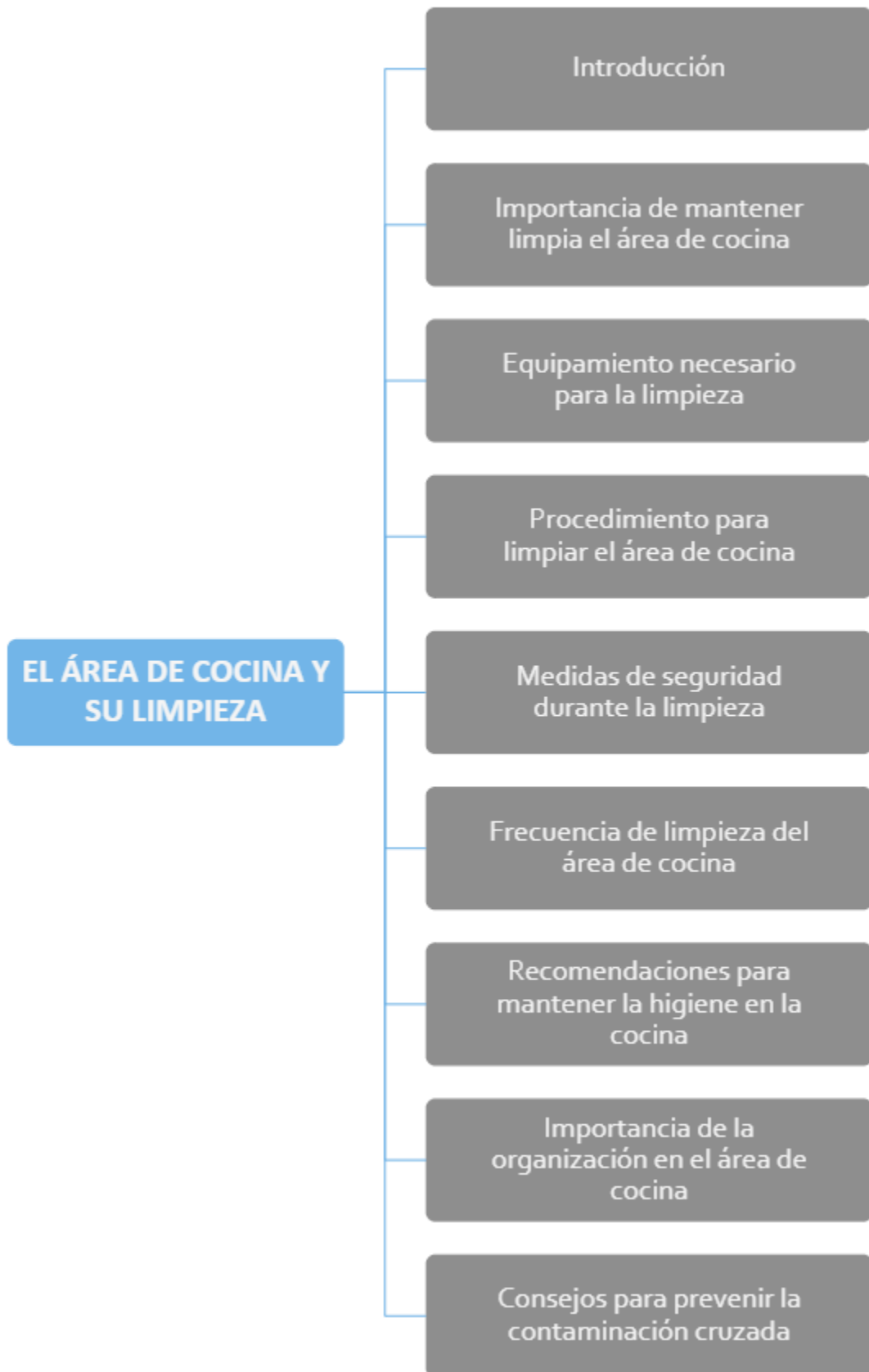
La cocina es un espacio central en cualquier hogar o establecimiento gastronómico, donde se preparan alimentos y se fomenta la convivencia. Mantener este ambiente limpio es fundamental para garantizar la seguridad alimentaria, prevenir enfermedades y promover un entorno saludable. En este sentido, la limpieza adecuada del área de cocina no solo implica una cuestión estética, sino también una medida crucial para garantizar la salud y el bienestar de quienes la utilizan. Para lograr una limpieza efectiva y segura, es importante contar con el equipamiento adecuado, seguir un procedimiento específico, tomar medidas de seguridad y establecer una frecuencia de limpieza adecuada. Además, mantener la organización y prevenir la contaminación cruzada son aspectos clave para asegurar la higiene en la cocina.

Objetivos

- Comprender la importancia de mantener limpia el área de cocina para garantizar la seguridad alimentaria y prevenir enfermedades.
- Identificar el equipamiento necesario y el procedimiento adecuado para realizar una limpieza efectiva del área de cocina, incluyendo superficies, utensilios y electrodomésticos.

- Aprender medidas de seguridad durante la limpieza y establecer una frecuencia adecuada para mantener la higiene en la cocina, así como conocer consejos para prevenir la contaminación cruzada y promover la organización en este espacio.

Mapa Conceptual



1. Introducción

La **cocina** es uno de los espacios más importantes en cualquier hogar o establecimiento de alimentos. Es el lugar donde se preparan y manipulan los alimentos que consumimos, por lo que su limpieza y mantenimiento son fundamentales para garantizar la seguridad alimentaria y la salud de quienes la utilizan.

Mantener limpia el área de cocina no solo es una cuestión de estética, sino que tiene un impacto directo en la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos. La acumulación de suciedad, restos de alimentos o grasa en las superficies de trabajo, utensilios y electrodomésticos puede ser un caldo de cultivo para bacterias, virus y otros microorganismos patógenos que pueden contaminar los alimentos y provocar intoxicaciones alimentarias.

Además, la limpieza adecuada del área de cocina contribuye a prolongar la vida útil de los utensilios y electrodomésticos, evitando su deterioro prematuro y asegurando un funcionamiento óptimo. Asimismo, un ambiente limpio y ordenado en la cocina favorece la eficiencia en la preparación de alimentos, facilitando la tarea de cocinar y reduciendo el riesgo de accidentes.

2. Importancia de mantener limpia el área de cocina

2.1. Impacto de la limpieza en la seguridad alimentaria

La **limpieza** en el área de cocina es un factor crucial para garantizar la seguridad alimentaria. La presencia de microorganismos patógenos en superficies, utensilios o equipos de cocina puede provocar intoxicaciones alimentarias, enfermedades transmitidas por alimentos e incluso brotes de enfermedades infecciosas.

Importancia de la limpieza:

- **Prevención de contaminación:** La limpieza adecuada evita la contaminación de los alimentos con bacterias, virus, parásitos u hongos que pueden causar enfermedades. Por ejemplo, si se manipulan alimentos en una superficie sucia y luego se consumen sin una correcta limpieza, se corre el riesgo de ingerir microorganismos patógenos.
- **Conservación de alimentos frescos:** La suciedad acumulada en el área de cocina puede acelerar la descomposición de los alimentos frescos, lo que no solo afecta su sabor y textura, sino que también puede favorecer el crecimiento de microorganismos dañinos.
- **Cumplimiento de normativas sanitarias:** En entornos profesionales, como restaurantes o establecimientos de comida, el incumplimiento de normas de higiene y limpieza puede acarrear sanciones legales, cierre temporal del establecimiento e incluso pérdida de reputación.

Ejemplos de impacto de la limpieza en la seguridad alimentaria:

1. **Brotos de enfermedades:** En el caso de brotes de enfermedades transmitidas por alimentos, como la salmonelosis o la intoxicación por E. coli, la falta de limpieza adecuada en la manipulación de alimentos suele ser un factor determinante en la propagación de los patógenos.
2. **Contaminación cruzada:** Si no se limpian correctamente los utensilios de cocina utilizados para manipular alimentos crudos, como carnes, pescados o huevos, se puede producir contaminación cruzada con alimentos listos para consumir, lo que aumenta el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos.

Normativas sanitarias de aplicación en las cocinas colectivas

Introducción

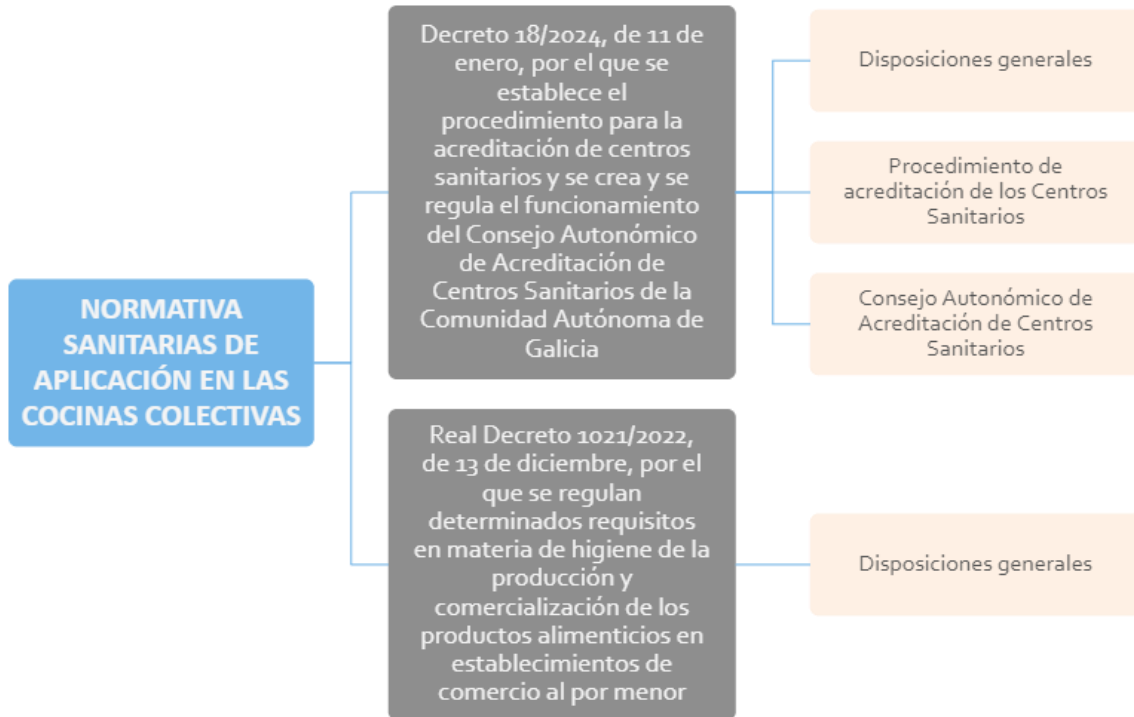
Las normativas sanitarias son fundamentales para garantizar la seguridad alimentaria y la calidad en las cocinas colectivas. En este contexto, el cumplimiento de regulaciones específicas es esencial para proteger la salud pública y promover prácticas higiénicas adecuadas. Entre las normativas aplicables, destacan el Decreto 18/2024, que establece el procedimiento para la acreditación de centros sanitarios y regula el funcionamiento del Consejo Autonómico de Acreditación de Centros Sanitarios en la Comunidad Autónoma de Galicia. Asimismo, el Real Decreto 1021/2022 aborda requisitos en materia de higiene para la producción y comercialización de productos alimenticios en establecimientos de comercio al por menor. Estas disposiciones generales son clave para garantizar el cumplimiento de estándares sanitarios adecuados en las cocinas colectivas.

Objetivos

- Comprender el proceso y los requisitos establecidos en el Decreto 18/2024 para la acreditación de centros sanitarios en la Comunidad Autónoma de Galicia.

- Analizar las disposiciones generales del Real Decreto 1021/2022 que regulan la higiene en la producción y comercialización de productos alimenticios en establecimientos de comercio al por menor.
- Identificar el papel y las funciones del Consejo Autonómico de Acreditación de Centros Sanitarios en el marco del Decreto 18/2024 y su importancia en la supervisión y garantía de estándares sanitarios en las cocinas colectivas.

Mapa Conceptual



1. Decreto 18/2024, de 11 de enero, por el que se establece el procedimiento para la acreditación de centros sanitarios y se crea y se regula el funcionamiento del Consejo Autonómico de Acreditación de Centros Sanitarios de la Comunidad Autónoma de Galicia

La **Constitución española de 1978** establece, en los apartados 1 y 2 del artículo 43, el derecho de los españoles a la protección de la salud y la obligación de los poderes públicos de organizar y tutelar la salud pública. Asimismo, en el artículo 148.1.21ª, establece que las comunidades autónomas podrán asumir competencias en materia de sanidad y higiene.

A la **Comunidad Autónoma de Galicia** corresponde, según lo establecido en el artículo 33.1 de la Ley orgánica 1/1981, de 6 de abril, del Estatuto de autonomía para Galicia, el desarrollo legislativo y la ejecución de la legislación básica del Estado en materia de sanidad interior.

La **Ley 8/2008, de 10 de julio, de salud de Galicia**, en el artículo 32.13, establece como uno de los principios rectores del Sistema público de salud de Galicia la acreditación y evaluación continua de los servicios sanitarios prestados en la Comunidad Autónoma.

Por lo tanto, corresponde a la Administración sanitaria gallega la promoción y el incremento de la calidad de la asistencia sanitaria prestada por los centros sanitarios, tanto en el ámbito privado como en el público, estimulando la excelencia en la prestación de estos servicios. La acreditación se configura, en definitiva, como un instrumento eficaz para promover la mejora continua de la calidad en una organización sanitaria.

Igualmente, el **artículo 74.6** de la citada ley establece que las actividades sanitarias y asistenciales que el Sistema público de salud de Galicia contrate con el sector privado tendrán que ajustarse a los mismos parámetros, estándares, derechos o criterios de actuación exigibles para los centros del propio Sistema público de salud de Galicia, en consonancia con lo establecido en el artículo 12.14, cuando establece que las personas usuarias tienen derecho a que los servicios y las actividades sanitarias o asistenciales que el Sistema público de salud de Galicia contrate con el sector privado de asistencia sanitaria se ajusten a los mismos parámetros, estándares, derechos o criterios de actuación exigibles para los centros propios de la red pública de Galicia.

La **Comunidad Autónoma de Galicia** reguló la acreditación de los centros hospitalarios en el Decreto 52/2001, de 22 de febrero, por el que se regula la acreditación de los centros hospitalarios de la Comunidad Autónoma de Galicia, pero los cambios organizativos y los avances existentes en la consideración y calificación de la calidad de las prestaciones sanitarias hacen necesaria la aprobación de una nueva norma reglamentaria.

Teniendo en cuenta lo indicado anteriormente, se amplía el alcance de la acreditación a los centros sanitarios, con las excepciones que se indican en el articulado, considerando como centros sanitarios, a efectos de esta norma los definidos en el artículo 3.9 de la Ley 8/2008 de 10 de julio.

El **procedimiento para la acreditación de centros sanitarios** contempla las siguientes áreas a evaluar, que se desarrollan en el anexo II de este decreto:

1. Dirección y organización (DO).
2. Gestión y formación del personal (GFP).
3. Calidad, Gestión y Mejora Continua (CGMC).
4. Derechos y deberes del paciente (DP).
5. Asistencia al paciente (AP).
6. Continuidad de la atención (CA).
7. Seguridad del paciente, gestión de riesgos para la seguridad del paciente (SPGR).
8. Gestión de la información y documentación clínica (GIDC).
9. Procesos de soporte a la asistencia (PSA).

El servicio de comedor

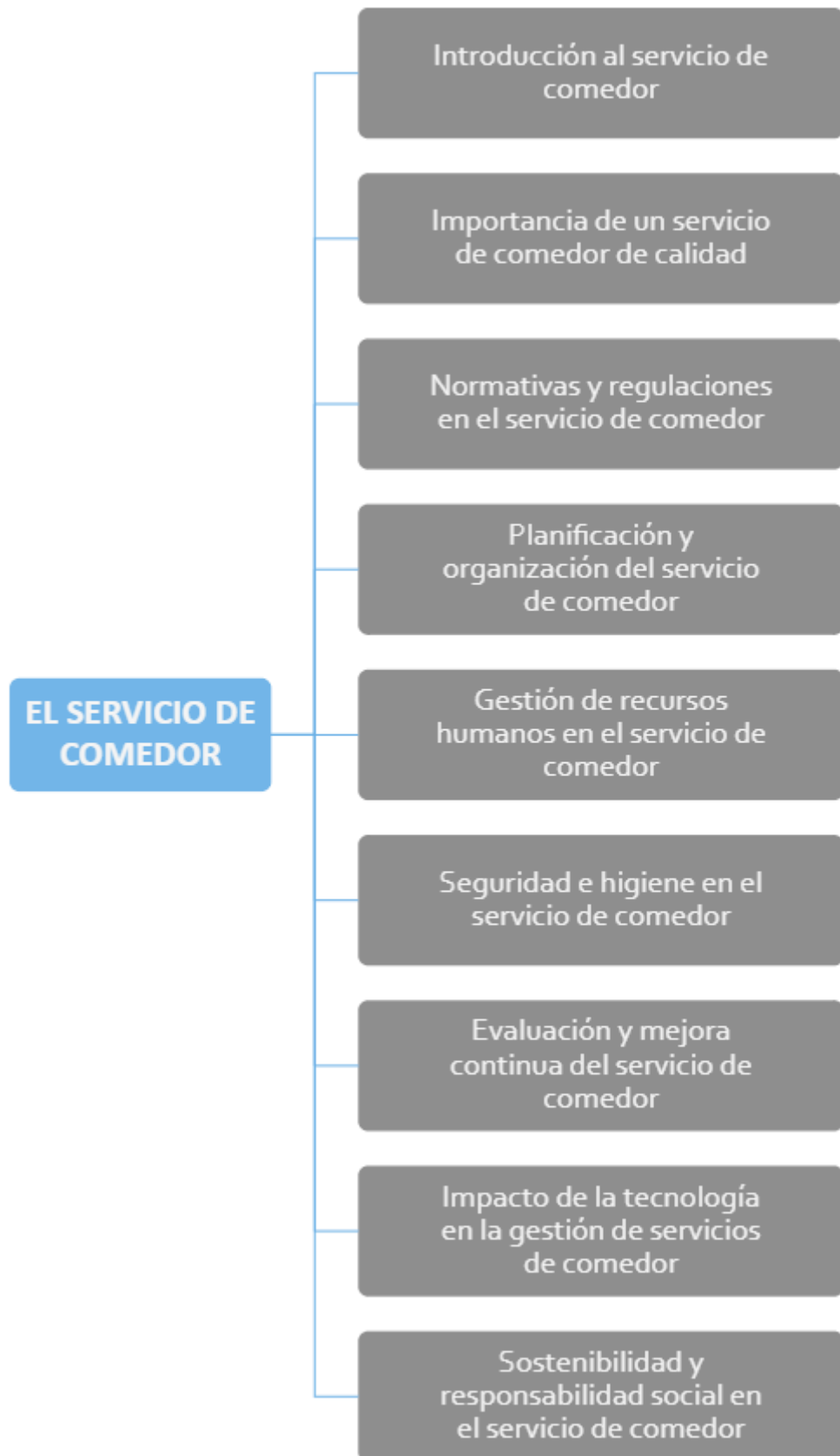
Introducción

El servicio de comedor es un componente crucial en entornos como escuelas, empresas y residencias, donde se proporciona alimentación a un grupo de personas. Este índice aborda diversos aspectos relacionados con la planificación, organización, gestión y mejora continua de este servicio, así como su impacto en términos de calidad, seguridad e higiene, cumplimiento normativo, sostenibilidad y uso de tecnología.

Objetivos

- Comprender la importancia de un servicio de comedor de calidad en entornos como escuelas, empresas y residencias, y su impacto en la salud y bienestar de los usuarios.
- Familiarizarse con las normativas y regulaciones aplicables al servicio de comedor, incluyendo requisitos de seguridad alimentaria, higiene, gestión de recursos humanos y responsabilidad social.
- Adquirir conocimientos sobre las estrategias de planificación, organización, gestión de recursos humanos y evaluación continua necesarias para garantizar un servicio de comedor eficiente, seguro, sostenible y de alta calidad.

Mapa Conceptual



1. Introducción al servicio de comedor

El **servicio de comedor** es una parte fundamental en cualquier institución, ya sea un colegio, una empresa, un hospital, entre otros. Consiste en proporcionar alimentos y bebidas a un grupo de personas de forma organizada y planificada, garantizando la satisfacción de los comensales y cumpliendo con estándares de calidad e higiene.

En un servicio de comedor, es importante tener en cuenta aspectos como la variedad y calidad de los alimentos ofrecidos, la atención al cliente, la eficiencia en la distribución de los alimentos, la limpieza y seguridad en el área de comedor, entre otros.

Un buen servicio de comedor no solo se limita a la preparación y distribución de alimentos, sino que también implica la creación de un ambiente acogedor y agradable para los comensales. La presentación de los platos, la disposición de las mesas, la iluminación y la decoración del comedor son aspectos que influyen en la experiencia gastronómica de los usuarios.

Además,, los servicios de comedor están evolucionando para adaptarse a las necesidades y preferencias de los clientes. Se están incorporando tendencias como la comida saludable, opciones para personas con dietas especiales (vegetarianos, veganos, celíacos, etc.), y la utilización de ingredientes locales y sostenibles.

2. Importancia de un servicio de comedor de calidad

Un servicio de comedor de calidad es fundamental en cualquier institución que ofrezca alimentación a sus usuarios, ya sea en colegios, empresas, hospitales, residencias u otros lugares. La calidad en el servicio de comedor no solo se refiere al sabor de los alimentos, sino que abarca una serie de aspectos que influyen en la satisfacción de los comensales y en su bienestar general.

Importancia para la salud

Un servicio de comedor de calidad garantiza la correcta alimentación de las personas, lo cual es esencial para su salud y bienestar. Una alimentación equilibrada y variada proporciona los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo, previniendo enfermedades y promoviendo un estilo de vida saludable.

Impacto en el rendimiento y productividad

En el caso de los comedores en empresas u instituciones educativas, la calidad del servicio de comedor puede influir directamente en el rendimiento y la productividad de los empleados o estudiantes. Una alimentación adecuada favorece la concentración, la energía y el buen estado de ánimo, lo que se traduce en un mejor desempeño en las tareas diarias.

Fidelización de los usuarios

Un servicio de comedor de calidad contribuye a la fidelización de los usuarios. Cuando las personas reciben una atención excelente y disfrutan de comidas sabrosas y nutritivas, es más probable que continúen utilizando el servicio de forma regular y lo recomienden a otros. La satisfacción del cliente es clave para el éxito de cualquier negocio de alimentación.

Imagen institucional

El servicio de comedor es un reflejo de la institución que lo ofrece. Un comedor de calidad transmite una imagen positiva de la organización, demostrando su compromiso con el bienestar de sus usuarios y su preocupación por ofrecer un servicio de excelencia. Esto puede influir en la percepción que tienen los clientes, empleados o estudiantes sobre la institución en su conjunto.

El cuidado de la ropa: el lavado de la ropa. El planchado de la ropa

Introducción

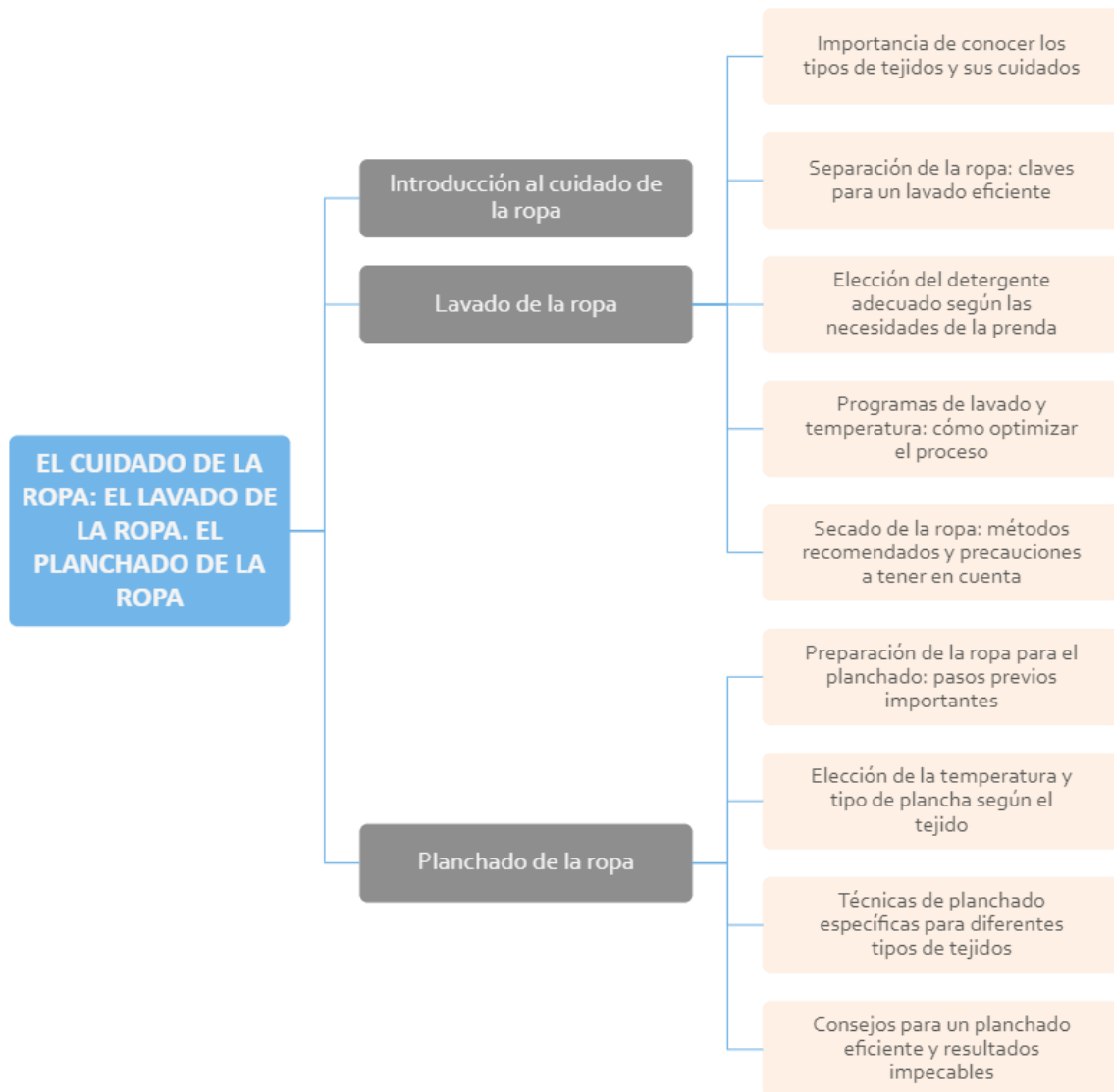
El cuidado adecuado de la ropa es esencial para prolongar su vida útil y mantenerla en óptimas condiciones. Comprende diferentes procesos, entre ellos el lavado y el planchado, que requieren atención y conocimientos específicos. En este contexto, es fundamental entender los distintos tipos de tejidos y sus necesidades particulares, así como dominar las técnicas adecuadas para cada etapa del proceso. En este documento, nos enfocaremos en el lavado y el planchado de la ropa, proporcionando pautas y recomendaciones para realizar estas tareas de manera eficiente y obtener resultados impecables.

Objetivos

- Comprender la importancia de conocer los tipos de tejidos y sus cuidados específicos para garantizar un lavado adecuado y prolongar la vida útil de la ropa.
- Aprender las claves para una separación eficiente de la ropa antes del lavado, considerando factores como el color, el tipo de tejido y el nivel de suciedad.

- Adquirir conocimientos sobre la elección del detergente adecuado según las necesidades de la prenda y cómo optimizar los programas de lavado y la temperatura para obtener resultados óptimos y cuidar los tejidos.

Mapa Conceptual



1. Introducción al cuidado de la ropa

El **cuidado de la ropa** es un aspecto fundamental en nuestra vida cotidiana, ya que nos permite mantener nuestras prendas en buen estado, prolongar su vida útil y lucir impecables en todo momento. Conocer las técnicas adecuadas para el lavado y planchado de la ropa es esencial para garantizar que nuestras prendas se mantengan en óptimas condiciones.

El **lavado de la ropa** no se trata solo de eliminar la suciedad visible, sino también de cuidar los tejidos y las fibras para evitar daños y deformaciones. Cada tipo de tejido requiere un cuidado específico, ya que algunos son más delicados que otros y pueden requerir un tratamiento especial. Por ejemplo, las prendas de lana deben lavarse a mano o en programas de lavado suaves para evitar que encojan, mientras que las prendas de algodón pueden lavarse a temperaturas más altas.

En cuanto al planchado de la ropa, es importante tener en cuenta el tipo de tejido para seleccionar la temperatura adecuada de la plancha. Planchar la ropa no solo ayuda a eliminar las arrugas, sino que también le da un aspecto más pulido y profesional. Sin embargo, es fundamental seguir las indicaciones de las etiquetas de cuidado de las prendas para evitar daños irreparables.

2. Lavado de la ropa

2.1. Importancia de conocer los tipos de tejidos y sus cuidados

El **conocimiento de los tipos de tejidos** es fundamental para garantizar un adecuado cuidado de la ropa. Cada tejido tiene características específicas que determinan la forma en que debe ser lavado, secado y planchado. Tipos de tejidos comunes y sus cuidados:

1. **Algodón:** Es un tejido resistente y duradero, pero tiende a encoger si se lava con agua caliente. Se recomienda lavar a baja temperatura y evitar el uso de secadora a altas temperaturas.
2. **Lino:** Es un tejido fresco y ligero, pero suele arrugarse con facilidad. Se aconseja lavar a mano o en programas suaves de la lavadora, y planchar aún húmedo para facilitar el alisado.

3. **Seda:** Es un tejido delicado que requiere cuidados especiales. Se debe lavar a mano con agua fría y un detergente suave, evitando retorcerlo. Para plancharlo, se recomienda hacerlo del revés y con una plancha a baja temperatura.
4. **Lana:** Es un tejido que puede encoger si se lava de forma incorrecta. Se aconseja lavar a mano con agua fría y un detergente suave, evitando el uso de secadora. Para plancharlo, se debe hacer con vapor y a baja temperatura.
5. **Poliéster:** Es un tejido resistente que no se arruga fácilmente. Se puede lavar en la lavadora con programas suaves y planchar a temperatura media.

Conocer los cuidados específicos de cada tipo de tejido no solo prolonga la vida útil de la prenda, sino que también garantiza que se mantenga en óptimas condiciones y luzca impecable en todo momento.

2.2. Separación de la ropa: claves para un lavado eficiente

La **separación adecuada de la ropa** antes de iniciar el proceso de lavado es fundamental para garantizar un lavado eficiente y cuidadoso de las prendas. Al agrupar las prendas de manera adecuada, se evita el riesgo de dañarlas, se optimiza el uso de los productos de lavado y se asegura que cada tipo de tejido reciba el tratamiento adecuado. A continuación, se presentan algunas claves importantes a tener en cuenta al separar la ropa:

Por color

Separar la ropa por colores es esencial para prevenir la transferencia de tintes y evitar que prendas de colores oscuros manchen a las de colores claros. La clasificación típica incluye tres grupos principales: blancos, colores claros y colores oscuros. Es importante lavar por separado prendas nuevas que puedan desprender tintes en las primeras lavadas.

Ejemplo:

- Blancos: camisetas, sábanas, toallas.
- Colores claros: rosa, amarillo, celeste.
- Colores oscuros: azul marino, negro, morado.

La alimentación, la nutrición y la dietética: la alimentación equilibrada. Planificación de menús

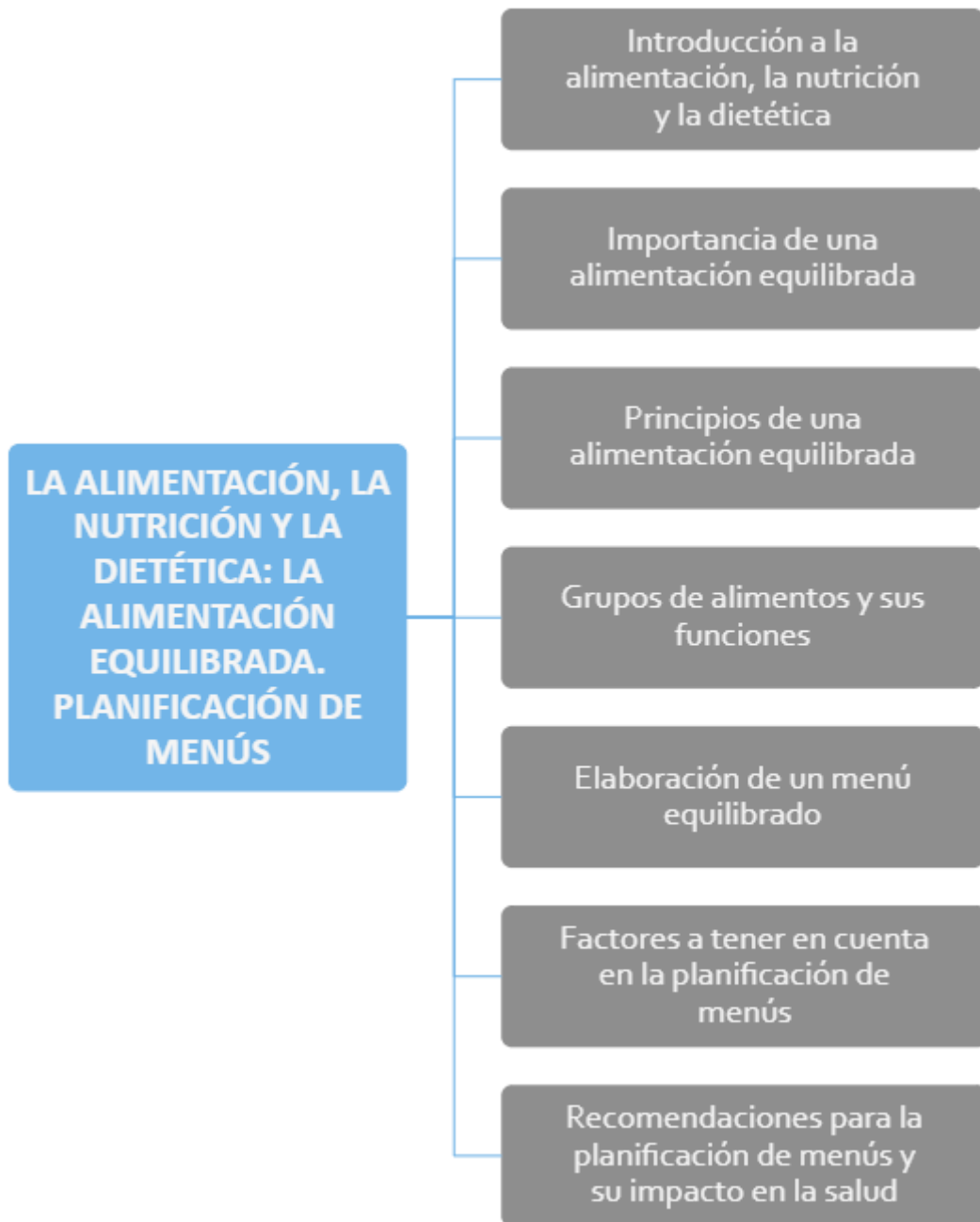
Introducción

La alimentación, la nutrición y la dietética son áreas fundamentales para el bienestar y la salud. En esta introducción, exploraremos la importancia de una alimentación equilibrada y la planificación de menús como herramienta clave para alcanzar este objetivo. Desde los principios básicos de una alimentación equilibrada hasta la elaboración de menús saludables, analizaremos los diferentes aspectos que influyen en una dieta adecuada y su impacto en la salud.

Objetivos

- Comprender la importancia de una alimentación equilibrada para promover la salud y el bienestar general.
- Identificar los principios fundamentales de una alimentación equilibrada y conocer los grupos de alimentos y sus funciones en el organismo.
- Adquirir habilidades para planificar menús equilibrados, considerando factores clave como las necesidades nutricionales, las preferencias individuales y los objetivos de salud específicos.

Mapa Conceptual



1. Introducción a la alimentación, la nutrición y la dietética

La **alimentación** es un proceso fundamental para la vida de todos los seres vivos, ya que proporciona los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo. En el caso de los seres humanos, la alimentación va más allá de la simple ingesta de alimentos, ya que implica una elección consciente y planificada de los mismos con el objetivo de mantener la salud y prevenir enfermedades.

La **nutrición**, por su parte, se refiere al proceso mediante el cual el organismo obtiene, transforma y utiliza los nutrientes presentes en los alimentos para llevar a cabo sus funciones vitales. Es importante destacar que una nutrición adecuada es esencial para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud a lo largo de la vida.

La **dietética** es la disciplina que se encarga de estudiar la relación entre la alimentación y la salud, así como de planificar dietas equilibradas y adaptadas a las necesidades individuales. Los profesionales de la dietética tienen como objetivo principal promover hábitos alimentarios saludables y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación.

2. Importancia de una alimentación equilibrada

La **alimentación equilibrada** es fundamental para mantener un buen estado de salud y prevenir enfermedades. Consiste en consumir la cantidad adecuada de nutrientes que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente, evitando tanto deficiencias como excesos que puedan ser perjudiciales.

Importancia de una alimentación equilibrada:

- **Aporte de nutrientes esenciales:** Una alimentación equilibrada garantiza el suministro adecuado de proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua, necesarios para el correcto funcionamiento del organismo.
- **Mantenimiento de un peso saludable:** Al consumir la cantidad adecuada de alimentos, se evita el sobrepeso u obesidad, así como la desnutrición, lo que

contribuye a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, entre otras.

- **Mejora del rendimiento físico y mental:** Una dieta equilibrada proporciona la energía necesaria para realizar actividades diarias, así como para mantener la concentración y el rendimiento intelectual.
- **Fortalecimiento del sistema inmunológico:** Consumir una variedad de alimentos ricos en nutrientes fortalece nuestro sistema inmunológico, ayudando a combatir infecciones y enfermedades.
- **Prevención de enfermedades:** Una alimentación equilibrada reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la hipertensión, la osteoporosis, ciertos tipos de cáncer, entre otras.

Cada persona tiene necesidades nutricionales específicas según su edad, sexo, nivel de actividad física, entre otros factores. Por lo tanto, es fundamental adaptar la alimentación a las necesidades individuales para garantizar una óptima salud y bienestar a lo largo de la vida.

3. Principios de una alimentación equilibrada

Una alimentación equilibrada es aquella que proporciona al organismo los nutrientes necesarios en las cantidades adecuadas para mantener un buen estado de salud. Para lograr este equilibrio, es fundamental seguir una serie de principios básicos que garanticen la ingesta adecuada de macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales).

Principios fundamentales:

- **Variedad:** Consumir alimentos de todos los grupos alimenticios en cantidades adecuadas. La variedad asegura la obtención de todos los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo.
- **Equilibrio:** Distribuir de manera proporcional los diferentes grupos de alimentos a lo largo del día. Es importante incluir en cada comida alimentos de todos los grupos para garantizar un aporte equilibrado de nutrientes.
- **Moderación:** Consumir las cantidades adecuadas de alimentos para satisfacer las necesidades energéticas del cuerpo sin excederse. La

Salud infantil: higiene. Accidentes en la infancia: su prevención

Introducción

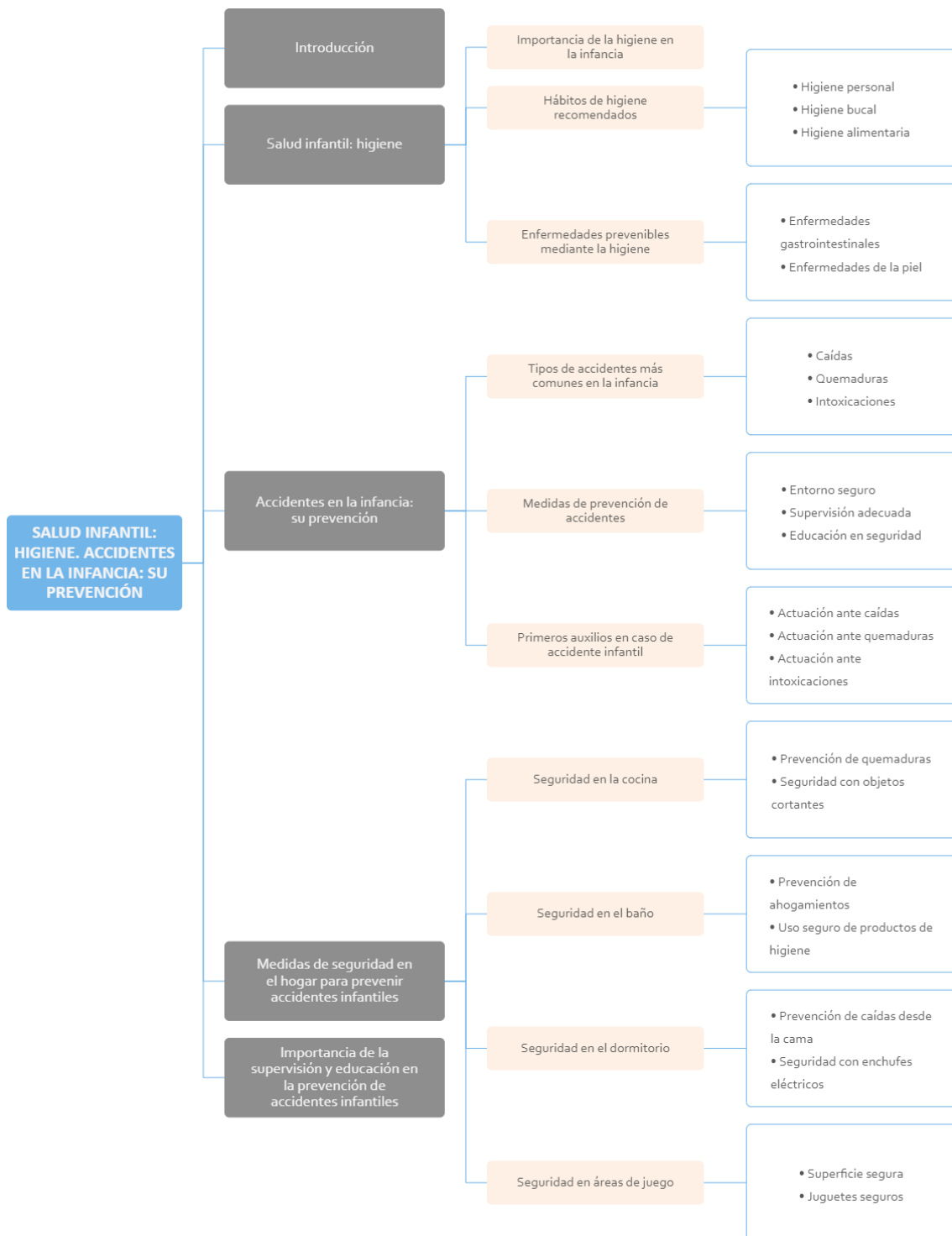
La salud infantil y la prevención de accidentes son preocupaciones primordiales para padres y cuidadores. En este contexto, la higiene juega un papel crucial en el bienestar de los niños, abordando tanto la prevención de enfermedades como la promoción de hábitos saludables. Este documento explora la importancia de la higiene en la infancia, destacando hábitos recomendados y enfermedades prevenibles. Además, se analizan los tipos de accidentes más comunes en la infancia y se proponen medidas de prevención, junto con pautas de primeros auxilios en caso de emergencia. Se examinan también las medidas de seguridad en el hogar, incidiendo en áreas clave como la cocina, el baño, el dormitorio y las áreas de juego, subrayando la necesidad de una supervisión y educación adecuadas para garantizar la seguridad infantil.

Objetivos

- Comprender la importancia de la higiene en la infancia, identificando los hábitos de higiene recomendados y su impacto en la prevención de enfermedades gastrointestinales y de la piel.

- Reconocer los tipos de accidentes más comunes en la infancia y desarrollar habilidades para implementar medidas efectivas de prevención, como la creación de un entorno seguro, la supervisión adecuada y la educación en seguridad.
- Adquirir conocimientos prácticos sobre primeros auxilios en caso de accidentes infantiles, incluyendo la actuación adecuada ante caídas, quemaduras e intoxicaciones, con el fin de proporcionar una respuesta rápida y eficaz ante situaciones de emergencia.

Mapa Conceptual



1. Introducción

La **salud infantil** es un aspecto fundamental en el desarrollo y bienestar de los niños, y la higiene juega un papel crucial en este sentido. Mantener una buena higiene desde la infancia no solo contribuye a prevenir enfermedades, sino que también fomenta hábitos saludables que perdurarán a lo largo de la vida.

Por otro lado, los **accidentes en la infancia** son una preocupación constante para padres y cuidadores, ya que los niños, por su naturaleza curiosa e inquieta, están expuestos a situaciones de riesgo en su entorno. Es por ello que la prevención de accidentes se convierte en una tarea prioritaria para garantizar la seguridad y bienestar de los más pequeños.

2. Salud infantil: higiene

2.1. Importancia de la higiene en la infancia

La **higiene en la infancia** desempeña un papel fundamental en el bienestar y desarrollo de los niños. Mantener hábitos higiénicos adecuados no solo previene enfermedades, sino que también fomenta la autonomía, la autoestima y la integración social de los pequeños.

Importancia de la higiene personal

La **higiene personal en los niños** implica la limpieza diaria del cuerpo, incluyendo el lavado de manos, la ducha o baño regular, el cuidado de las uñas y el cabello, entre otros aspectos. Inculcar estos hábitos desde temprana edad no solo contribuye a prevenir infecciones, sino que también les enseña la importancia del autocuidado.

Importancia de la higiene bucal

La **higiene bucal** es crucial para la salud dental de los niños. Enseñarles a cepillarse los dientes correctamente, usar hilo dental y acudir regularmente al dentista no solo evita caries y enfermedades de las encías, sino que también sienta las bases para una buena salud bucodental en la edad adulta.

Importancia de la higiene alimentaria

La **higiene alimentaria** en la infancia es esencial para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos. Enseñarles a lavar frutas y verduras, manipular alimentos de forma segura y respetar las fechas de caducidad ayuda a evitar intoxicaciones alimentarias y problemas gastrointestinales.

Enfermedades prevenibles mediante la higiene

Mantener una buena higiene en la infancia es clave para prevenir enfermedades como gastroenteritis, provocadas por la ingestión de alimentos contaminados, y enfermedades de la piel, como dermatitis o infecciones cutáneas, que pueden evitarse con una adecuada limpieza corporal y cuidado de la piel.

En resumen, la higiene en la infancia no solo se trata de mantener limpios a los niños, sino de educarlos en la importancia de cuidar su salud y bienestar a través de hábitos higiénicos adecuados. Estos hábitos no solo les protegen de enfermedades, sino que también les ayudan a desarrollar una actitud responsable hacia su propia salud.

2.2. Hábitos de higiene recomendados

2.2.1. Higiene personal

La **higiene personal** en la infancia es fundamental para prevenir enfermedades y promover el bienestar general de los niños. Inculcar buenos hábitos de higiene desde temprana edad es esencial para su desarrollo y salud a largo plazo.

La higiene personal en los niños ayuda a prevenir la propagación de enfermedades infecciosas, como resfriados, gripes, infecciones de la piel, entre otras. Además, fomenta la autonomía, la autoestima y el cuidado propio.

Lavado de manos

- Enseñar a los niños a lavarse las manos correctamente antes de comer, después de ir al baño, al llegar a casa, y en general, después de cualquier actividad que pueda haberlos expuesto a gérmenes.
- Utilizar agua y jabón, frotando todas las superficies de las manos durante al menos 20 segundos.