

APUNTES DE ARQUITECTURA 2 – LA COCINA

A la hora de planificar una cocina, uno de los aspectos más importantes que debemos estudiar es la ergonomía¹ para así decidir su distribución. Debemos pensar en la cocina como un lugar de trabajo, UN LABORATORIO, donde cada labor debe ser desempeñada en una zona específica y la configuración debe estar pensada para optimizar los tiempos de trabajo.

Parece que hablamos de la cocina en términos demasiado técnicos, como si no fuera una estancia de nuestra casa sino un sitio para trabajar, pero debemos pensar en ambas cosas, ya que el configurar nuestra cocina de manera óptima repercutirá en nuestra satisfacción a la hora de cocinar. No hay que olvidar tampoco, que la cocina es una de las estancias más utilizadas dentro de una casa.

El triángulo de trabajo

El triángulo de trabajo es una teoría que se desarrolló en los años 40 en la Escuela de Arquitectura de la Universidad de Illinois en Estados Unidos, y que consiste en conectar las principales zonas o puntos de trabajo de la cocina y los recorridos a realizar entre ellos. Estas zonas son tres, de ahí que se denomine a la teoría el triángulo de trabajo. Las zonas son:

1. **Zona de almacenamiento.** Frigorífico, alacenas y/o despensa
2. **Zona de preparación y limpieza.** Fregadero y lavavajillas
3. **Zona de cocción.** Vitrocerámica, cocina, anafe y horno por separado, etc.

Si trazamos tres líneas rectas entre las diferentes zonas obtendremos un triángulo cuyos vértices serán las zonas anteriormente delimitadas, situándonos nosotros dentro de ese triángulo para cocinar. Este triángulo tiene que cumplir por lo general con una serie de condiciones para resultar óptimo.

- Los lados del triángulo deben medir entre 1,2 metros y 2,7 metros
- La suma de los tres lados no debe ser inferior a 4 metros ni superior a 7,9
- No debe haber obstáculos, como muebles o islas, que interfieran en los lados del triángulo
- El triángulo de trabajo no debe ser una zona de paso de la vivienda

Las diferentes configuraciones

Existen múltiples formas para configurar y distribuir el espacio de la cocina de acuerdo a esta teoría. Vamos a ver las distribuciones más utilizadas con sus ventajas e inconvenientes.

Cocina en línea

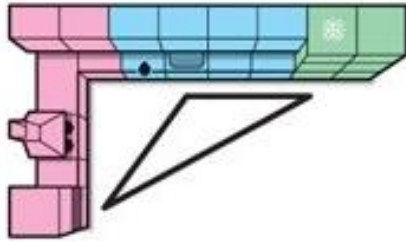


Esta quizás es una de las pocas excepciones, ya que la distribución nos impide formar un triángulo. Sin embargo es una distribución interesante ya que cuando no se dispone de mucho espacio es la que mejor nos permite aprovecharlo.

Las tres zonas del triángulo están en línea, por lo que, siguiendo con el ciclo lo mejor es que la zona de limpieza se sitúe en el medio, estando la de almacenamiento y refrigeración a derecha o izquierda dependiendo de si somos zurdos o diestros.

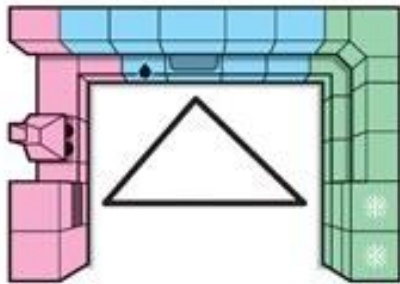
¹ La ergonomía es la disciplina que se encarga del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas, de modo que coincidan con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades de los trabajadores que se verán involucrados

Cocina en forma de L



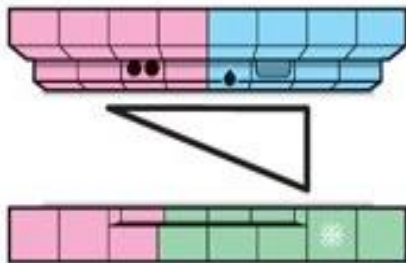
Distribuir nuestra cocina en forma de L es una buena solución si queremos aprovechar una esquina, dándonos la opción de disponer de una pequeña isla o mesa tanto trabajar como para comer. No es la mejor distribución y si hay más de una persona a la vez cocinando puede resultar un poco caótica ya que es muy probable que se estorben entre sí.

Cocina en forma de U



Esta es sin duda la mejor forma de distribuir nuestra cocina, en términos de ergonomía. Nos permite aprovechar al máximo el espacio y además de brindarnos múltiples opciones de almacenaje nos permite tener todo a mano. Hay un detalle a cuidar en este caso y es que hay que tener cuidado de no disponer unos lados del triángulo de trabajo mayores de lo recomendado, error bastante habitual con esta configuración.

Cocina en paralelo



Al igual que para la distribución en línea, esta es otra opción si dispones de poco espacio para tu cocina. Es bastante acertada, pudiendo colocar la zona de almacenamiento y la de trabajo una enfrente de la otra mejorando mucho la forma de trabajar. Su mayor problema es sin duda la congestión que se puede ocasionar en la zona si está ocupada por más de una o dos personas a la vez.

El triángulo de trabajo nos permite encontrar la mejor forma para distribuir nuestra cocina. Aunque, claro está, esto al final depende del flujo de trabajo de cada persona y del espacio del que disponga para su cocina. Por lo tanto, no es una regla fija, sino que, basándonos en ella podemos variarla y acomodarla a nuestras necesidades, pudiendo convertir este triángulo en un cuadrado o un rectángulo si añadimos la zona de horneado por poner un ejemplo.

El aspecto en el que hay que hacer más hincapié sería en las distancias, ya que es unas de las máximas que hay que respetar, y el eje sobre el que pivotan gran parte de los conceptos ergonómicos.