

La cocina suele ser la habitación más usada en cualquier hogar. Una cocina eficiente suele ser un punto clave para tener una vida feliz. Si no creen esto traten de estar en una cocina mal diseñada y verán caer la calidad de vida de las personas que viven allí.

Para hacer una cocina eficiente se empieza diseñando el **Triángulo de Trabajo**.

El triángulo de trabajo en la cocina es probablemente el más estudiado y aplicado en todo principio ergonómico. Es la pieza central de los diseños de los planos de la mayoría de las cocinas. La meta de un buen triángulo de trabajo en la cocina es colocar los tres lugares de trabajo a la distancia más eficiente y además de minimizar el tráfico por la zona de trabajo.

En las cocinas tradicionales los tres principales sitios de trabajo son:

- El refrigerador: el sitio para almacenamiento en frío.
- El fregadero: el sitio para la limpieza y preparación.
- La cocina: el sitio para cocinar.

Estos representan los tres vértices del triángulo de trabajo en la cocina. Si estos se ponen muy lejos entre ellos, usted malgastará muchos pasos mientras prepara una comida. Si están demasiado cerca entre ellos usted tendrá una cocina hacinada sin lugar para trabajar.

Las bases para el Triángulo de trabajo en la cocina son:

- Cada lado del triángulo debe estar entre 122 cms y 274 cms de distancia
- La suma de los tres lados debe ser entre 366 y 792 cms.
- No debe haber obstáculos (muebles, islas, etc.) que intercepten los lados del triángulo de trabajo en la cocina.
- El tráfico del hogar no debe fluir a través del triángulo de trabajo.

NOTA: si la cocina es en línea recta imagínese los tres lados de un triángulo alineados uno después del otro, es decir las medidas de cada lado se mantienen formando una línea recta.

Las medidas de los espacios recomendados para una cocina eficiente son:

- *El área de fregar:* mínimo de 45 cms de espacio de tope a cada lado del fregadero. Los espacios entre estos pueden ser compartidos para otros usos.
- *El área de cocinar:* mínimo 45 cms de espacio de tope a cada lado. Los espacios entre estos pueden ser compartidos para otros usos como para colocar platos y ollas.
- *El área para preparar la comida:* mínimo entre 90 y 106 cms de espacio de tope para poder preparar los alimentos.
- *El área de hornear:* 152 cms de espacio de tope ininterrumpido es ideal. Este espacio puede ser compartido para otros usos.
- Mínimo 90 cms de espacio libre de piso para pararse en frente de los equipos de cocina y gabinetes.
- Tener 90cms libres para las sillas y otros 90cms adicionales despejados para el paso de los comensales por la parte posterior de las sillas.

