



ARKLAM
QUALITY DOESN'T FEAR TIME

AMC

Asociación de Mobiliario de Cocina



GUÍA DE CONSEJOS

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. LA BUENA COCINA HECHA EN CASA
3. PLANIFICACIÓN
4. DISTRIBUCIÓN
5. TIPOS DE DISTRIBUCIÓN
6. CONSEJOS PRÁCTICOS Y MEDIDAS A TENER EN CUENTA PARA CONSEGUIR LA COCINA QUE BUSCAS
7. INNOVACIÓN Y TECNOLOGÍA QUE AYUDAN AL MEDIO AMBIENTE
8. RESPONSABILIDAD SOCIAL CORPORATIVA
9. INSTALACIÓN. RECOMENDACIONES BÁSICAS
10. MANTENIMIENTO Y CUIDADO DEL MOBILIARIO DE COCINA
11. LA IMPORTANCIA DE ELEGIR UN BUEN DISTRIBUIDOR



INTRODUCCIÓN



No existen productos tan complejos dentro del ámbito del hogar como los elementos que componen una cocina.

La cocina es una unidad en la que mobiliario, accesorios y electrodomésticos deben desempeñar los trabajos más diversos, además de servir de ayuda y facilitar las tareas del hogar, proporcionar bienestar y reflejar un estilo de vida personal.

Es un producto imprescindible en la concepción moderna de nuestras casas. Por ello, tiene que ser práctica y funcional pero también bonita y atractiva. Los frentes y las superficies no solo tienen que ser fáciles de limpiar y resistentes, sino que deben ofrecer suficiente espacio para trabajar y para acceder y almacenar el menaje. Además, se deberá contar con una buena iluminación para la preparación de los alimentos y la creación de un ambiente agradable. Desde el punto de vista ergonómico, debe contar con unas alturas adecuadas y facilitar recorridos cortos durante el cocinado, junto a una buena aireación, un eficiente consumo energético y un ambiente atractivo.

Para cumplir estos objetivos, en la planificación de una cocina hay que tener en cuenta las peculiaridades de la construcción, los hábitos de trabajo, el gusto personal y, como es natural, el presupuesto disponible.

Queremos dejar reflejadas cuestiones básicas sobre planificación, distribución, medidas, mantenimiento y cuidados, sin embargo, también decir con toda claridad que estos "consejos" no pueden sustituir los criterios de los profesionales especialistas en cocinas que existen en el sector, ya que, en última instancia, todo deberá combinarse de modo perfecto y ellos serán la mayor garantía para conseguirlo.

LA BUENA COCINA HECHA EN CASA

Estimado consumidor, si acaba de adquirir o está pensando en comprar una cocina fabricada en España con la fiabilidad y el diseño que ello supone, le informamos de que, además, es sinónimo de innovación y calidad a un precio realmente competitivo.

AMC, la Asociación de Mobiliario de Cocina, le felicita por su nueva cocina y estamos convencidos de que la disfrutará a diario durante muchos años, porque las cocinas fabricadas por los miembros pertenecientes a AMC son reconocidas por su excelente calidad, su extraordinario acabado y sus modernos avances en tecnología.

AMC demuestra satisfacer plenamente las características que hacen el "Made in Spain" único e inimitable en el mundo, como por ejemplo gracias a su fabricación en territorio español, la selección de materiales de primera clase, la capacidad de la mano de obra, el uso exclusivo de modelos creados por las propias marcas y el compromiso con usted y con el medio ambiente.





PLANIFICACIÓN

Existen diferentes
formas de cocinas

Para conseguir que la planificación de la cocina tenga éxito, debemos armonizar las dimensiones de los muebles y electrodomésticos con el espacio de la cocina, y con nuestras costumbres en el uso de este espacio.

La planificación de la cocina significa utilizar las posibilidades de disposición creativas, modernas y nada convencionales para hacer realidad el aprovechamiento más eficiente y eficaz posible del espacio. Existen diferentes formas de cocinas que, en función del tamaño y el corte de la habitación, buscan responder al principio del triángulo de trabajo, es decir, a la disposición más cómoda y eficiente del lavabo, la nevera y la zona de cocción. Además, una correcta planificación representa soluciones prácticas y coherentes para cada espacio.

Es práctico dibujar un plano que tenga en cuenta una serie de medidas y otras particularidades:

- Paredes: mediremos longitud y anchura, así como la altura del suelo al techo en distintos puntos.
- Puertas y ventanas: las mediremos y marcaremos, teniendo en cuenta puertas y ventanas, teniendo en cuenta el tamaño de los marcos, la distancia al techo y al suelo así como la forma de apertura y el espacio lateral.
- Otras particularidades a tener en cuenta: es importante que quede plasmado en el plano donde se ubican rejillas de ventilación, interruptores, radiadores, enchufes, desagües, tomas de agua y gas, vigas, tuberías, hueco de extracción de humos, etc.

Durante la planificación de la cocina es necesario tener en cuenta con qué frecuencia una persona trabaja en la cocina y quién lo hace regularmente. Para evitar molestias y daños en



la columna vertebral se debe adaptar la altura de la encimera a las necesidades de la persona más implicada en la cocina, lo que evitará posturas corporales frecuentes o de larga duración que perjudiquen a la salud.

Para poder reposar, es necesario planificar un área de encimera más baja o de altura regulable que permita trabajar tanto con una postura sentada como de pie.

Un tercio de la población española padece dolores agudos de espalda, el 70 % por lo menos una vez al año. Una altura de trabajo ergonómicamente correcta se traduce en una descarga y una ayuda efectiva en el día a día para personas con y sin dolores de espalda. Además, la medida también es preventiva.

Para cada persona existe una altura individual e ideal de trabajo que permite trabajar cuidando la espalda. Esta altura de trabajo se encuentra a 10-15 cm bajo la altura del codo. Los fabricantes de muebles de cocina de AMC la están aplicando ampliamente en sus programas de muebles.

- Este valor ideal, con una tolerancia de 10 cm hacia arriba y 5 cm hacia abajo, se considera "muy recomendable" cuando se tiene que determinar una altura de trabajo para varias personas.

- Una inclinación del cuerpo de $>20^\circ$ en el un área de trabajo habitual de 30 cm de profundidad es el valor límite aceptable.

- Un ángulo de nuestros hombros de $>75^\circ$, es decir, unos 15° menos desde la posición horizontal, es el valor límite aceptable.

Según el punto de vista ergonómico es recomendable bajar la placa de cocción, ya que el borde de la olla es la que constituye la altura de trabajo en sí. Lo contrario ocurre con el fregadero: aquí el nivel de trabajo está en el fondo del fregadero, es decir: se podría montar el fregadero más alto. Por eso, se recomienda bajar la placa de cocción 25 cm por debajo de la altura del codo y el fregadero debería estar a 10 cm por debajo de la altura del codo recomendablemente.

No obstante, se puede obviar el aumento de altura del área de fregadero o la disminución de la altura del área de cocinar sin consecuencias graves para la salud si no se desea una superficie de trabajo de diferentes alturas por razones ópticas o funcionales.



En cada posición de trabajo la visibilidad debe ser buena y no verse obstruida por una postura de la mano incorrecta en el centro de trabajo.

Las investigaciones han documentado una cuota de zurdos del 15 % en nuestra sociedad. Con motivo de una educación más libre, esta cuota irá aumentando. Una organización de cocina adecuada tanto para zurdos como diestros debería ser lógicamente un estándar. Es fundamental tratar el tema durante la planificación de la nueva cocina. Los diestros organizan su trabajo de derecha a izquierda, es decir, por el centro para cocinar está a la derecha, la superficie de trabajo principal en el centro y el fregadero a la izquierda; los zurdos lo organizan al revés.

En cada posición de trabajo la vista debe ser buena y no verse obstruida por una postura de la mano incorrecta en el centro de trabajo. Esto es muy importante para el montaje del corta-todo, el fregadero, etc. Por ello la fuente de luz debe estar adaptada a la orientación del usuario; para los diestros, una iluminación desde arriba y desde la izquierda; para los zurdos, al revés.







DISTRIBUCIÓN

A continuación, en base al plano, podemos decidir cuál va a ser la mejor distribución para nuestra cocina. Generalmente la cocina se divide en tres sectores indispensables que forman el triángulo de trabajo: zona de cocción, zona de aguas y zona de almacenaje. Cada una de ellas deberá contar con un espacio suficiente para poder trabajar cómodamente, pero no deben estar muy alejadas entre sí, para tener todo a mano y evitar desplazamientos innecesarios. En ellas tendremos en cuenta:

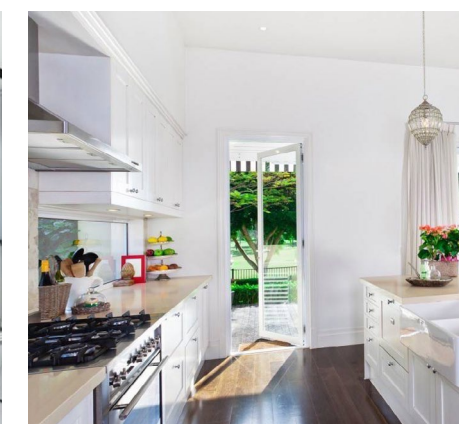
1. Zona de cocción, placa, horno, microondas, campana extractora: tomas de gas y de electricidad.
2. Zona de aguas, fregadero y lavavajillas: tomas de agua, electricidad y desagües.
3. Zona de almacenaje, frigorífico y despensa: toma de electricidad. De cara a planificar la cocina y dónde situar el frigorífico habría que considerar que cada fabricante tiene un lado de apertura diferente y eso nos puede condicionar dónde colocarlo. Se puede cambiar el sentido de la puerta, aunque no se recomienda porque es posible que, al manipularlo, no encaje exactamente igual, además del coste adicional que pueda suponer esta modificación.



TIPOS DE DISTRIBUCIÓN



1. Cocina de una fila



2. Cocina de dos filas



3. Cocina en forma de L



4. Cocina en forma de U



5. Cocina en isla

Una organización bien pensada de los electrodomésticos y del espacio del armario orientada a la funcionalidad y al diseño de la cocina contribuye notablemente a que el trabajo en la cocina sea fluido, garantizando así un elevado nivel práctico. Es muy importante combinar razonablemente los procesos de trabajo y organización del espacio organizando alimentos, utillajes y electrodomésticos de modo que se ahorren movimientos y tiempo. También deben tenerse en cuenta las costumbres de los usuarios cuando cocinan, comen y compran.

A continuación ofrecemos algunas formas básicas para instalaciones funcionales.

- Cocina de una fila, como solución básica, deberá tener una longitud mínima de 3,60 metros para que resulte funcional.
- Cocina de dos filas, ofrece más comodidad al ser los recorridos más cortos. Deberá preverse para ello, como mínimo, 1,20 m. entre dos filas de armarios, toda vez que hay que incluir la necesidad de espacio para abrir las puertas.
- La forma en L, apropiada para las cocinas con determinadas posiciones de puertas y ventanas, acondicionando un lugar para comer.
- La formas en G o en U, resultan aún más confortables, pero debemos contar con una anchura mínima de 2,40 m.

- En isla. Si disponemos de una cocina de grandes dimensiones podemos instalar una isla central, aunque debemos contar con un espacio mínimo libre alrededor de 90 cm. Precisaremos también llevar a la parte central instalaciones de agua y luz. Este último caso también se conoce como cocina independiente en el centro.

En Europa se asocia cada vez más la cocina con la diversión y la calidad de vida, apostando por una transición fluida a la zona de la sala de estar, con proyecciones de cocinas abiertas que van incrementando su presencia en los hogares paulatinamente. La combinación de cocina-comedor-salón es la referencia, y no solo en los edificios de nueva construcción. Si el cliente desea una apertura hacia el salón y la realización parece técnicamente posible, la planificación de una cocina independiente será la solución ideal a día de hoy. De este modo, cocinar se convierte en el centro de las actividades, junto con la familia y los amigos, siempre en contacto visual con los que están presentes. En el caso de una cocina independiente, el espacio necesario no será mayor que para una cocina en forma de "U", porque la isla o la península sustituye a la pared que la separa del salón. Además, se puede utilizar como barra.

También se pueden ejecutar las alturas de trabajo optimizadas recomendadas: 25 cm para la placa de cocción, 10 cm para el fregadero por debajo de la altura del codo y cuando se planifique la isla sin diferentes alturas en la encimera.

Los que se deciden por esta distribución también suelen optar por una buena mesa y cómodas sillas para disfrutar de las delicias gastronómicas en compañía de nuestros seres queridos.

En las encimeras, mesas y barras de cocina, la elección de los materiales es básica y esencial si se quiere tener garantía de durabilidad. Por ello, se precisa que los materiales tengan las siguientes características:

- Resistente a altas temperaturas y a los rayos UV
- Ligero
- Resistente al rayado y a la abrasión
- Impermeable y resistente a líquidos, con un bajo nivel de absorción
- Fácil de limpiar, resistente a agentes químicos de limpieza
- Higiénico, que no desprenda sustancias nocivas y sea totalmente apto para el contacto con los alimentos.



CONSEJOS PRÁCTICOS Y MEDIDAS A TENER EN CUENTA PARA CONSEGUIR LA COCINA QUE BUSCAS

Cuando proyectamos una cocina, debemos priorizar la funcionalidad de los movimientos entre las diferentes zonas de trabajo, para facilitar y minimizar los desplazamientos que cada persona realiza en su actividad habitual dentro de la cocina.

Una correcta organización del espacio es la clave para lograr que nuestra cocina sea funcional y ergonómica. La actividad habitual en una cocina se basa en movimientos repetitivos y rutinarios.

A partir del exhaustivo estudio de estos hábitos se deriva el desarrollo de los diferentes e innovadores sistemas de organización interior y exterior de los espacios de las cocinas AMC.

Los profesionales de las marcas asociadas a AMC son conocedores de todos ellos y le informarán para que tenga una cocina acorde a sus deseos y necesidades.

Posiblemente le plantearán la pregunta de cuántas horas podemos pasar en la cocina al año; el cálculo es sencillo, por ello la elección de la cocina es tan importante.





Medidas

Los armarios bajos y electrodomésticos tienen un fondo normalizado de 60 cm., a lo que hay que sumar, independientemente de la forma que adopte la cocina, el correspondiente espacio de movimiento.

La profundidad de los muebles altos es de 35 a 37 cm. con una distancia entre ellos y la encimera de entre 60 y 70 cm.

Los módulos superiores suelen colocarse a 140 cm. del suelo, basándonos en la altura media de los usuarios.

Entre la placa de cocina y el fregadero debe quedar una distancia de 60 cm.

Fregadero

El fregadero es un centro de preparación multifuncional, donde se puede enjuagar, pero donde se ejecutan sobre todo una multitud de trabajos en la cocina (lavar verduras y pelarlas, picarlas y cortarlas). Todos los trabajos necesitan una alta concentración e implican una postura de espalda encorvada durante algún tiempo si la encimera no dispone de la altura suficiente.

Científicos de ergonomía indican que la postura estática y doblada podría dañar el disco intervertebral. Por tanto, recomiendan como altura de trabajo ideal del fregadero de 10 cm debajo de la altura del codo. Por ello, especialmente en la planificación del área del fregadero se debe tener en cuenta la persona que trabajará en ella. En el caso de una altura de trabajo para varias personas se puede aceptar una desviación de la medida ideal en 10 cm hacia arriba y 5 cm hacia abajo.

En cuanto a la anchura del fregadero, la más usada actualmente es la de 60 cm., suficiente para el equipamiento estándar de un centro de preparación que contiene un fregadero suficientemente amplio,

un desagüe o un segundo fregadero más pequeño y un espacio para el escurrimiento.

Otros estándares a tener en cuenta son: una rejilla en el desagüe, un mecanismo para cierre de desagüe, una grifería con ducha estirable.

Este último caso, es una buena solución ya que parece un grifo convencional pero cuando necesitas llenar un cubo u otro recipiente puedes extraer el grifo y llenarlo fácilmente. Un valor añadido, es que muchos grifos extraíbles vienen con aireadores que logran reducir hasta un 25% el consumo de agua, ya que al mezclar agua y aire, da la sensación de tener más caudal pero en realidad sale menos agua

Totalmente aconsejable es colocar el lavavajillas junto al mueble fregadero ya que, además de acortar recorridos, en la mayoría de los casos comparten desagüe.

Espacio mínimo de trabajo entre placa de cocción y fregadero

La anchura de la superficie (principal) de trabajo que separa la placa de cocción y fregadero tiene una influencia importante para el uso eficiente y cómodo de la cocina. La superficie de trabajo recomendada debe contar con al menos 90 cm. de ancho.

Además, se recomienda dejar 50 cm. de espacio libre a cada lado de la placa de cocina, mientras que la campana se coloca entre 50 y 70 cm de altura respecto a la placa de cocina.

Si situamos electrodomésticos o muebles pegados a una pared, es necesario una separación de al menos unos 10 cm. que nos permita abrir correctamente las puertas.



Erróneo



Correcto

Accesibilidad que proteja la espalda

Todo lo que se necesita habitualmente en la cocina debería guardarse o empotrarse a una altura de alcance cómoda.

Hoy en día, esa demanda se ha aplicado a los electrodomésticos empotrados a altura de la vista y de la mano y se ha convertido en un estándar imprescindible en la cocina actual. El horno, el microondas, la nevera,

la cafetera y el lavaplatos se integran en gran parte en la altura de trabajo, es decir, en una altura de alcance, dentro de los altillos o los "highboards". Si no hay suficiente espacio en la cocina para empotrar todos los electrodomésticos en una altura cómoda para la espalda, los hábitos personales de los

usuarios al cocinar, preparar y comer son decisivos: los utensilios más utilizados tienen prioridad en el montaje.

Los electrodomésticos empotrados en la altura de trabajo contribuyen mucho al cuidado de la espalda y a la seguridad en la cocina.

Gavetas para verlo todo

Los científicos y expertos en ergonomía recomiendan gavetas para todos los cajones de la cocina y ninguna

puerta en los armarios bajo la encimera (excepción: rinconeras con sistemas de organización). Las gavetas permiten una mayor accesibilidad al utilizar toda la profundidad del armario y ver todo el espacio de almacenaje al abrirse de manera completa. Así, se dejan de buscar cosas en una postura corporal incómoda, evitando encorvarse innecesariamente. Se protege la espalda y se disfruta cocinando.

Amortiguación de tope para gavetas y puertas de armario

Aunque es un término muy difícil de definir científicamente, el confort está relacionado con la manejabilidad y usabilidad de los productos. Representa entre otros la comodidad y la satisfacción, aunque también el lujo y la estética de un equipamiento. Todos estos aspectos son válidos para definir el confort de utilización que ofrece el sistema de amortiguación de tope en puertas y gavetas. La marcha suave y el cierre casi silencioso de puertas y gavetas que acompaña el frenado automático durante los últimos centímetros ofrecen un máximo de confort que ya representan un estándar en la cocina.

Apertura automática de armarios

Actualmente se planifican muchas cocinas sin tiradores y, no obstante, resulta fácil abrir los muebles, por ejemplo, gracias a la ayuda eléctrica de apertura. Esto es un lujo de tecnología innovadora que ya pertenece al

Los expertos en ergonomía recomiendan gavetas

estándar en muchas cocinas. La gaveta totalmente llena tipo "farmacia", la gaveta extra-ancha de armario bajo encimera, la puerta ascendente del armario colgante; todas ellas se mueven automáticamente al pulsar levemente su parte delantera o el botón. Se abren y regresan de forma autónoma de la misma manera, sin que se tenga que ejercer fuerza o tirar de ellas, pero rápida, fácilmente y casi sin ruido.

Rinconera

Hay ideas de equipamiento muy inteligentes especialmente para rinconeras, que no solo aprovechan el espacio al máximo, sino que dejan al alcance físico y visual todos los productos almacenados con tan solo un giro o viraje desde la esquina interior. También estas soluciones de esquina cómodas forman parte del estándar moderno de cocinas, tal y como AMC demuestra.

Organización del interior

Una premisa importante para un proceso perfecto de trabajo en la cocina es el acceso rápido y directo al utillaje de cocina y sus accesorios. Como en un taller bien organizado, se deben disponer los cuchillos de cocina en el centro de preparación; el batidor y las cucharas de cocina deben estar cerca de la placa de cocción; los platos, los cubiertos y las servilletas deben estar cerca de la mesa de la cocina. Se puede llevar a cabo fácilmente esa organización con un sistema flexible, individual y adaptado a las costumbres del usuario. El equipamiento moderno forma parte de una cocina bien planificada.

Acceso confortable en el armario colgante

Hoy, los armarios altos con puerta abatible o ascendente forman parte del estándar de muchas cocinas. Tienen una ventaja decisiva: se pueden dejar abiertos durante todo el tiempo que se trabaje en la cocina. Se puede colocar y sacar todo de forma cómoda sin el peligro de hacerse daño con la puerta abierta. Cuando se

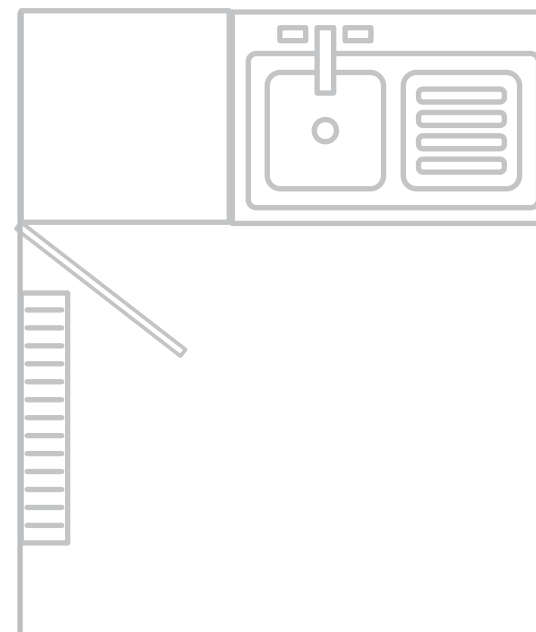
abre manualmente, las puertas ascendentes o abatibles se detienen en cualquier posición, siempre al alcance del usuario. La ayuda eléctrica de apertura resulta útil y confortable, ya que levanta la puerta automáticamente al pulsar la parte delantera del armario y dando acceso a todo el espacio de almacenaje. Para cerrarlo basta con pulsarlo de nuevo.

Espacio para comer dentro de la cocina

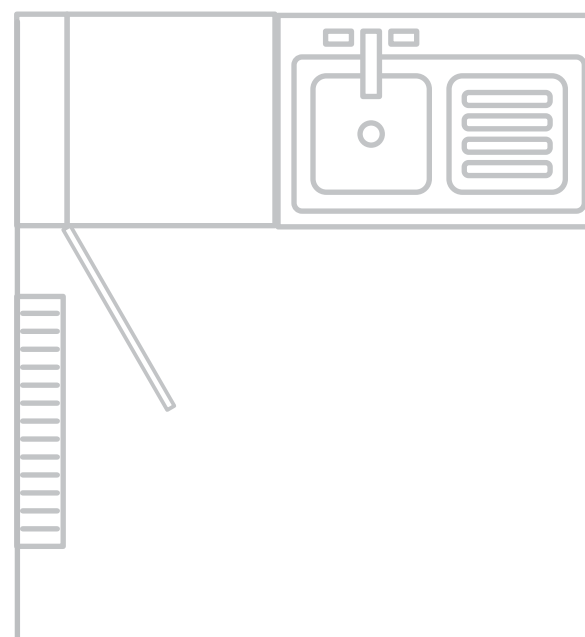
Dentro de la tendencia cocina-comedor-salón, si se desea planificar un espacio para comer dentro de la cocina, es fundamental tener en cuenta algunas medidas básicas y distintas opciones:

- Una silla tiene aproximadamente 45 cm de ancho y 50 de fondo. Asimismo, hay que tener en cuenta una superficie de movimiento de 10 cm. como mínimo.
- Una persona precisa para comer una superficie de mesa de 65 cm. de ancho y 40 cm. de fondo. Por consiguiente, es necesario que una mesa a las que se sientan unas personas enfrente de otras, tenga una anchura mínima de 80 cm.
- Los mostradores para comer dispuestos en la parte trasera de una fila de armarios inferiores o en la encimera, precisan de muy poco espacio. Existen mesas extensibles escamoteables integradas en un cajón de la cocina que pueden ser una perfecta solución para sitios pequeños o para usarla como una encimera extra en caso necesario.
- Un banco de rinconera con mesa independiente precisa mucho sitio, pero a cambio se consigue, una cocina adecuada para hacer vida en ella.

Erróneo



Correcto

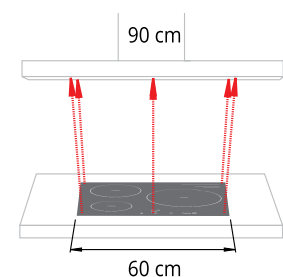


EXTRACCIÓN

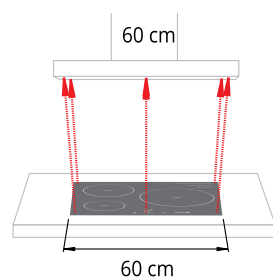
Al planear una cocina de ensueño, es muy fácil pasar por alto uno de los elementos más importantes: la extracción. Hay tantos detalles, que cuando se trata de seleccionar una campana extractora, sólo se considera la estética, pero su rendimiento es lo más importante. Cada cocina necesita una extracción eficiente para eliminar olores de cocina, grasa y vapor, por eso es primordial tener en cuenta una serie de aspectos antes de elegir un modelo.

Medidas

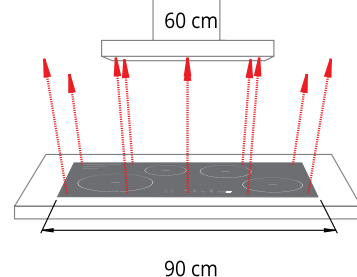
Las campanas extractoras deben cubrir al menos el ancho de la placa. Para la inducción, se recomienda una campana más ancha que la placa, ya que los vapores se disipan hacia afuera. Con el gas, los vapores se elevan verticalmente en forma de vela, por lo que una campana extractora que coincida con el ancho de la placa funcionará de manera efectiva.



ÓPTIMO
Campana mayor que la zona de cocción



ADECUADO
Campana igual que la zona de cocción



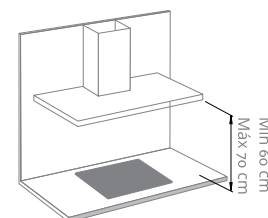
INADECUADO
Campana menor que la zona de cocción

Situación respecto a la zona de cocción

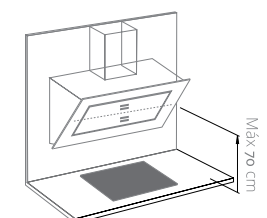
Al igual que el tamaño, la altura de la campana es muy importante para conseguir su máximo rendimiento. Si la grasa se usa con regularidad para cocinar (por ejemplo, para freír), la campana extractora debe instalarse más cerca de la placa para permitir que el extractor

atrape la mayor cantidad de grasa posible. Esta es una consideración importante si está pensando en tener una campana de techo, ya que tendrá que considerar el equilibrio entre el diseño y el rendimiento de la campana extractora.

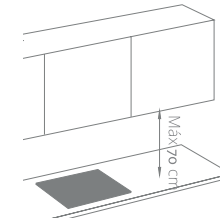
Mural



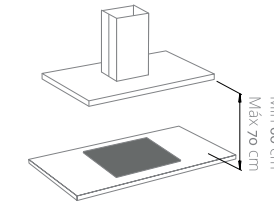
Mural*



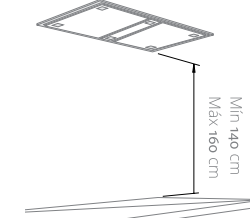
Integrable en mueble **



Isla



Techo



Ventilación

Es un requerimiento básico que la cocina esté provista de una entrada de aire para asegurar una buena circulación del mismo y, por tanto, un correcto funcionamiento de la campana. De lo contrario, cuando la cocina está cerrada se crea una depresión que reduce la eficacia aspirante de la campana. En caso de existir una entrada de aire para la instalación de gas, esta serviría y en caso contrario se deberá crear una.

La importancia de los conductos

La eficacia de la aspiración y reducción del ruido del aparato extractor depende principalmente del trayecto y longitud de salida al exterior. Para una extracción eficiente, el sistema de conductos debe ser lo más corto y recto posible, a través de paredes lisas y con la menor cantidad de curvas posible.



INNOVACIÓN Y TECNOLOGÍA QUE AYUDAN AL MEDIO AMBIENTE

Los fabricantes asociados a AMC contribuyen al cuidado del medio ambiente no solo a través de su Responsabilidad Social Corporativa sino a través de sus soluciones y propuestas innovadoras para la cocina actual. Ejemplo de ello son las mejoras en equipamiento y componentes que han permitido un mejor reciclaje, menor consumo, ahorro y mejor conservación de alimentos, menor ruido, mayor rapidez e iluminación de mayor calidad en las superficies de trabajo de la cocina debido a los cada vez mejores componentes que se implementan.

Reciclaje individual

El sistema de reciclaje que se encuentra generalmente en el armario bajo el fregadero o directamente al lado del mismo es el espacio más utilizado de la cocina.

Cada año, el ciudadano español genera 460 kg de basura de promedio, de los cuáles se recicla aproximadamente el 30%. Los científicos recomiendan un acceso cómodo al cubo de la basura que proteja la espalda. Muchas veces se empotra el cubo de la basura sobre guías debajo del fregadero. En este caso, una ayuda eléctrica de apertura podría resultar muy cómoda y valiosa porque se puede abrir y cerrar

automáticamente la puerta o la gaveta, incluso si fuera necesario con la ayuda de la rodilla.

Ahorrar energía y agua

Ante el aumento de los precios de la energía y, en menor medida, del agua potable, los electrodomésticos de bajo consumo en la cocina son una necesidad para proteger el medio ambiente y ahorrar dinero a la vez.

En los últimos 15 años, el consumo de energía se ha reducido hasta el 74 % en el sector de las neveras, hasta el 47 % en el sector de los lavaplatos y hasta el 37 % en el sector de los hornos/placas de cocción. A su vez, se ha reducido el consumo de agua en el sector de los lavaplatos hasta el 58 % y en el sector de las lavadoras hasta el 46 %.

Trabajo silencioso en la cocina

Actualmente, muchas cocinas funcionan también como sala de estar y los consumidores están cada vez más, sensibilizados con la "reducción del ruido". Lo que apenas se percibe cuando se cocina, puede molestar al grupo de personas que conversan al lado.

El volumen de la conversación debe ser de 15 dB sobre el nivel del sonido del entorno para facilitar la comprensión.

Los fabricantes de cocinas y electrodomésticos han invertido mucho tiempo en el desarrollo técnico para reducir el ruido de estos componentes. El resultado lo vemos por ejemplo en las amortiguaciones de tope, que se han convertido en un estándar que hace posible cerrar puertas y gavetas casi silenciosamente; o en los nuevos lavaplatos y extractores silenciosos que generan menos ruido que la lluvia y contribuyen de forma decisiva al bienestar en la cocina.

Inducción de reacción rápida

Hoy día, alrededor de la mitad de todas las placas de cocción vendidas en Europa Occidental va equipado con tecnología de inducción. Los consumidores de cocinas son muy receptivos a las ventajas de esa tecnología moderna. La rapidez y el ahorro de energía son, junto con la selección y reacción exacta de la temperatura, los argumentos más importantes en favor de cocinar con inducción. Una olla con agua se puede hervir en solo 2 minutos gracias a la inducción, es decir, con el doble de velocidad que una placa de cocción convencionalmente calentada. Cuando está cocinando con inducción, nada se puede quemar porque es el fondo de la olla el que se calienta y no la placa de cocción. La nueva generación de electrodomésticos permite posicionar ollas y sartenes en cualquier lugar, moverlas de un lado a otro ya que la inducción funciona en toda la superficie.

Conservar frescos los alimentos

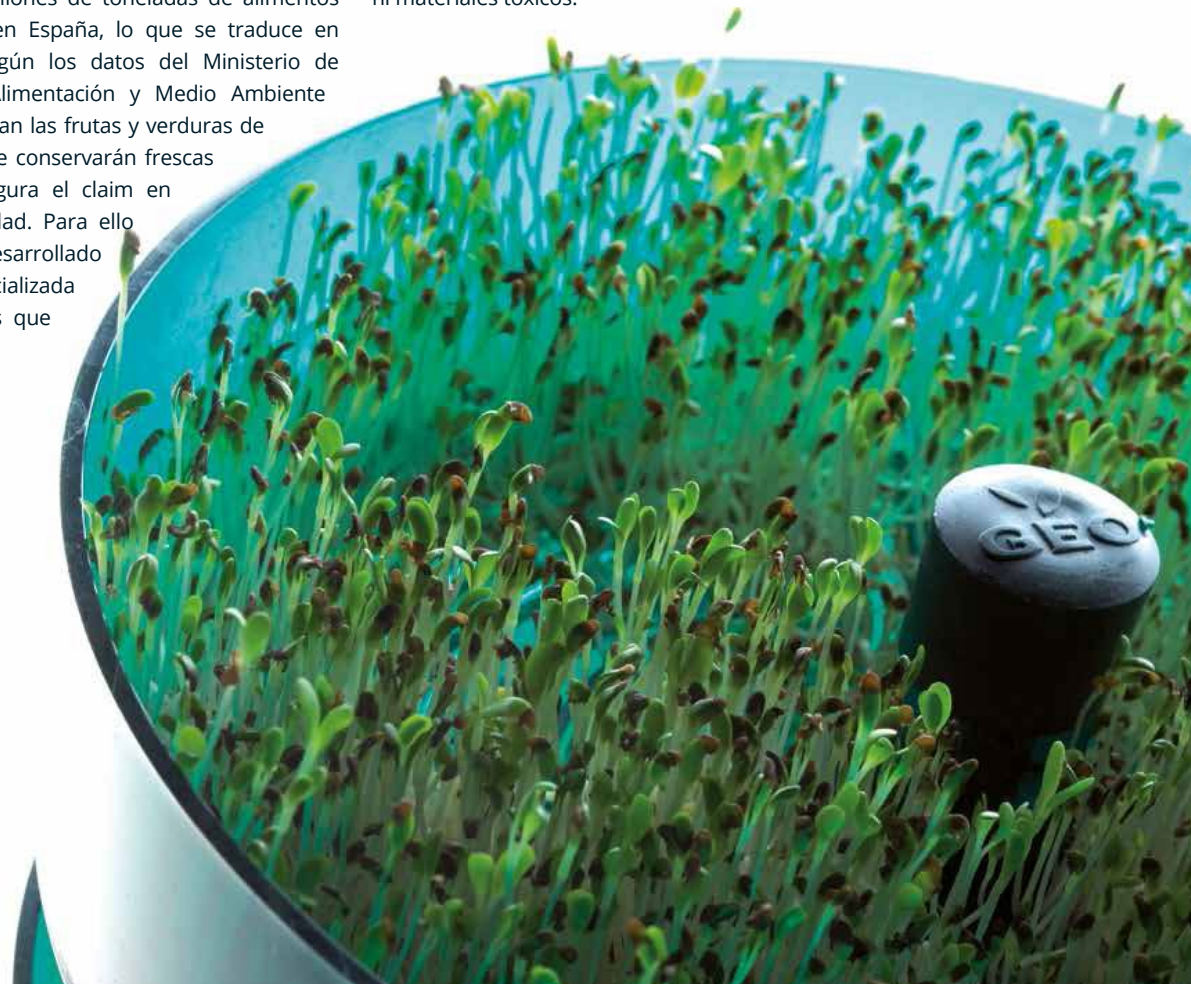
Cada año, unos 7,7 millones de toneladas de alimentos acaban en la basura en España, lo que se traduce en 205€ por persona, según los datos del Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente (MAPAMA). "Si se guardan las frutas y verduras de forma correcta, estas se conservarán frescas por más tiempo", asegura el claim en favor de la sostenibilidad. Para ello, la industria eléctrica ha desarrollado una tecnología especializada en refrigerar alimentos que

forma parte del estándar del almacenamiento moderno. Las neveras tienen zonas de 0°, optimizadas para guardar ciertos alimentos según la temperatura y la humedad del aire, permitiendo un almacenaje tres veces más duradero para conservar las vitaminas y la frescura. De este modo, no solo se ahorra dinero, tiempo, esfuerzo sino que se reduce el preocupante desperdicio de alimentos global.

Iluminación para el ambiente y el trabajo

La iluminación influye en la atmósfera y el ambiente, por lo que debe considerarse a la hora de planificar la cocina. Como espacio que puede ser sala de estar y de trabajo a la par, precisa de una iluminación antideslumbrante y sin sombras en todos sus puestos de trabajo. Además, debe ser eficiente energéticamente.

El sistema LED satisface igualmente todas estas exigencias. Desde el punto de vista de la eficiencia energética, este sistema forma parte del estándar en la cocina actual, ya que produce mucha luz con menos energía, utilizando solamente de 1,2 a 8,6 vatios. Una lámpara de bajo consumo utiliza de 5 a 15 vatios, y una lámpara incandescente consume de 25 a 75 vatios. El tamaño reducido y la generación mínima de calor han facilitado tanto una variedad de formas como de ideas creativas para el montaje en repisas, armarios, gavetas, vitrinas y estantes. Además, la durabilidad sin mantenimiento del LED tiene entre 50.000 y 100.000 horas, según los fabricantes, y el sistema no contiene ni mercurio ni materiales tóxicos.



RESPONSABILIDAD SOCIAL CORPORATIVA

Las entidades asociadas a AMC contribuyen activa y voluntariamente a la mejora social, económica y medio ambiental. En línea con un ético proceso de toma de decisiones, todos ellos valoran el impacto de sus acciones no solo entre sus colaboradores y comunidades, sino también en el medio ambiente, incorporando compromisos de sostenibilidad y responsabilidad en sus procedimientos y resultados.

Conscientes de los efectos positivos de una política empresarial respetuosa y comprometida con el entorno, las marcas asociadas a AMC trabajan desde diferentes líneas de actuación:

- Se apuesta por proveedores que gestionen su fabricación de acuerdo a principios sostenibles y que garanticen que los materiales empleados son inocuos para la salud, sin sustancias nocivas. Esto se aplica en todas las áreas de fabricación: desde superficies hasta herrajes.

Asimismo, se minimiza el consumo de materias primas y la generación de productos contaminantes.

- En la medida de lo posible, se apuesta por materias primas procedentes de un ecosistema forestal perdurable. Organismos de certificación independientes controlan anualmente el cumplimiento de las directrices PEFC.

- En lo que respecta a embalajes, se prescinde en la medida de lo posible del uso de poliestireno expandido y se trabaja con cartón de fácil eliminación, material reciclable prácticamente neutro en su equilibrio ecológico. Asimismo, se apuesta por un producto fácilmente desmontable que favorece un correcto reciclado.
- En depósitos específicos, se seleccionan para su reciclaje los residuos generados en el proceso productivo y en la administración.
- En el ámbito de la logística, la sofisticada optimización de carga y recorridos permite cubrir las rutas más cortas posibles y evitar los viajes sin servicio, reduciendo las emisiones de CO2 con rutas de transporte de las flotas de vehículos más óptimas.
- Siempre y cuando es posible, todos los recortes de madera derivados del proceso de fabricación son destinados a generar calor en el emplazamiento. De este modo se evita la formación de grandes volúmenes de residuos, aprovechándose de forma óptima la materia prima de la madera. Asimismo, se reduce el consumo de recursos energéticos generando energía a partir de residuos de tablero.
- Se prolonga la vida útil de nuestras cocinas utilizando materiales con certificación que acredita su durabilidad.

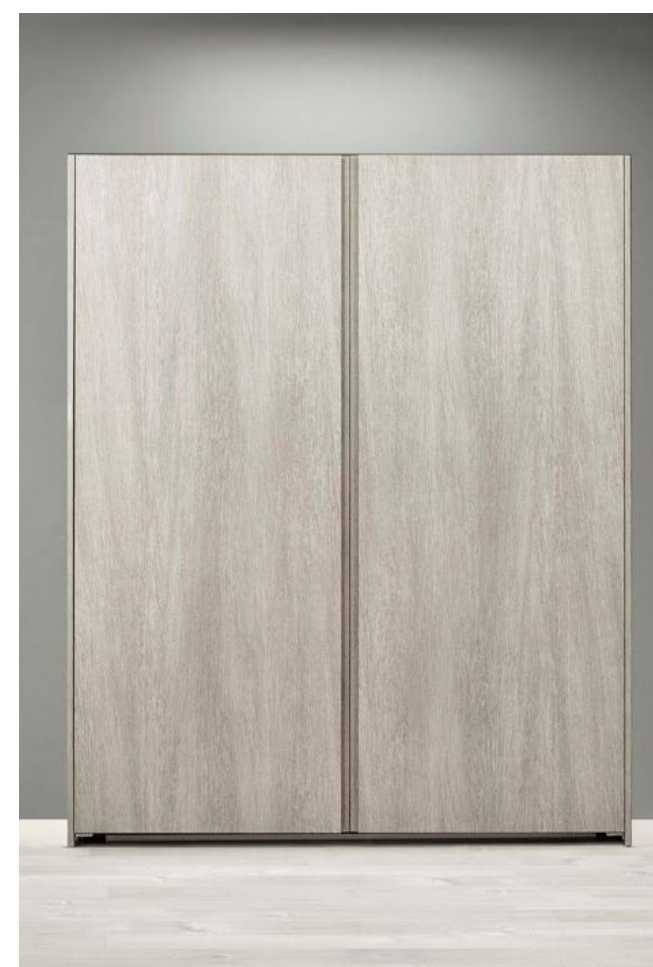


INSTALACIÓN. RECOMENDACIONES BÁSICAS

La instalación de una cocina modular, así como los equipos eléctricos y sanitarios debe ser realizada por personal especializado y formado, que asegure el cumplimiento de las reglas técnicas profesionales generales de la seguridad en el trabajo.

Durante el montaje se pueden presentar muchas situaciones no previstas que sólo son detectadas por personal cualificado, gracias a su formación y experiencia, tales como:

- Comprobar antes del montaje si existen todas las conexiones necesarias de las instalaciones sanitarias y eléctricas, y si las mismas se ejecutaron adecuadamente.
- Antes de taladrar se tiene que comprobar que en el lugar del taladro no haya tuberías de gas, agua, corriente, calefacción o desagües.
- Se debe considerar la composición de las paredes, el techo y el suelo, ya que el material de fijación a emplear en la mampostería dependerá de si son paredes macizas y fijas, o de otras calidades de techo, pared y suelo, en las que el montador conoce y garantiza el material de fijación adecuado.
- Los armarios altos se deben fijar en la pared de forma que no exista ningún riesgo de caída cuando estén llenos.
- Los armarios individuales, módulos de cocina e islas se tienen que asegurar contra el vuelco.
- Para los trabajos de encolado, la superficie tiene que estar limpia y seca así como exenta de aceite y grasa. Se debe emplear una cantidad suficiente y precisa de adhesivo lo que a veces solo el instalador conoce.
En caso que no se ejecute correctamente el montaje se puede mermar la usabilidad de los componentes o producir daños materiales y daños a las personas, por ello es tan importante acudir a profesionales con garantías durante todo el proceso de instalación.



SEGURIDAD

- La compra de un mueble está condicionada por diferentes factores, entre los cuales la seguridad cobra cada día una mayor importancia. Y es que la calidad de un mueble no depende tanto del material como del uso que se le dé. Los muebles han de permitir guardar los utensilios con facilidad y los anclajes deben resistir el peso de los materiales almacenados. Los sistemas de deslizamiento deben adaptarse a la carga máxima, impedir los cierres bruscos y tener topes de apertura para evitar su extracción del mueble.
- La Asociación de Mobiliario de Cocina (AMC) promueve que estas medidas de seguridad se complementen además con soluciones ergonómicas que eviten problemas posturales. Es el caso del uso de las gavetas que, según recomienda AMC, deben sustituir en la medida de lo posible los muebles con puerta bajo la encimera para reducir los accidentes domésticos.
- La normativa de seguridad trata de evitar que los muebles y/o los elementos que lo componen (cajones, puertas, baldas...) se caigan y que los herrajes cedan. En cualquier caso, se tiende a que se rompa el elemento antes que el conjunto, es decir, en caso de accidente se debe intentar que caiga el cajón y no el mueble.
- La seguridad en el mueble implica el herraje, el aglomerado y la forma de ensamblar esa madera. Para que un mueble sea certificado como seguro y cumpla con la normativa debe someterse a diferentes ensayos de laboratorio: carga vertical, carga horizontal, apertura brusca, antivuelco, etc
- Esto muestra un fuerte compromiso del mueble de cocina español con la seguridad y la calidad. En un futuro próximo, los muebles deberán ir etiquetados con pegatinas que informen de los posibles riesgos derivados de uso. También se prevé que los muebles que lleven aparatos eléctricos integrados deberán superar también las directivas eléctricas europeas, que son de obligado cumplimiento. En estas y otras novedades que puedan venir, AMC y sus asociados estaremos ahí, cumpliendo si no superando las exigencias en materia de seguridad.



MANTENIMIENTO Y CUIDADO DEL MOBILIARIO DE COCINA

Los muebles de cocina están fabricados generalmente con materiales de madera sensibles a la humedad, aunque en la actualidad se van incorporando otras opciones cada vez más resistentes. El trabajo en la cocina significa tratar con altas temperaturas, vapor de agua, humedad, artículos cortantes o manchas que pueden ser difíciles de tratar y para que el mobiliario de la cocina no sufra daños innecesarios y se prolongue su periodo de vida útil, son necesarios algunos cuidados sencillos y prácticos:

- El espacio de la cocina debe calentarse de forma adecuada para que los vapores calientes no se condensen en las frías superficies de los muebles.
- Procurar una ventilación adecuada en la cocina cuando se esté cocinando.
- Encender la campana extractora antes de empezar a cocinar a un nivel de potencia adecuado.
- Secar de la empuñadura en los armarios adyacentes la humedad que pueda producir el vapor.
- Evitar que el agua se desborde, pero si sucede, secar de inmediato.
- Abrir el lavaplatos unos 20 minutos después de finalizar el programa, así el vapor tendrá tiempo de condensarse dentro y no afectará a los muebles cercanos.
- Para la encimera podemos apostar por materiales más modernos que complementen la cocina como puede ser el cuarzo, más clásicos como el granito o la siempre cálida madera. Si el material elegido no es resistente a altas temperaturas utilizar un protector a la hora de poner un recipiente caliente sobre la encimera u otros componentes del mueble.
- Para verificar la hermeticidad de las puertas del horno, comprobar de vez en cuando que la temperatura de las superficies en el borde del horno no sea muy elevada.
- No deben colocarse debajo de armarios colgantes la cafetera, tostadora o hervidor de agua. Con el tiempo, el vapor o la temperatura dañará los muebles.
- No cortar directamente sobre la encimera, utilizar una tabla adecuada para evitar daños en la superficie.



Podemos elegir entre diferentes tipos de superficies y acabados en muebles de cocina, así como distintos electrodomésticos o componentes, pero es importante leer la información del artículo, seguir las instrucciones para el cuidado y mantener una higiene perfecta.

Algunos fabricantes recomiendan una marca concreta para el mantenimiento o limpieza de sus productos, ya que ha sido testada por ellos y garantiza el mejor resultado.

En líneas generales, se debe emplear un paño o gamuza que no deje pelusa, así como detergentes neutros, suaves y solubles en agua.

No utilizar disolvente, polvos abrasivos, lana de acero o limpiador de vapor. Siguiendo estas sencillas recomendaciones y, por supuesto, las instrucciones de cada fabricante, podremos disfrutar durante mucho tiempo de nuestro mobiliario de cocina.

LA IMPORTANCIA DE ELEGIR UN BUEN DISTRIBUIDOR

Las cocinas integrales no se venden como un producto en serie, sino que se hacen a medida. Por ello, su compra es una inversión a largo plazo y hay que asegurar una correcta elección de especialista.

El distribuidor especializado tiene por cometido diseñar cocinas que funcionen, con los distintos muebles, electrodomésticos y accesorios adaptados hasta el último detalle a los deseos del comprador. Para ello se precisan unos conocimientos muy amplios, experiencia y creatividad.

Después de ver los catálogos de cocinas y elegir el mueble deseado, queda aún mucho camino que recorrer. La ayuda de un técnico versado en la materia es fundamental para elegir los electrodomésticos adecuados, configurar interiormente los armarios y, muy especialmente, para planificar una cocina a la medida de las necesidades del cliente.



Un comerciante especializado ofrece un buen servicio, orienta al cliente, dispone de una extensa oferta de prestaciones comprueba de manera experta las medidas de la casa del cliente para una planificación milimétrica, presenta un proyecto con la confección de planos de instalación y azulejos, e incluye todos los imprevistos en la oferta inicial.

Hay especialistas que ofrecen un servicio 360° en la renovación total de la cocina coordinado todas las tareas previas de albañilería, fontanería y electricidad. Lo que para el cliente puede resultar en ocasiones tedioso y complicado, para el comerciante experto se resuelve con facilidad, ya que cuenta con experiencia y un equipo de especialistas adecuados. Por otra parte, el técnico conoce mejor el orden que deberá seguirse y la duración de los distintos trabajos previos. Como contratista general, también suscribe un compromiso con la calidad y la seguridad de la obra, lo que ofrece al consumidor tranquilidad y confianza. Disfrutar de una cocina moderna, de calidad y adaptada a las necesidades de cada persona es más fácil y accesible que nunca, de la mano de una oferta local competitiva y de calidad.

**LA BUENA
COCINA
HECHA
EN CASA**



ARKLAM
QUALITY DOESN'T FEAR TIME

www.arklam.es

Miembro de

AMC

Asociación de Mobiliario de Cocina

www.amcocina.com