

Planificación

por *Frank WINBERG*

¿Qué es y para qué sirve la planificación de cocina?

La planificación es una forma de organizar la cocina cara a alcanzar objetivos de la manera más eficaz.

Nuestros objetivos de cocina pueden ser diversos y todos llevaran consigo planificación, tanto en el ámbito doméstico como colectivo y especialmente en el ámbito profesional.

Una correcta planificación conlleva tareas y documentos, bien en apuntes personales, libros de registro o de forma digital, estos deben ser entendibles y accesibles al resto de las personas con las que compartimos tareas. Si los haces de forma digital, recuerda hacer copias de seguridad. En el ámbito profesional existen programas digitales y libros diarios de registro que nos facilitan la tarea.

Especialmente. Las tareas que demandan una buena planificación serán:

- PLANIFICACIÓN DE COMIDAS O MENÚS SEMANALES.
- CONTROL Y SEGUIMIENTO DE COSTES.
- APROVISIONAMIENTO Y COMPRA DE PRODUCTO .
- GESTIÓN, RECEPCIÓN Y MANIPULACIÓN DE MERCANCÍA.
- GESTIÓN DE DESPENSA, STOCK, CONTROL DE PERDIDOS.

En el ámbito profesional además:

- GESTIÓN Y APLICACIÓN DE NORMAS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA. CONTROL DE PUNTOS CRÍTICOS.

Algunas de las cuestiones aquí tratadas son comunes a todo tipo de cocinas, domésticas, industriales, ecológicas o convencionales, planificar tareas, más o menos exhaustivamente nos ayuda y facilita el trabajo de cualquier tipo.

Tener un buen PLAN nos ayudará a gestionar correctamente la cocina VITAL, a sentirnos segur@s y a delegar tareas.

1. PLANIFICACIÓN ÁMBITO DOMÉSTICO O PEQUEÑA ESCALA

1.1.PLANIFICACIÓN DE COMIDAS y DISEÑO DE MENUS SEMANALES.

Tanto a nivel de familia, colectividades, la planificación de menús es uno de los retos más importantes de la cocina ya que conlleva gran número de decisiones y está expuesta a diversos cambios: temporalidad y disponibilidad, incorporar cambios de menús o dietas especiales, flujo de precios, gustos personales o costumbres locales, etc.

TENER EN CUENTA:

- Define número de comensales.
- Define presupuesto por unidad/día/mes.
- Calcular número de comensales X coste por comensal. De esa manera tendremos un aproximado de nuestro presupuesto total y podremos ajustar las compras.
- Contemplar necesidades especiales, alergias, intolerancias y dietas especiales. (Consulta lista de alérgicos).
- Ciertas eventualidades: fechas señaladas, temporalidad de ingredientes, etc. Consulta o crea calendarios de eventos.
- Ingredientes comunes a varios platos.
- Diseñar menús repetitivos o cambiantes, según la necesidad.
- Rotar platos. Incluir platos especiales, nos ayuda a probar ciertos platos, y adaptarnos a la temporada, cara a ir incorporando novedades a nuestro menú.
- La lista de platos e ingredientes será la base de trabajo para crear una lista de proveedores, tarifas, lista de la compra semanal, control de stock . Ten en cuenta que añadir o retirar platos de mi lista afecta al resto de documentos y tareas.

- Tradicionalmente en el diseño de menús se diferenciaba entre comidas y cenas, también: platos principales, segundos, postres y aperitivos. Actualmente depende mucho del país, las costumbre y la propuesta gastronómica.
- Incorpora habitualmente platos que has probado o que son de tu interés.
- Otorga un orden de importancia según las necesidades: desayunos, comidas o cenas y derivar costes de los menús menos importantes a los más importantes.
- Tener en cuenta un equilibrio en cantidades, nutrientes y combinatoria de ingredientes.
- Proponer varias opciones, gustos personales o variaciones sobre las mismas recetas.

TAREAS:

- Crea una LISTA DE PLATOS que podrás utilizar en tu menú.
- DISEÑA UN MENÚ TIPO según tus necesidades y utilizando todos los datos a tu alcance. Comparte consulta y contrasta.
- Crea LISTA DE ALÉRGENOS de tus menús.
- Crea una LISTA DE INGREDIENTES USADOS POR PLATO.

Puedes también hacer TUS PROPIAS LISTAS de:

- Tus salsas.
- Platos únicos o combinados.
- Platos streetfood, o compartidos.
- Platos o canapés para eventos.
- Platos temáticos o exóticos.

1.2. APROVISIONAMIENTO Y COMPRA DE PRODUCTO

Planificar las compras de forma adecuada es necesario y nos facilitará las tareas, ahorrando tiempo de gestión y sobrecostes innecesarios.

Hay cocinas como la “cocina de mercado” “cocinas gourmet” o “cocinas locales” que otorgan gran importancia al producto llegando a ser el protagonista de dichas cocinas.

La selección de proveedores locales, comercio justo, trabajar con cooperativas o grupos de consumo, el producto ecológico u artesano, y el contacto directo con nuestros proveedores, es parte de la Cocina Vital.

Planificar un correcto aprovisionamiento nos ayudará a

- Anticipar las futuras necesidades.
- Evitar excesos de perdidos.
- Crear rotación adecuada de nuestra despensa (stock de productos).
- Tener el mejor producto a un precio justo.
- Tener un story telling en torno a nuestros platos, origen del producto, historia que hay detrás.

TENER EN CUENTA:

- Incorporar productos de temporada.
- Comprar directamente a los productores, o asociaciones de consumidores, grupos de consumo, etc. evitando así, las largas cadenas de distribución, empoderando al agricultor y accediendo a mejores precios.
- Comprar productos ecológicos y artesanos de pequeños agricultores de confianza.

- Comprar a granel.
- Crear sustituciones o alternativas de ciertos alimentos.
- Crea una lista de ingredientes por tipo de producto y su correspondiente proveedor, por ejemplo: frescos/ verduras y frutas, frescos/ lácteos y huevos, granel/ frutos secos, algas, productos asiáticos, productos especiales, etc.
- Solicitar a tu proveedor una tarifa general de productos secos o envasados que te permita controlar gastos y hacer comparativas.
- Podemos obtener de las asociaciones de productores o consumidores, un calendario de temporada de cultivo que nos ayudará a planificar anticipadamente.
- Acudir regularmente a mercados locales, ferias orgánicas y contactar con asociaciones de consumo locales.

TAREAS:

- Opten **TARIFAS DE PROVEEDORES** .
- Crea **LISTA DE LA COMPRA**, atendiendo a costes, y calidades
- Crea **LISTA DE INGREDIENTES POR PROVEEDOR**
- Crear **FICHAS DE PROVEEDOR** con datos y días de entrega.
- Opten **CALENDARIO DE TEMPORADA**.

1.3.RECEPCIÓN DE PRODUCTO

La recepción del producto es uno de los puntos críticos necesarios a tener en cuenta y será necesario planificar acciones.

TAREAS:

- Establecer con los proveedores los días y horas de entrega .
- Registrar las entregas.
- Conservar todas las facturas o albaranes donde figurarán las partidas de cada producto.
- Realizar controles de temperaturas semanales de vehículos y cajas de entrega.(En el caso de productos refrigerados o congelados.)
- Productos refrigerados: entre 0 y 5°C, con un margen de $\pm 2^{\circ}\text{C}$.
- Productos congelados: -18°C .
- Realizar un control visual de las mercancías, que no estén golpeadas o con desperfectos. Control de envasado y etiquetado. En cuyo caso serán devueltos.
- Realizar un control de incidencias.

1.4.PLANIFICAR NUESTRA DESPENSA, STOCK Y CONTROL DE PERDIDOS.

La cocina profesional conlleva gestionar nuestra despensa y stock cara a un adecuado servicio.

Ello implica supervisar nuestras necesidades de forma diaria, semanal y quincenal, cuantificar y ordenar nuevos pedidos.

ADEMÁS NUESTRA DESPENSA PROFESIONAL NECESITA UNA ADECUADA MANIPULACIÓN Y UN ALTO CONTROL HIGIÉNICO SANITARIO.

Planificar nuestra despensa nos ayudará a :

- Evitar plagas y pérdidas de producto.
- Garantizará la calidad y salubridad de nuestra cocina.
- Conocer y anticipar necesidades.
- Hacer accesible el producto, ahorrando tiempos de preparación.

NUESTRA DESPENSA SE DIVIDE EN:

- **PRODUCTOS FRESCOS REFRIGERADOS**(que necesitan de conservación al fresco o frío) estos controles serán diarios y semanales.
- **DESPENSA DE SECOS.** Controles semanales o quincenales.

1.4.1. PRODUCTOS FRESCOS REFRIGERADOS.

(en el caso de neveras domésticas, estos espacios ya están delimitados y señalizados)

EN CÁMARAS (semi-profesionales o profesionales).

La conservación de pescados, carnes, verduras, productos lácteos y comidas preparadas, se llevará a cabo, a ser posible, en cámaras frigoríficas distintas. En caso de existir una sola cámara.

- Distribuye en estantes, de fácil limpieza.
- Elevada del suelo al menos 10 cms.
- Utilizaremos envases alimentarios limpios y aireados.
- Lácteos y huevos en estantes superior.
- Productos preparados y listos para tomar en estantes a la altura de la vista.
- Productos frescos alérgenos como pescados y mariscos, carnes en envase separado en estantes inferiores dónde no podrán gotear.
- Las frutas y verduras o similares estarán en el estante inferior.
- Etiquetado indicando fecha de preparación y consumo.
- Congelado, recuerda etiquetar **FECHA DE ENVASADO** y **NO RECONGELAR** especialmente en productos acabados o pescados y mariscos.
- En caso de existir una sola cámara de refrigeración, el rango de temperatura será entre 0-4°C.
- Evita contaminación cruzada.
- Aplica normas Higiénico Sanitarias y control de Temperaturas.

1.4.2.DESPENSA DE SECOS.

- Deberán estar divididos en estantes, limpios y aireados.
- Elevada del suelo al menos 10 cms.
- Los graneles no refrigerados estarán en el estante inferior sin contacto con el suelo.
- Productos alérgenos etiquetados y separados del contacto de otros.
- Productos envasados en cristal, dentro de envases donde no puedan derramarse fácilmente.
- Etiquetar las fechas de envasados o caducidades .

TAREAS:

- CREAR UNA LISTA DE INGREDIENTES EN STOCK, contabilizar, litros, unidades o kilos.
- COLOCAR ETIQUETAS visibles de caducidades.
- MARCAR con rojo o separar ingredientes alérgenos.
- SUPERVISAR DIARIAMENTE y programar limpiezas.
- LLEVA UNA LISTA DE PERDIDOS, si son grandes cantidades anota también el peso.

2. PLANIFICACIÓN PARA OTROS. COCINA PROFESIONAL.

La planificación profesional, conlleva responsabilidades y tareas de supervisión. Dentro de HORECA (Hotel, Restaurante y Catering), se dan diversos niveles de implicación profesional; residencias de mayores, colectividades, eventos deportivos, o celebraciones, grandes restaurantes, hoteles, bares cafeterías, etc. La planificación de restauración y cocina profesional conlleva formación, entrenamiento y supervisión.

La alimentación y gestión de cocina profesional tiene disposiciones legales en cada país. Consulta a expertos. Recuerda que tienes una gran responsabilidades sobre la salud de los demás.

2.1 GESTIÓN Y MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS. SISTEMA HACCP

La formación profesional es necesario para una correcta manipulación de los alimentos que garantice la salud de nuestros clientes y la inocuidad de todas nuestras elaboraciones.

- Existen diferentes niveles de formación y titulación según el grado de responsabilidad. - Ésta formación debe ser impartida por empresas y personas especializadas.

- En las formaciones profesionales se aplicará el SISTEMA HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points). El Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control, también conocido como sistema HACCP es un sistema basado en la identificación de todos los peligros potenciales en los ingredientes y los distintos procesos de producción de los alimentos.

- El objetivo es tomar las medidas necesarias para la prevención de posibles riesgos de contaminación y garantizar así la inocuidad alimentaria.

Las acciones de corrección que un plan higiénico sanitario debe contemplar entre otros:

- DISEÑO ADECUADO DE INSTALACIONES SEGÚN LAS NORMAS.
- DISTRIBUCIÓN DE COCINA Y CÁMARAS
- HABITOS DE LIMPIEZA Y ASEO PERSONAL . UNIFORME.
- CONTROL DE TRANSPORTE Y ENTREGA DE MERCANCIAS.
- CONTROL VISUAL Y ANALÍTICO.
- ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN.
- CONTROL DE TEMPERATURAS .
- ROTACIÓN DE PRODUCTOS Y CADUCIDADES.
- MATERIALES DE PREPARACIÓN MATERIAS PRIMAS.
- CONTROL DE ALÉRGENOS.
- USO DE UTENSILIOS DE COCINA Y CÓDIGO DE COLOR.
- ETIQUETADO DE PRODUCTOS PREPARADOS.
- DESCONGELADO.
- DESINFECCIÓN LIMPIEZA DE PRODUCTOS.
- DESINFECCIÓN LIMPIEZA DE MATERIALES.
- ELABORACIÓN EN CALIENTE - ELABORACIÓN EN FRÍO.
- ENFRIAMIENTO Y POST PREPARADO.
- PROGRAMA DE CONTROL DE LIMPIEZAS DIARIAS Y LIMPIEZAS PROFUNDAS.
- CONTROL DE PLAGAS.

La aplicación de todos estos puntos son obligatorios y de vital importancia para la correcta manipulación de los alimentos.

ENTRE OTROS, TEN EN CUENTA:

- Es obligatorio el uso de vestuarios, uniforme profesional, zapatos, protección con petos o camisas de cocina, pelo recogido y uso de gorro cuando el pelo es largo.
- Acostúmbrate a no tocar los alimentos, utilizando, pinzas, tenacillas y cucharas.
- Es obligatoria la limpieza de manos antes y durante las preparaciones, también cuando se sale de cocina o se usa el baño. Las cocinas deben contar obligatoriamente con lavamanos separados con agua fría y caliente.
- Separación de lavado de ingredientes frescos y evitar contaminación cruzada.
- Las personas con cualquier síntoma de enfermedad deben comunicarlo y retornar cuando dicha enfermedad o síntoma haya totalmente remitido según prescripción médica.
- Cuenta en tu cocina con cubos suficientes de separación de residuos de uso no manual. En caso de grandes espacios, se contará con una dependencia especial de separación de residuos, aislada y separada de la cocina.
- Los materiales de limpieza de cocina, serán de uso exclusivo de cocina (color amarillo) de y contarán con un espacio de almacenamiento suficiente y separado de cualquier tipo de alimentos.
- Descongela siempre en frío nunca a temperatura ambiente.
- No re-congelar productos especialmente pescados, lácteos y carnes.
- La desinfección y limpieza de útiles se realizará en máquinas industriales (lavavajillas) que permitan alcanzar la temperatura de 82°C

- La temperatura ambiente del lugar de preparación será de 15°C +3. Si esto no fuera posible, mantén todos los ingredientes y preparados en frío el mayor tiempo posible antes de ser servido.
- Cuenta en la cocina con botiquín especializado de quemaduras, limpieza de ojos y cortes. También con teléfono de emergencias en caso de accidente.

TAREAS:

-Planificar la **FORMACIÓN SUFICIENTE Y ADECUADA DE TODO NUESTRO PERSONAL.**

- **CONOCER EL SISTEMA HACCP** a través de los cursos de formación manipulación de alimentos **VIGENTE EN CADA PAÍS.**
- **CREAR MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS y SISTEMAS DE AUTOCONTROL**, incluyendo un análisis de riesgos y de puntos críticos.
- **APOYARNOS EN EMPRESAS ESPECIALIZADAS.** Existen empresas especializadas en HACCP, Gestión de cocinas a través de Sistemas Digitales Profesionales o Diarios de Gestión y Control Profesional.

2.2 FICHA DE CONTROL DE TEMPERATURAS DE REFRIGERACIÓN Y CONGELACIÓN.

Cómo ya hemos visto el control de temperaturas de mercancías refrigeradas y congeladas, así como de platos preparados es obligatorio y muy importante para mantener nuestras preparaciones en condiciones aptas y saludables para el consumo.

-Periodicidad del registro: Como mínimo diaria, y, dependiendo de la capacidad del establecimiento, incluso dos veces al día.

-Identificación de la cámara: Cada unidad de frío existente en el establecimiento (incluyendo vitrinas expositoras) debe disponer de su propia ficha de registro de temperatura, de modo que es necesario identificar cada una de ellas del modo que se estime conveniente (números, letras...).

-Rango de temperaturas admitidas: En el espacio reservado, debe anotarse la temperatura mínima y máxima admitidas en esa cámara.

-Temperatura del termómetro de la cámara: Se anotará la temperatura que registre el termómetro de la cámara.

-Temperatura del termómetro de control: Debemos disponer de un segundo termómetro (situado de forma permanente en el interior de la cámara), a fin de verificar la fiabilidad de la lectura realizada con el termómetro de la cámara. También podrá hacerse con termómetros digitales manuales. Se anotará la temperatura del termómetro de control.

-Medidas correctoras: Si las temperaturas anotadas no estuvieran dentro del rango de temperaturas admitidas, se indicará la medida a tomar: corregir programa de la cámara, avisar al técnico, trasladar la mercancía a otra cámara...

TAREAS:

- ENUMERAR y marcar todos los dispositivos de frío y congelado.
- REALIZAR REGISTROS diarios de temperaturas.
- COMPROBACIÓN SEMANAL de termómetros.