

GUÍA COCINA EXPRESS

Organiza tu cocina como
un chef profesional



PLANIFICA
MEJOR



ORGANIZA
CON EFICIENCIA



COCINA
COMO UN PROFESIONAL

ORDEN EN TU COCINA, ÉXITO EN CADA PLATO

Guía de Cocina Express

Organiza tu cocina como un chef profesional. 8 capítulos prácticos.

Índice

1. Mise en place: prepara antes de cocinar
2. Refrigerador por zonas
3. Despensa categorizada y visible
4. Congelador inteligente
5. Cuchillos y herramientas esenciales
6. Estaciones de trabajo
7. Limpieza sobre la marcha
8. Plan semanal + lista de compras

#1 Mise en place: prepara antes de cocinar

Fundamento · Tiempo: 10 min · Nivel: Esencial

El 'mise en place' (todo en su lugar) es el secreto número uno de cualquier chef profesional: tener cada ingrediente medido, cortado y listo ANTES de encender la estufa.

Pasos clave

1. Lee la receta completa de principio a fin antes de empezar.
2. Saca todos los ingredientes y colócalos sobre la mesada.
3. Lava, pela y corta cada ingrediente; ubícalos en boles pequeños.
4. Mide especias, líquidos y aderezos en recipientes individuales.
5. Solo entonces enciende el fuego: cocinarás sin estrés ni olvidos.

Consejo de chef: Usa boles de vidrio pequeños o tapas de frascos reutilizables como recipientes de medida.

#2 Refrigerador por zonas

Orden · Tiempo: 30 min · Nivel: Una sola vez

Cada zona del refrigerador tiene una temperatura distinta. Aprovecharla alarga la vida de tus alimentos hasta un 40% y evita contaminación cruzada.

Pasos clave

1. Estante superior: alimentos listos para comer (yogures, quesos, sobras).
2. Estante medio: lácteos y huevos en su empaque original.
3. Estante inferior (la zona más fría): carnes, pollo y pescado crudo.
4. Cajón de vegetales: hojas verdes y verduras frescas.
5. Cajón de frutas: aparte de los vegetales para evitar maduración rápida.
6. Puerta (la zona menos fría): salsas, aderezos y bebidas.

Consejo de chef: Usa contenedores transparentes y etiquetados: ves lo que tienes y evitas desperdicio.

#3 Despensa categorizada y visible

Despensa · Tiempo: 1 hora · Nivel: Una sola vez

Una despensa desorganizada hace que compres lo mismo dos veces y olvides lo que ya tienes. La regla es simple: si no lo ves, no existe.

Pasos clave

1. Saca TODO de la despensa y agrupa por categorías (cereales, legumbres, especias, conservas, snacks).
2. Descarta lo vencido y dona lo que no usarás.
3. Pasa los granos y harinas a frascos de vidrio con cierre hermético.
4. Etiqueta cada frasco con nombre y fecha de envasado.
5. Coloca lo más usado a la altura de los ojos; lo de reserva, arriba.
6. Aplica la regla FIFO: lo nuevo atrás, lo viejo adelante.

Consejo de chef: Una despensa visual te ahorra hasta 20% en compras del mes.

#4 Congelador inteligente

Congelado · Tiempo: 20 min · Nivel: Una sola vez

El congelador es tu mejor aliado contra el 'no sé qué cocinar'. Bien organizado, te da 15 comidas listas en menos espacio del que crees.

Pasos clave

1. Divide en zonas: proteínas marinadas, comidas completas, vegetales, pan/masa, frutas.
2. Usa bolsas tipo ziploc planas: ocupan menos y se descongelan más rápido.
3. Apila bolsas planas como archivos verticales (no horizontales).
4. Etiqueta cada paquete con nombre, fecha y porciones.
5. Lleva un inventario visible en la puerta (pizarra o lista).
6. Aplica FIFO: lo más viejo se consume primero.

Consejo de chef: Congela en porciones individuales o familiares según tu rutina real.

#5 Cuchillos y herramientas esenciales

Herramientas · Tiempo: 15 min · Nivel: Esencial

No necesitas 30 utensilios. Necesitas los correctos, afilados y al alcance de la mano. Un chef profesional trabaja con menos de lo que crees.

Pasos clave

1. Cuchillo chef de 20 cm: tu herramienta principal (90% de los cortes).
2. Cuchillo de oficio pequeño: para frutas y trabajos finos.
3. Cuchillo dentado: para pan y tomates.
4. Tabla de madera o plástico grande, bien estable.
5. Pinzas de cocina, espátula de silicona, cuchara de madera, batidor.
6. Afila tus cuchillos semanalmente; uno desafilado es más peligroso.

Consejo de chef: Guarda los cuchillos en una barra magnética o tarugo: nunca sueltos en un cajón.

#6 Estaciones de trabajo

Flujo · Tiempo: 5 min · Nivel: Diario

Los chefs trabajan en estaciones: una zona para cortar, otra para cocinar, otra para emplatar. Esto multiplica la velocidad y reduce el caos.

Pasos clave

1. Estación de preparación: tabla, cuchillo, boles, basurero al lado.
2. Estación de cocción: estufa despejada, sartenes y utensilios al alcance.
3. Estación de emplatado: platos limpios y trapos a mano.
4. Mantén un trapo seco y uno húmedo siempre cerca.
5. Trabaja de izquierda a derecha (o al revés si eres zurdo).
6. Desecha los restos en el momento, no al final.

Consejo de chef: Pon un bol grande para 'basura' (cáscaras, recortes) y vacíalo al final.

#7 Limpieza sobre la marcha

Hábito · Tiempo: Continuo · Nivel: Esencial

La regla de oro de toda cocina profesional: 'clean as you go'. Limpia mientras cocinas. La cocina terminada debe estar tan ordenada como cuando empezaste.

Pasos clave

1. Llena el fregadero con agua jabonosa antes de empezar.
2. Cada vez que termines de usar algo, sumérgelo o lávalo de inmediato.
3. Limpia salpicaduras de la mesada y estufa al instante.
4. Mientras algo se cocina, lava lo de la prep.
5. Al servir, la cocina ya debe estar 80% limpia.
6. Cierre del día: pasa un paño con vinagre y agua por mesadas.

Consejo de chef: Una cocina limpia te invita a cocinar; una sucia te hace pedir delivery.

#8 Plan semanal + lista de compras

Planificación · Tiempo: 15 min · Nivel: Semanal

Sin plan, improvisas. Improvisar significa ir al supermercado tres veces por semana, desperdiciar comida que se vence y pedir delivery los viernes. El plan semanal es lo que separa al aficionado del profesional.

Pasos clave

1. Reserva 15 minutos cada domingo para planificar.
2. Define 4-5 comidas principales para la semana (no necesitas 7: hay sobras y bonos).
3. Revisa qué tienes en despensa, refri y congelador.
4. Arma la lista de compras AGRUPADA por sectores del super.
5. Asigna un día de 'batch cooking' (1.5-2 hrs) para dejar todo listo.
6. Pega el menú en la nevera: cero discusiones diarias sobre qué cocinar.

Consejo de chef: Repite cada 4 semanas un menú base que ya funcionó: ahorras tiempo de decisión.