

# YO, EN MI CASA

Podemos conseguirlo



Esta publicación está cofinanciada  
por el Gobierno Vasco Eusko Jaurlaritza



Yo, en mi casa



# Yo, en mi casa

Apnabi Autismo Bizkaia  
Ilustraciones R. Cobblestone



Pintor Antonio Guezala margolaria, 1 - 2 Bajo  
48015 Bilbao  
Tel. 944 755 704  
Fax 944 762 992  
[autismo@apnabi.org](mailto:autismo@apnabi.org)  
[www.apnabi.org](http://www.apnabi.org)

© Apnabi Autismo Bizkaia, 2017  
© R. Cobblestone, 2017, *por las ilustraciones*

**Autores de los contenidos:** Programa de entrenamiento de Vida Independiente de APNABI.  
**Revisión y adaptación a lectura fácil:** Grupo de trabajo de Lectura fácil de APNABI-ENTREMANOS.  
**Coordinación técnica** en lectura fácil por parte de FEVAS-Plena inclusión Euskadi.

**ISBN 978-84-697-5194-7**  
**Depósito legal: BI-1304-2017**

**Impreso por Asociación Entremanos**  
Plaza Aita Patxi, 8 – 48015 Bilbao  
[info@entremanos.org](mailto:info@entremanos.org) – [www.entremanos.org](http://www.entremanos.org)  
Impreso en España – *Printed in Spain*



Esta obra sigue las directrices internacionales de la IFLA (International Federation of Libraries Associations and Institutions) para materiales de Lectura Fácil dirigidos a personas con dificultades lectoras y de comprensión.

Revisado y avalado por Lectura Fácil Euskadi-Irakurketa Erraza, Asociación Lectura Fácil (Euskadi).

**Agradecimientos:** Muchas gracias a las personas del centro ocupacional de Entremanos, colegio Aldamiz y al centro de atención diurna de APNABI por participar en la validación del texto, haciendo más fácil la comprensión de la guía.

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

## **Índice**

Presentación.....	pág. 9
Capítulo 1. Higiene y salud personal.....	pág. 15
Capítulo 2. Orden y limpieza del hogar .....	pág. 29
Capítulo 3. El cuidado de la ropa.....	pág. 43
Capítulo 4. Alimentación sana .....	pág. 53
Capítulo 5. Seguridad en el Hogar .....	pág. 71



## 1. Presentación

En **APNABI Autismo Bizkaia** trabajamos para que las personas con autismo puedan vivir de forma independiente cuando son mayores.

Por eso, hemos puesto en marcha el Programa de entrenamiento para la Vida Independiente.

Este programa quiere ofrecer apoyos a lo largo del día a las personas con autismo: en el hogar, en el transporte, en las consultas médicas, en el manejo del dinero...

Esta Guía “Yo, en mi casa” es un apoyo más.  
Esta Guía recoge consejos y orientaciones para hacer las tareas en el hogar.

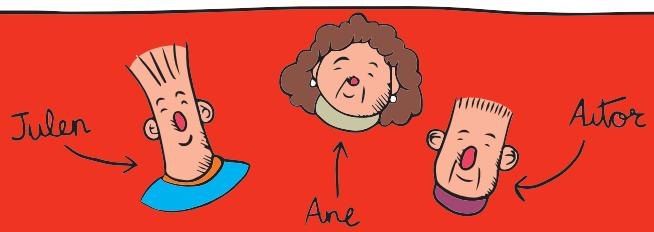
Si vas a vivir independiente  
hay cosas básicas que debes saber.  
Es importante cuidar la alimentación,  
mantener la casa limpia y ordenada.  
Todo ello te hará sentir más a gusto en tu casa.

La guía está dividida en 5 capítulos:

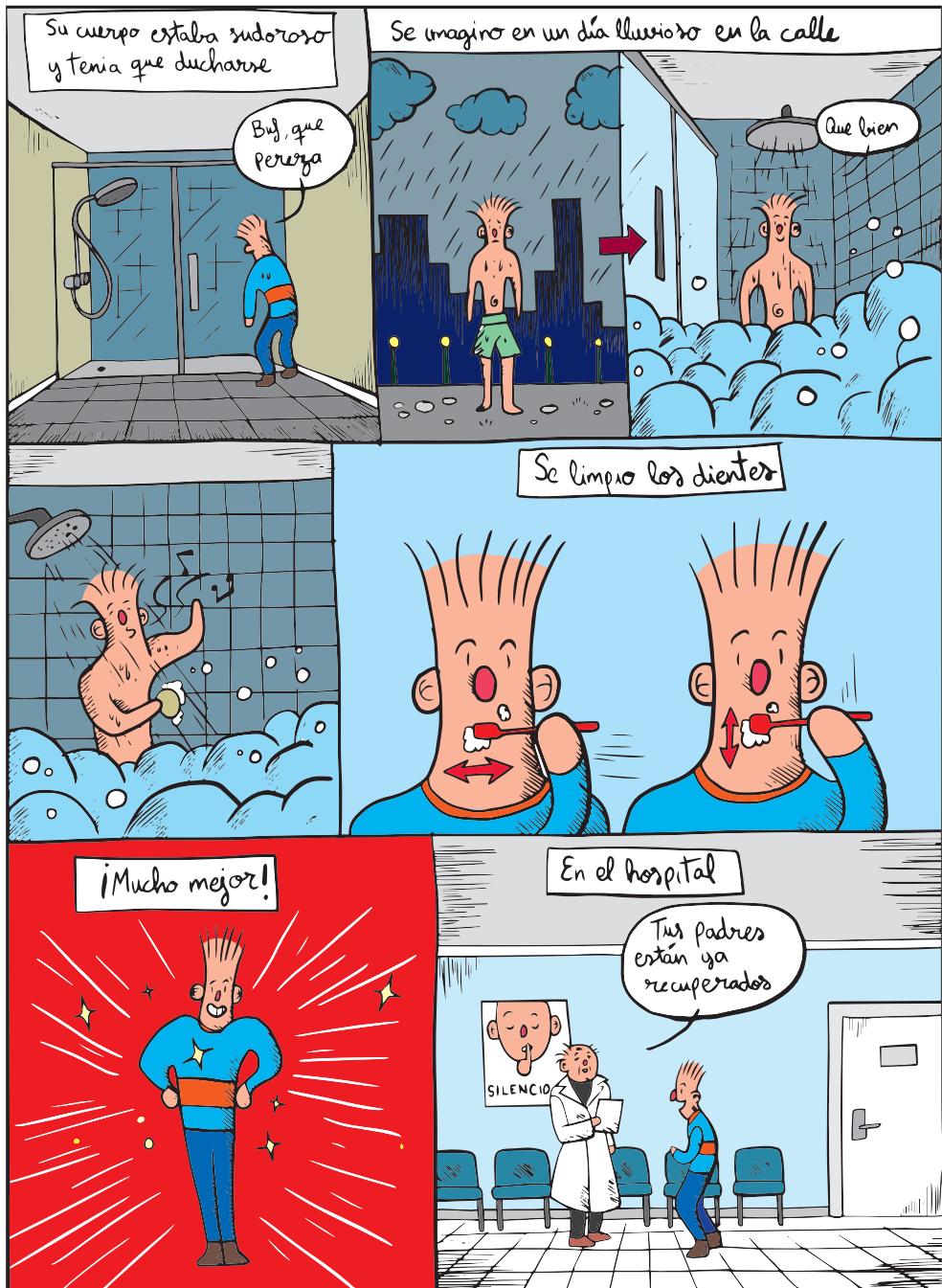
- Capítulo 1. Higiene y salud personal
- Capítulo 2. Orden y limpieza del hogar
- Capítulo 3. El cuidado de la ropa
- Capítulo 4. Alimentación sana
- Capítulo 5. Seguridad en el Hogar

En cada capítulo encontrarás información que tendrás que adaptar a tu situación personal y al entorno en el que vives.

Nuestro protagonista es Julen, un chico más lúeno que el pan, que vive junto a su madre Ane y su padre Aitor. ¡Se quieren con locura!











# Capítulo 1

# Higiene y salud personal



El contenido de este capítulo es el siguiente:

1. ¿Por qué es importante la higiene personal?
2. Higiene de la piel y pelo
3. Higiene de las manos y los pies
4. Higiene dental/bucal
5. Higiene de nariz y oídos
6. El vestido y el calzado
7. Higiene íntima del hombre y la mujer

## 1. ¿Por qué es importante la higiene personal?

La higiene personal se refiere al aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.

Los hábitos cotidianos como lavarse las manos, los dientes o ducharse previenen enfermedades.

Estos hábitos de higiene nos permiten vivir con buena salud.

## 2. Higiene de la piel y el pelo

La **piel** es la barrera que impide el paso de los **germenes** al organismo.

También regula la temperatura corporal con el sudor, a través de las **glándulas sudoríparas**.

Como sabes, el sudor produce mal olor.

Para eliminar el sudor tienes que darte una ducha diaria.

El agua ayuda a eliminar el sudor y la suciedad.

Cuando hace mucho calor o después de hacer deporte es más importante ducharse.

Para ducharte tienes que usar agua y jabón.

Un **germen**, es un ser vivo que sólo se puede ver a través de un microscopio y puede provocar enfermedades.

**Glándulas sudoríparas**, son unos tubos enrollados que se encuentran en la capa profunda de la piel y tienen la función de producir el sudor.

## **La ducha**

Es conveniente que te laves bien las partes del cuerpo que producen más sudor.

Las axilas, la zona genital, los pies y las manos son las partes que sudan más.

Después de la ducha tienes que secarte bien la piel.

Debes secarte con una toalla de uso personal.

**Para lavar el pelo** tienes que usar champú.

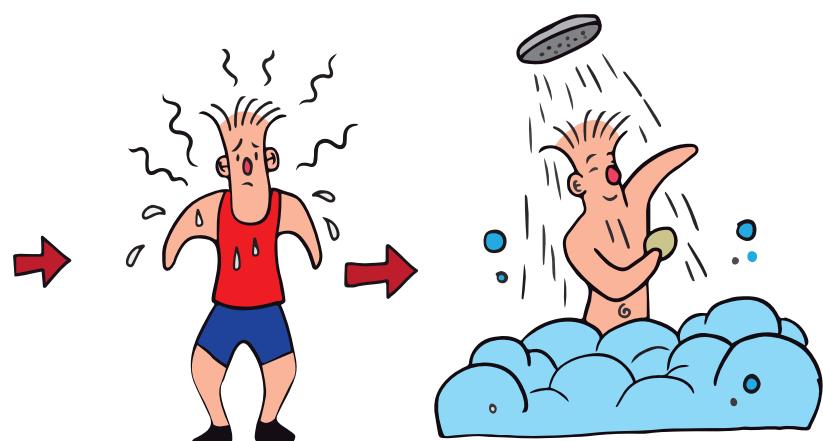
Después de lavarlo tienes que secarlo bien.

El pelo se seca con un secador eléctrico o al aire cuando hace calor.

Cuando hace frío es importante secarse el pelo con secador para evitar resfriados.

Para tener un pelo cuidado tienes que cepillarlo con un peine o un cepillo.

Los peines y cepillos son siempre de uso personal, y tienes que mantenerlos limpios quitando los pelos.



### **3. Higiene de las manos y los pies**

Es importante lavarse las manos y las uñas con agua y jabón para que no se acumule suciedad.

Para la limpieza de las uñas tienes que utilizar un cepillo de uñas.

Es importante lavarse las manos siempre antes de comer y después de ir al wáter.

**Los pies** deben lavarse todos los días para limpiar el sudor y quitar el olor.

Lavando los pies también se evitan infecciones.

Cuando los pies sudan mucho tienes que darte productos específicos.

Estos productos para quitar el sudor y el mal olor se compran en las farmacias.

## 4. Higiene dental/bucal

Los alimentos y bebidas dejan suciedad entre los dientes.

Esta suciedad puede provocar infecciones en las encías y caries.

Por eso, es importante limpiarlos al levantarte, al acostarte y después de cada comida.

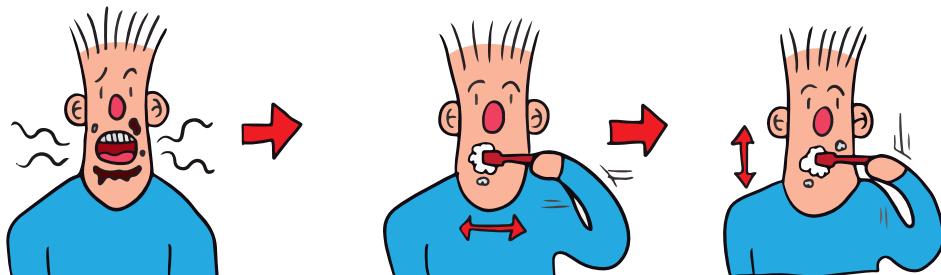
Con el cepillado de dientes se evitan las caries.

También se elimina la **placa dental o sarro**.

**Placa dental o sarro:** Sustancia pegajosa que se pega sobre los dientes.  
Es la principal causa de caries.

Para una correcta higiene dental debes cepillarte los dientes moviendo el cepillo de arriba abajo, y de izquierda a derecha.  
También debes cepillarte la lengua suavemente.

El cepillo de dientes es de uso personal.  
Conviene que lo cambies cada 3 meses.  
Es muy importante ir al dentista 1 vez al año.



## 5. Higiene de nariz y oídos

Es importante mantener limpia la **nariz** para:

- Disminuir la mucosidad (mocos).
- Evitar infecciones, alergias y resfriados.
- Dormir mejor.
- Estar más descansado.
- Respirar mejor.
- Tener mejor olfato.

Los oídos deben limpiarse para que no se acumule la cera o **cerumen**.

Sin embargo, cuando el cerumen se acumula  
no puedes oír bien.

Por eso es importante limpiarte los oídos en la ducha.  
Después debes secarlos bien con un paño suave.

Es importante no meterte bastoncillos de algodón  
u objetos con punta en el oído.

Estos objetos pueden dañar tus oídos.

Cuando no oyes bien, conviene ir al médico.

**Cerumen:**  
Sustancia  
amarillenta  
que expulsa el  
oído humano.  
Protege al oído de  
gérmenes pero si  
se acumula puede  
ser perjudicial.

**Los objetos con punta pueden dañar el oído.**

## 6. El vestido y el calzado

Es muy importante mantener la ropa y el calzado limpios.

Llevar limpia la ropa y el calzado es importante para tener buen aspecto.

También dan buena imagen personal.

Además de limpios, tienen que estar sin roturas.

La ropa y el calzado deben ser cómodos y de tu talla.

**También debes ponerte ropa adecuada al tiempo que hace**, según la climatología.

Por ejemplo, si hace frío debes ponerte un abrigo o una chaqueta gorda.

Si hace calor, una camiseta más fresca.

También debes cambiar la ropa interior cuando se mancha.

El calzado debe ser cómodo y flexible.

Además, debe adecuarse a la climatología.

Es importante mantener el calzado limpio y seco.

**La ropa interior debe estar limpia.**

**Tienes que cambiarte de ropa interior todos los días.**

**También debes cambiar la ropa interior cuando se mancha.**

## 7. Higiene íntima del hombre y la mujer

### En los hombres

#### La higiene íntima

Es importante limpiar bien la zona íntima.

En la ducha hay que limpiar el pene y testículos echando para atrás el **prepucio**

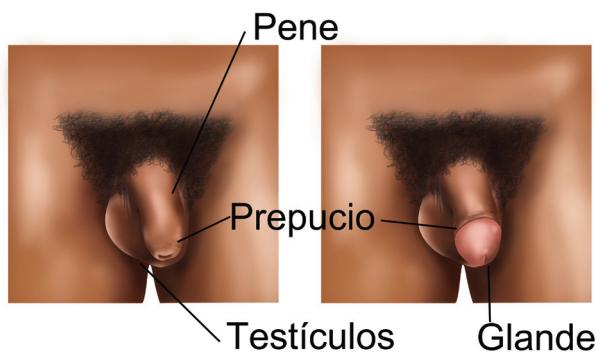
y lavando de arriba abajo y alrededor del **glande**.

Hay que aplicar un jabón neutro o especial para zonas íntimas.

Después de la ducha hay que secarse bien la zona íntima, igual que el resto del cuerpo.

**Prepucio:** Suave capa de piel que rodea el pene y sirve para cubrir y proteger el glande.

**Glande:** Parte final del pene, un poco más grueso que el cuerpo de pene. Tiene muchas terminaciones nerviosas.



## **El afeitado**

Es importante el afeitado.

La barba o bigote conviene cortarlas para que estén cuidadas y tener un aspecto limpio.

El afeitado puedes hacerlo con maquinilla eléctrica, que es más rápido y cómodo, o con cuchilla, que es más apurado e irrita menos.

Para un buen afeitado hay que seguir unos pasos:

1. Limpiar la piel con agua y jabón.
2. Aplicar gel o espuma de afeitar.
3. Afeitar.
4. Calmar la piel, con crema hidratante o producto especial para después del afeitado.



## En las mujeres

### Higiene íntima

Es importante limpiar bien la zona íntima.

En la ducha hay que limpiar la **vulva** por el exterior, pasando bien los dedos por los pliegues de los labios mayores y menores, así como alrededor del **clítoris**.

Hay que aplicar jabón neutro o especial para zonas íntimas. No es necesario aplicar jabón en la entrada de la **vagina**.

**Vulva:** Parte externa de los órganos genitales femeninos. (Los labios mayores y menores y el clítoris).

### La regla

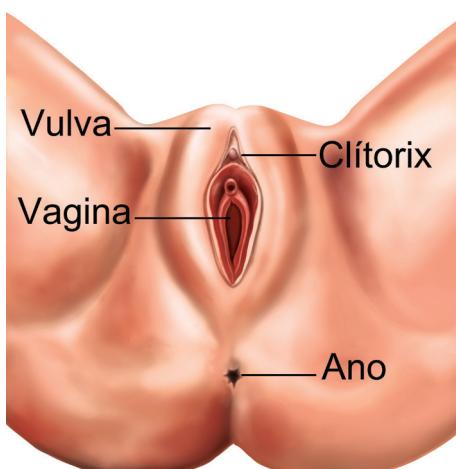
Las mujeres deben cuidar su higiene durante la regla.

Para ello, se utilizan productos de higiene íntima, por ejemplo, compresas o tampones.

Las compresas y tampones debes cambiarlas cada 3 ó 4 horas para no manchar la ropa de sangre.

También es muy importante ducharse durante estos días.

**Clítoris:** Órgano genital femenino que se encuentra en la vulva. Tiene muchas terminaciones nerviosas.



**Vagina:** Conducto que forma parte de los órganos genitales femeninos internos que van desde la vulva hasta el útero.

## La depilación en hombres y mujeres

Las mujeres y los hombres se pueden depilar.

Pueden depilarse las piernas, el labio superior, las **axilas**, las **ingles**...

**Axilas:** Zona del cuerpo que se encuentra debajo de la unión entre el hombro y el brazo.  
Zona donde crece pelo a hombres y mujeres.

**Inglés:** Zona del cuerpo que se encuentra entre la pierna y el tronco.  
Zona donde crece pelo a hombres y mujeres.

Para depilarse hay muchos productos:

cera, láser, cremas depilatorias o las maquinillas.

Después de depilarse hay que aplicarse una crema calmante.

También es conveniente no ponerse al sol después de depilarse.



## **Recuerda:**

1. La ducha diaria es importante para cuidar la salud.
2. Con la ducha se quita el sudor y la suciedad.
3. Tienes que lavarte las manos siempre antes de comer y antes de manipular alimentos.
4. Conviene que te cortes las uñas cada 15 días.
5. Cepíllate los dientes después de cada comida.
6. Utiliza el hilo dental para mejorar tu higiene dental.
7. Es importante ir al dentista 1 vez al año.
8. Mantén tu nariz limpia de mucosidades.
9. Limpia tus oídos con cuidado  
y sin introducir objetos con punta.
10. La ropa y calzado deben adecuarse a la  
climatología.
11. La ropa y calzado que utilizas deben estar limpias.
12. Cuida tu imagen personal para tener un buen  
aspecto.



Capítulo 2

# Orden y limpieza en el hogar





El contenido de este capítulo es el siguiente:

1. ¿Por qué es importante mantener limpia y ordenada tu casa?
2. Tareas de limpieza
3. Hacer la cama
4. La limpieza del cuarto de baño
5. La limpieza de la cocina

## 1. ¿Por qué es importante mantener limpia y ordenada tu casa?

Es importante mantener la casa limpia y ordenada para que no haya suciedad y estar más a gusto.

Actividades como barrer el suelo, lavar la ropa y limpiar el baño pueden ser pesadas, pero deben hacerse para sentirte mejor en casa.

Tener las cosas (ropa, productos de limpieza, alimentación...) ordenadas, hace que las encontremos con facilidad.

El orden también hace que limpiar sea mas rápido.

Las tareas domésticas más habituales son:

- **La limpieza del hogar**, por ejemplo la limpieza del dormitorio, la sala, el baño, la cocina, el pasillo...
- **El cuidado de la ropa**, por ejemplo el lavado y planchado.
- **Planificación alimentaria**, por ejemplo hacer la comida y la compra.

## 2. Tareas de limpieza

Antes de comenzar las tareas de limpieza es conveniente:

- Preparar un plan y horario de limpieza.
- Preparar lo que vas a utilizar:  
mopa, escoba y otros productos de limpieza.



## Limpieza del polvo de los muebles

Necesitas un trapo y productos de limpieza.

Para limpiar el polvo tienes que doblar el trapo  
y pasarlo por la superficie de los muebles.

Conviene que muevas la mano sin levantarla de la superficie  
para no levantar polvo.

Cuando termines la tarea sacude el trapo.

## Limpieza de los cristales

Si están muy sucios puedes limpiarlos primero  
con un trapo mojado con agua y jabón.

Después puedes usar un producto limpiacristales.

Si no están muy sucios,  
puedes usar directamente el limpiacristales.

Para limpiar los cristales tienes que echar el limpiacristales  
directamente a los cristales.

Después tienes que frotar con un trapo por todo el cristal.  
Al final tienes que secar con un papel de cocina.

## Pasar la aspiradora

Para pasar la aspiradora debes ponerte  
en la misma postura que para barrer.

Si necesitas agacharte para limpiar debajo de algún mueble,  
es mejor que apoyes una rodilla en el suelo.

Recuerda que es importante no doblar mucho la espalda.

## Barrer y fregar el suelo

Necesitas una escoba, un recogedor, una fregona con cubo,  
y productos para limpiar el suelo.

Cuando barres tienes que arrastrar la suciedad  
siempre en la misma dirección.

Cuando arrastres la suciedad  
no levantes la escoba del suelo.

Después de barrer puedes fregar el suelo.

Cuando friegues echa al cubo de agua  
un poco de producto desinfectante.

Procura echar poco producto  
para que no haga mucho jabón.

También debes escurrir bien la fregona  
para que se seque antes.

Para no hacerte daño en la espalda es  
conveniente no doblarla mucho.  
Es mejor quedobles un poco las rodillas.



### 3. Hacer la cama

Una de las tareas más importantes del dormitorio es hacer la cama.

Debes hacer la cama diariamente.

También es importante airear la cama durante 10 a 15 minutos.

Para airear la cama tienes que echar la sábana y la colcha hacia atrás y dejarla así 10 minutos.

Para hacer la cama retira hacia abajo las sábanas, manta y la colcha.

Extiende bien la sábana bajera para que no queden arrugas.

#### **Para cambiar las sábanas correctamente:**

- Quita las sábanas sucias.
- Ten preparadas las sábanas limpias.
- Extiende bien la sábana bajera para que no queden arrugas.
- Coloca la sábana encimera.
- Coloca las mantas.
- Coloca la almohada.
- Encima coloca la colcha o el edredón.

**Es conveniente cambiar las sábanas 1 vez a la semana.**

## 4. La limpieza del cuarto de baño

Es necesario limpiar el baño todos los días.

Sobre todo, si es utilizado por varias personas.

Para limpiarlo necesitas guantes de goma para las manos.

También necesitas productos desinfectantes,

por ejemplo lejía.

Los productos desinfectantes son para eliminar las bacterias.

Para los espejos puedes usar limpiacristales.

### La taza del wáter

Echa el desinfectante dentro de la taza  
y déjalo unos minutos.

Frota con la escobilla para quitar la suciedad  
de las paredes y el fondo.

Frota también la superficie y los costados exteriores  
de la taza con un trapo mojado en un desinfectante.

Limpia también la cisterna con el trapo mojado.

Luego tienes que secar todo con otro trapo seco  
o papel de cocina.

El trapo que utilices en la taza del wáter no lo utilices  
para limpiar otras cosas.

## **La limpieza del lavabo**

Para limpiar el lavabo necesitas una esponja o estropajo, un trapo mojado y un producto desinfectante.

Tienes que mojar la esponja con el producto de limpieza. Después, pasa el lavabo con el trapo.

Si hay manchas difíciles tienes que frotar para eliminarlos. Para limpiar los grifos pasa un trapo mojado.

## 5. La limpieza de la cocina

La cocina es un espacio donde se acumula mucha grasa.

Para mantenerla limpia y sin gérmenes  
conviene limpiarla bien.

Es muy importante la limpieza diaria.

Para limpiar la cocina necesitas unos guantes de goma  
que te protejan de los productos de limpieza.

También necesitas espátula para la vitrocerámica,  
un producto desengrasante, un estropajo y una bayeta.

### La limpieza del horno

Para limpiar el horno tienes que encenderlo  
durante 10 minutos para que se caliente.

Después apaga el horno y déjalo enfriar un poco.

Echa limpiahornos siguiendo las instrucciones del envase.

Deja secar y quita la suciedad con una bayeta.

Cuando la bayeta esté sucia debes enjuagarla bien.

Seca todo con un trapo seco.



## La limpieza de la campana extractora de humos

Para limpiarla necesitas un paño de cocina, una bayeta y producto desengrasante.

Primero tienes que retirar la rejilla de arriba.

Si tienes lavavajillas puedes meter la rejilla y limpiarla ahí.

Si no tienes lavavajillas, moja la bayeta con el producto desengrasante y frota por los huecos de la rejilla.

Después pasa el paño de cocina para retirar los restos que queden.

## Limpieza del frigorífico

No es necesario limpiar el frigorífico todos los días.

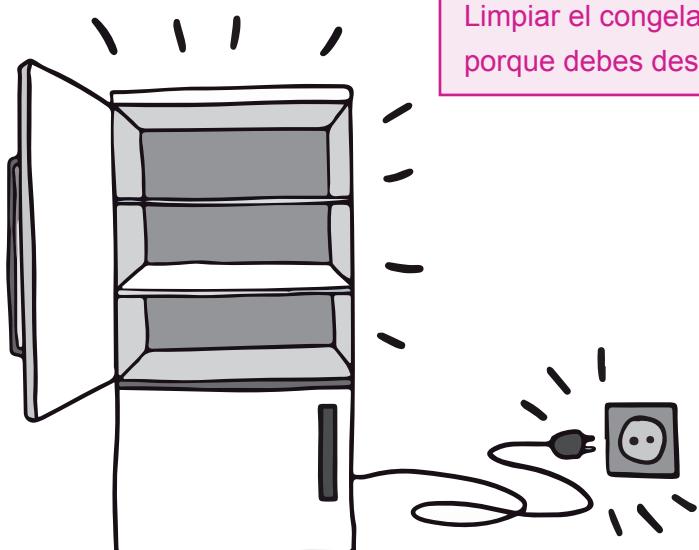
Puedes limpiarlo 1 vez al mes, o cuando se haya caído comida.

Para limpiarlo necesitas una bayeta limpia mojada en agua.

Vacía el frigorífico y pasa la bayeta por las baldas y cajones.

Luego seca todo con un paño o con papel de cocina.

Limpiar el congelador es más complicado, porque debes desconectarlo por seguridad.



## La limpieza de los muebles de la cocina

Para limpiar estos muebles necesitas una bayeta mojada.

Pasa la bayeta para retirar la suciedad de las puertas.

También tienes que limpiar los armarios por dentro.

Ten en cuenta que antes de limpiar los armarios por dentro debes sacar las cosas de dentro.

Una vez limpio debes volver a guardar todo.

Si hay grasa pegada en alguna zona,

moja la bayeta con un producto desengrasante.

Ten mucho cuidado con los enchufes.

En esas zonas debes usar siempre una bayeta seca.

## La limpieza del fregadero

Para limpiar la fregadera necesitas una bayeta,

papel de cocina y un producto de limpieza.

Primero quita los restos de comida que quedan.

Puedes usar papel de cocina.

Humedece la bayeta con el producto de limpieza.

Frota el fondo y las paredes laterales.

Después aclara con agua del grifo.

## Limpieza de la vitrocerámica

Para limpiar la vitrocerámica necesitas un paño, papel de cocina, una rasqueta de vitrocerámica y un producto para limpiar vitrocerámicas.

Si no está muy sucio, cuando los fuegos estén fríos, pasa un paño mojado y frota un poco.

Luego sécalos con papel de cocina.

Si hay grasa seca:

- Pasa la bayeta mojada.
- Echa sobre la grasa seca el producto para vitrocerámicas.
- Deja al producto actuar 10 minutos.
- Después retira la grasa con la rasqueta.
- Por último, retira los restos con un trapo o con papel de cocina.

Usa la rasqueta con suavidad para no rayar la vitrocerámica

## Limpieza del suelo de la cocina

Necesitas una escoba, un recogedor, un producto limpia suelos, un cubo y una fregona.

Primero barre el suelo.

Luego friega con un producto específico.

Procura no pisar el suelo hasta que se seque.

## **Recuerda:**

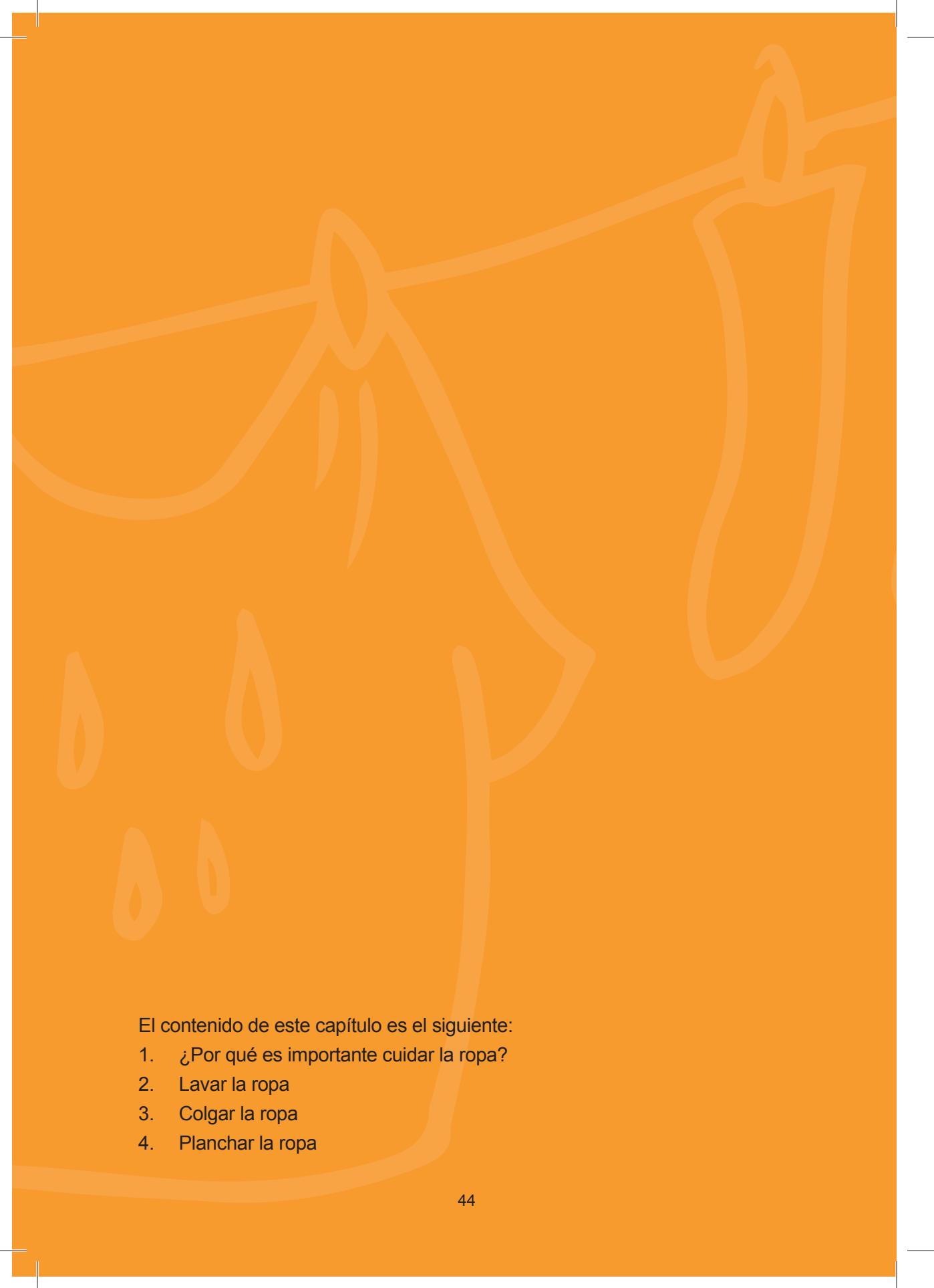
1. Es importante mantener tu casa limpia.
2. Hay que cambiar las sábanas todas las semanas.
3. El trapo que utilices para limpiar el wáter no lo utilices para limpiar otras cosas.



Capítulo 3

# EL CUIDADO DE LA ROPA





El contenido de este capítulo es el siguiente:

1. ¿Por qué es importante cuidar la ropa?
2. Lavar la ropa
3. Colgar la ropa
4. Planchar la ropa

## 1. ¿Por qué es importante cuidar la ropa?

La ropa es muy importante para tener buen aspecto y mantener una correcta imagen personal.

Por eso, tienes que llevarla limpia y cuidada, sin roturas.

Cuando la ropa está sucia tienes que limpiarla.

Cuando está descosida tienes que llevarla a arreglar.

Es importante cambiarte de ropa todos los días.

También tienes que cambiarte diariamente la ropa interior.

Para elegir la ropa que te vas a poner

tienes que tener en cuenta:

- **La climatología**, si hace calor, frío o lluvia.

- **El lugar** al que vas.

Debes vestirte de forma adecuada para cada ocasión.

La ropa es diferente cuando vas a hacer deporte, trabajar o de fiesta.

## 2. Lavar la ropa

La ropa puedes lavarla en la lavadora o a mano.

Toda la ropa lleva una etiqueta con unos símbolos que te indican cómo lavarla.

Algunas prendas solo puedes lavarlas en la tintorería.

**Es importante que conozcas estos símbolos que pueden aparecer en las etiquetas:**

Símbolo	Significado
	No planchar
	Lavar a mano
	No lavar con agua. Lavar en la tintorería.



## Lavar en la lavadora

- **Antes de meter la ropa en la lavadora debes revisarla.**

Mira en los bolsillos y comprueba  
que no tengan nada dentro.  
Para que la ropa no destiña,  
debes separar la de color y la blanca.  
No debes lavar la ropa blanca con la de color

- **Mete la ropa en la lavadora.**

Procura no llenar mucho la lavadora  
porque puede romperse.  
Si no te cabe toda la ropa en una lavadora,  
puedes esperar y lavar en la siguiente.

- **Pon el jabón.**

También puedes echar suavizante.

- **Elige el programa que recomienda tu lavadora**  
y ponla en marcha.



## Lavar a mano

Es recomendable lavar a mano la ropa delicada, por ejemplo las camisas de seda.

- Para lavar a mano coge una palangana grande. Llena la palangana de agua sin que se desborde.
- Echa jabón.
- Mete la ropa y frótala, hasta que quede limpia. Algunas manchas debes frotarlas bien para que se quiten.
- Aclara la ropa con agua hasta quitarle el jabón.
- Para escurrir la ropa enróllala o apriétala.



### 3. Colgar la ropa

Después de lavar la ropa conviene colgarla pronto.

Es mejor que cuelgues la ropa del revés  
para que el sol no estropee el color.

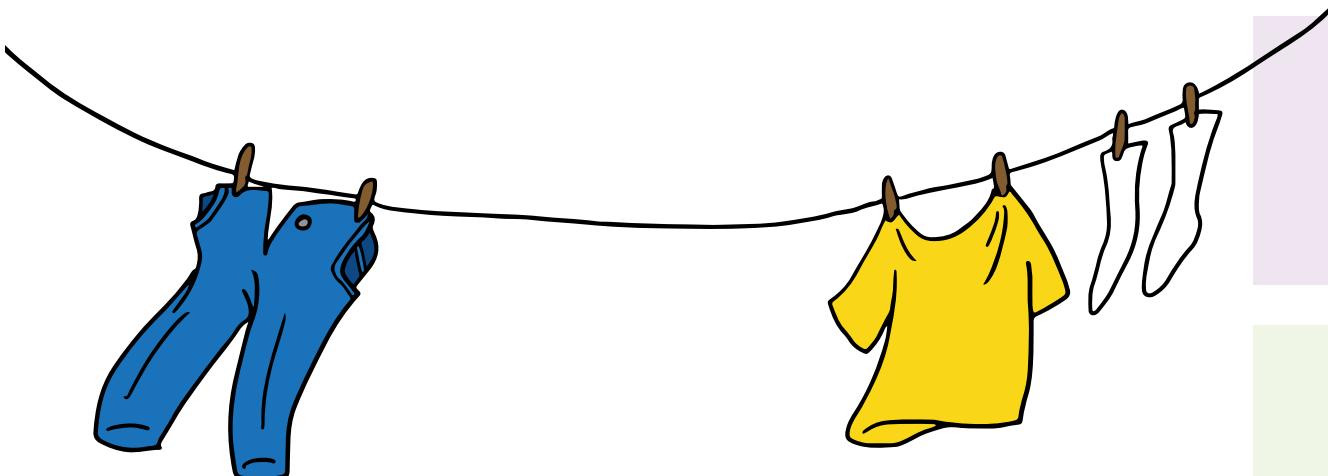
Antes de colgar sacude cada prenda para estirarla.

Para colgar la ropa utiliza las pinzas de colgar.

Si al colgar estiras bien la ropa es más fácil plancharla.

#### Algunos consejos para colgar las diferentes prendas:

- Las **camisetas** conviene colgarlas sujetándolas por los hombros.  
Una vez colgadas debes estirar bien de cada lado.
- Los **pantalones** es mejor colgarlos por la cinturilla.
- Los **jerséis** y prendas de lana se pueden ceder,  
por eso es mejor que los cuelgues sujetándolos por la mitad.
- Las **faldas** tienes que colgarlas por la cintura bien estiradas.
- Las **sábanas** son grandes y difíciles de colgar.  
Conviene doblarlas bien y tenderlas dobladas.



## 4. Cómo planchar la ropa

Cuando la ropa está seca, tienes que plancharla.

Para planchar necesitas una plancha  
y una tabla de planchar.

Para planchar:

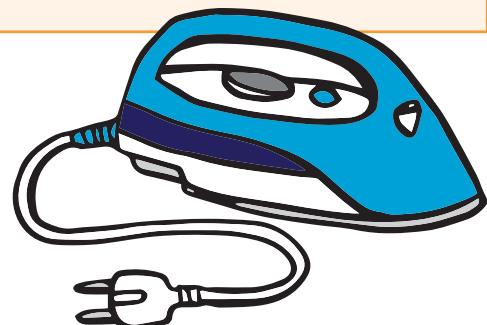
- Llena el depósito de agua de la plancha.
- Enchufa la plancha para que se caliente.
- Ajusta la rueda de la plancha a la temperatura adecuada.
- Extiende la prenda encima de la tabla.
- Pasa la plancha por encima de las arrugas.
- Una vez planchada, dobla la ropa bien.
- Deja que la plancha se enfríe antes de guardarla.
- Luego recoge la plancha y la tabla.

La ropa planchada debes recogerla en el armario.

Ten en cuenta que algunas prendas,  
por ejemplo las camisas, es mejor colgarlas en perchas  
para que no se arruguen.

Debes tener cuidado para no quemarte con la plancha.

La plancha debe estar bien apoyada en la tabla  
para que no se caiga.



## **Recuerda:**

1. Es importante elegir bien la ropa que te vas a poner.
2. Tienes que vestirte de forma adecuada para cada ocasión.
3. Lleva la ropa limpia y cuidada
4. La ropa la puedes lavar en la lavadora o a mano.
5. Tiende la ropa bien estirada para que planchar sea más fácil.
6. Antes de lavar la ropa, mira su etiqueta.
7. Algunas prendas se deben lavar en la tintorería.



Capítulo 4

# ALIMENTACIÓN SANA Y COMPRA



**El contenido de este capítulo es el siguiente:**

1. ¿Por qué es importante la alimentación?
2. Diferentes tipos de alimentos
3. Dieta mediterránea
4. Las comidas más importantes del día
5. La compra
6. Conservación de los alimentos en el hogar

## 1. ¿Por qué es importante la alimentación?

La alimentación es muy importante para mantener la salud.

Los alimentos aportan vitaminas y otras sustancias que se necesitan para vivir.

No hay un único alimento completo por eso, es importante una **alimentación variada**.

Una alimentación variada consiste en comer un poco de todo: frutas, verduras, pescado, pasta, carne...

Alimentarse bien y hacer ejercicio físico, te ayuda a tener el corazón sano y unos huesos fuertes. También te ayuda a mantener un peso adecuado.

## 2. Diferentes tipos de alimentos

<b>Frutas</b>	<b>Kiwis, manzanas, naranjas, melón...</b>
	Las frutas y los zumos de frutas aportan agua. También aportan azúcares, vitaminas, minerales y fibra. Es conveniente consumir 3 piezas de fruta al día.
<b>Verduras y hortalizas</b>	<b>Pimientos, tomates, puerros...</b>
	Las verduras y hortalizas tienen muchas vitaminas, minerales y fibra. Es conveniente consumir 2 raciones al día.
<b>Leche y derivados</b>	<b>Leche, los yogures y el queso...</b>
	Los lácteos tienen proteínas y calcio. Estos productos son muy importantes para los huesos y los dientes. Es conveniente consumir 3 raciones al día.

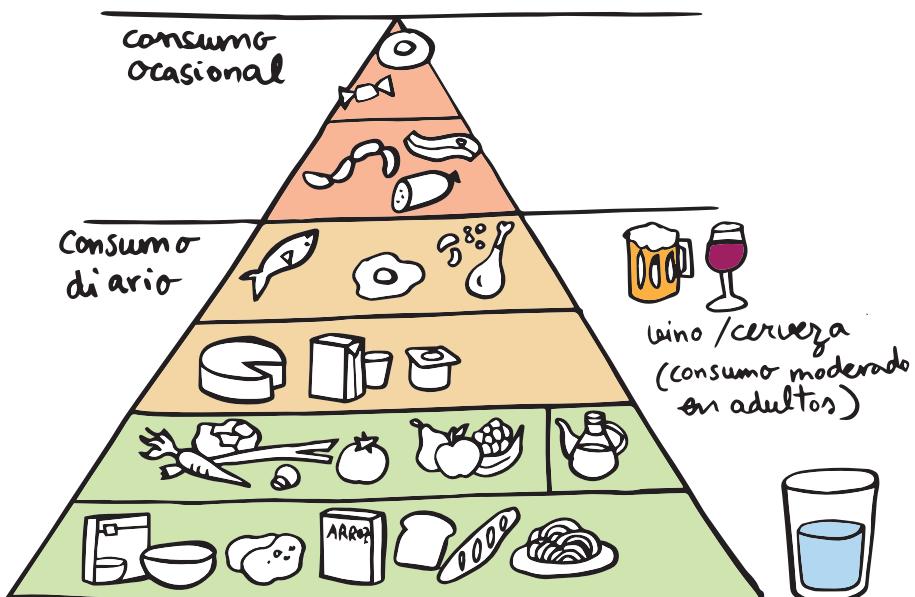
<b>Carnes y Embutidos</b>	<b>Pollo, conejo, ternera, lomo, chorizo...</b>
	La carne tiene muchas proteínas. Además tiene vitaminas y minerales. Es muy importante comer trozos de carne sin la grasa. Los embutidos grasos deben consumirse de vez en cuando ya que tienen mucha grasa y colesterol. Estas grasa puede afectar a nuestro corazón. Es conveniente consumir 3 veces a la semana.

<b>Pescados y mariscos</b>	<b>Merluza, gallos, chicharro, besugo, sardinas...</b>
	Los pescados aportan vitaminas y yodo. Es conveniente consumir 3 veces a la semana.
<b>Huevos</b>	
	Los huevos aportan proteínas, vitaminas y minerales. Se pueden consumir 4 huevos a la semana.
<b>Legumbres</b>	<b>Alubias, guisantes, garbanzos, lentejas...</b>
	Aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas, proteínas y minerales. Es conveniente consumirlas 3 veces a la semana.
<b>Cereales</b>	<b>Pan, pasta, arroz...</b>
	Los cereales aportan energía. Algunos cereales son integrales y tienen más fibra. Es conveniente consumir 3 veces a la semana.
<b>Frutos secos</b>	<b>Nueces, almendras, cacahuetes...</b>
	Los frutos secos aportan energía y fibra.

<b>Azúcares</b>	Miel, caramelos, refrescos...
	El azúcar y la miel aportan energía. Es conveniente un consumo moderado y ocasional.
<b>Aceites y grasas</b>	<b>Aceite de oliva, mantequilla...</b>
	Hay grasas que son esenciales para la salud, por ejemplo el aceite de oliva. Las grasas y aceites deben consumirse con moderación.

<b>Agua</b>	
	El agua es imprescindible para la vida. Sin agua no se puede vivir. Es conveniente beber entre 1 y 2 litros de agua al día.

## 2.1. Pirámide alimenticia



### 3. Dieta mediterránea

Llamamos dieta mediterránea a una dieta que es variada.

En esta dieta se consume bastante fruta y verdura.

También legumbres, pan, cereales, frutos secos y aceite de oliva.

La dieta mediterránea tiene grandes beneficios para la salud.

Esta dieta aporta las grasas, vitaminas, proteínas y fibras necesarias.

Las personas expertas piensan que la dieta mediterránea es muy buena para prevenir enfermedades y estar sanos.

### 4. Las comidas más importantes del día

Es importante realizar 5 comidas al día.

Estas 5 comidas son el desayuno, el almuerzo, la comida, la merienda y cena.

#### El desayuno

Es importante porque da energía y fuerza para comenzar el día.

Un buen desayuno debe estar compuesto por lácteos, cereales y frutas.

#### El almuerzo

No debes pasar muchas horas sin comer.

Por eso es recomendable comer algo a media mañana.

Para el almuerzo puedes comer algo de fruta o lácteos.

## La comida

En la comida debes intentar comer alimentos variados.

Para eso, puedes ver la pirámide alimenticia de la [página 58](#). Los alimentos grasos debes consumirlos con moderación. Recuerda que para estar sano debes hacer ejercicio físico y beber mucha agua.

## La merienda

Es recomendable comer algo entre la comida y la cena. Puedes tomar una fruta o leche.

## La cena

Es conveniente cenar poco y alimentos fáciles de digerir, por ejemplo verdura, sopa, pescado o lácteos.

### Recuerda:

1. Existen alimentos que debes comer diariamente
2. Es conveniente moderar el consumo de grasas, pastelería y bollería.
3. No conviene comer muchos azúcares y refrescos.
4. Es importante beber mucha agua para estar hidratados
5. La dieta mediterránea aporta muchos beneficios para la salud
6. No pases muchas horas sin ingerir alimentos.
7. Es recomendable realizar 5 comidas al día.
8. El desayuno es importante porque nos ayuda a empezar el día con energía.

## 5. La compra

Desde hace unos años ha cambiado la manera de comprar.

Antes se compraba todos los días.

Se compraba lo que se consumía en el día:

pan, carne, fruta...

Ahora se hacen compras más grandes.

Se compra 1 vez a la semana, cada 15 días o al mes.

Muchas personas también compran por internet.

Es muy importante planificar las compras.



### Antes de comprar:

- Piensa el menú de la semana.
- Piensa qué vas a comer  
y cuántas personas van a comer en casa contigo.  
  
Si comen más personas,  
tienes que comprar más cantidad.
- Puedes mirar las ofertas y los precios de los productos  
en los folletos de publicidad de supermercados y tiendas.  
  
Si comparas los precios,  
puedes comprar lo mismo pero más barato.
- Mira en la despensa de la cocina  
si falta algo que necesitas.  
  
Por ejemplo, arroz, leche o lentejas.  
  
Asegúrate de que tienes en casa estos productos  
que se consumen bastante.
- Haz una lista con todos los productos que necesites.

**Es importante hacer una lista de la compra para:**

- Recordar lo que tienes que comprar.
- Comprar las cosas que necesitas.
- No pasar mucho tiempo en el supermercado.
- Ahorrar dinero.
- Alimentarte bien.

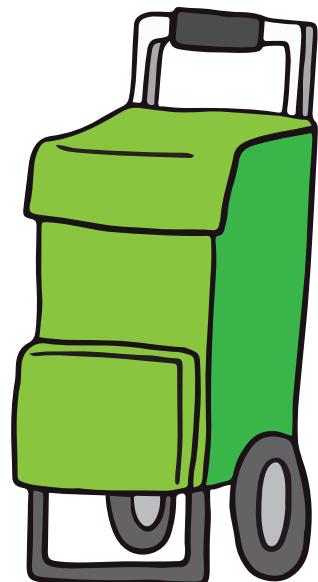


## En la tienda o en el supermercado

- Haz la compra con tiempo, descansado y sin hambre.  
Así podrás comparar mejor los precios  
y la calidad de los productos.
- Lee la información que aparece en los envases.  
Es importante mirar la fecha de caducidad.  
No compres productos que tienen la fecha caducada.
- Comprueba que el envase del producto está bien.  
Tiene que estar cerrado, sin abolladuras y sin golpes.
- Al hacer la compra es mejor llevar un orden.  
Puedes empezar por los productos que se conservan mejor.  
Por ejemplo, lentejas, galletas, leche y latas.
- Despues los productos frescos.  
Por ejemplo, la fruta, la carne o los yogures.
- Al final coge los productos congelados.  
Por ejemplo, helados o langostinos congelados.  
Para los congelados puedes usar una bolsa especial,  
una bolsa llamada isotérmica.

## Al guardar la compra en el carro

- Debes poner abajo los productos que pesan más.  
Por ejemplo, los botes o los paquetes de arroz.
- Después pones encima los productos  
que se pueden aplastar.  
Por ejemplo, las galletas, los huevos o el pescado.
- Es importante no juntar los alimentos frescos  
con los de limpieza.  
Por ejemplo, pescado con lejía.



## **6. Conservación de los alimentos en el hogar**

Hay diferentes tipos de alimentos, unos son frescos y otros congelados. También pueden estar en lata o bote. Por ejemplo, botes de pimientos, espárragos o latas de sardinas. También hay productos que están en bolsas cerradas al vacío, sin aire.

Es importante conocer el tipo de alimentos para conservarlos bien.

Si los conservas bien, los alimentos no se estropean, mantienen sus propiedades nutritivas, su sabor y olor. También evitarás intoxicaciones.

**Para conservar bien los alimentos, debes tener en cuenta:**

- El tipo de alimento**

Algunos alimentos se conservan muy bien, por ejemplo, los que van en latas o botes.

También se conservan bien los productos muy salados, por ejemplo, el bacalao salado.

Otros alimentos se ponen pronto malos, por ejemplo, la carne picada, el queso fresco, la nata o el pescado.

Estos productos tienes que guardarlos en la nevera.

- La temperatura**

Con el calor algunos alimentos se estropean.

Por eso, debes guardar en la nevera los productos frescos y los congelados.

También tienes que guardar en la nevera las latas y botes empezados.

### **El traslado de los alimentos del supermercado a casa:**

- **Lleva la compra a casa sin entretenerse.**  
Sobre todo, los alimentos frescos y los congelados.  
Estos productos se ponen malos enseguida.
- **Separa los alimentos en bolsas.**  
Puedes meter los alimentos frescos en una bolsa.  
En otra bolsa los productos de panadería.  
Puedes usar bolsas especiales para los productos congelados.
- Estas bolsas isotérmicas conservan bien los congelados durante un rato.  
Puedes comprar estas bolsas en el supermercado.  
No mezcles carne con productos de limpieza.



## **En casa, guarda cada alimento en su sitio:**

Los congelados guárdalos en el congelador.  
Los frescos guárdalos en la nevera.  
Los otros productos en el armario o la despensa.  
Es mejor congelar en paquetes pequeños o en bolsas.  
Congela una ración en cada paquete.  
En los paquetes puedes escribir  
el día en que lo has congelado.



## **Descongelar alimentos**

Saca del congelador el producto y la cantidad que necesitas.

- **Saca el día anterior del congelador y pon en la nevera.**  
Para que no se caiga el agua que sale al descongelar, es mejor que lo pongas en un plato o táper.
- **También puedes descongelar en el microondas.**  
Puedes usar la opción “defrost” o “descongelar”.

## **Calentar alimentos**

- Calienta sólo la cantidad que vas a comer.
- Puedes calentar en el microondas o en la vitrocerámica.

## **Recuerda:**

1. Es importante planificar la compra.
2. Haz una lista con todo lo que necesitas comprar.
3. Comprueba la fecha de caducidad de los productos
4. Conserva en la nevera los alimentos frescos.
5. Conserva en el congelador los alimentos congelados.
6. Congela los alimentos en paquetes de una ración.
7. Escribe en el paquete el día en que lo has congelado.
8. Descongela en el microondas o en el frigorífico.



Capítulo 5

# SEGURIDAD EN EL HOGAR



El contenido de este capítulo es el siguiente:

1. Los accidentes en el hogar
2. Prevenir las intoxicaciones alimentarias
3. Prevenir los accidentes en la cocina
4. Prevenir los accidentes en el cuarto de baño
5. Prevenir otros accidentes en el hogar
6. El botiquín
7. Señales que indican un riesgo

## 1. Los accidentes en el hogar

En nuestra vida diaria, hay que prevenir los accidentes.

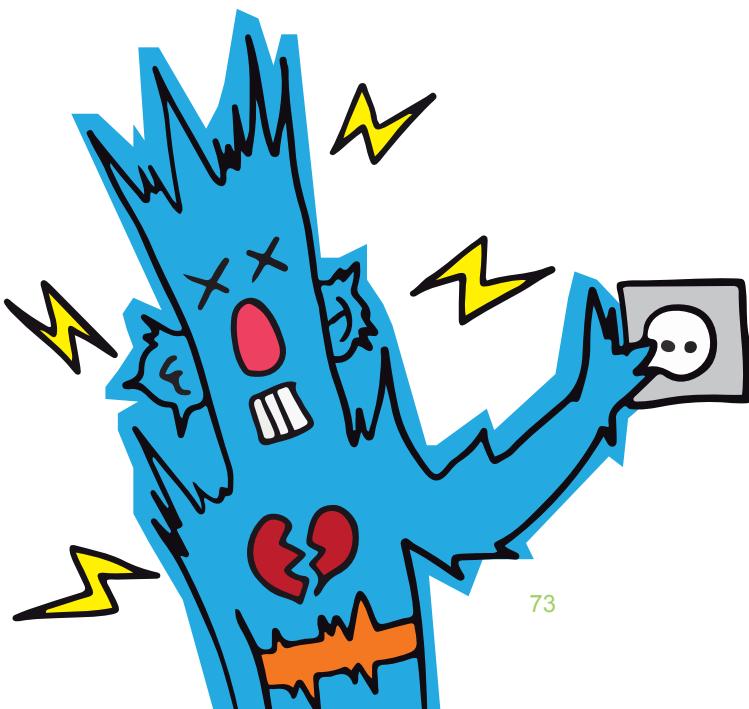
Debemos aprender algunas normas básicas para evitarlos.

### En la cocina

En la cocina existen los siguientes riesgos

que debemos evitar:

- Intoxicaciones por alimentos contaminados y caducadas.
- Quemaduras.
- Cortes, golpes y caídas.
- Electrocuciones.
- Intoxicaciones y lesiones por productos químicos.



## **2. Prevenir las intoxicaciones alimentarias**

Para prevenir las intoxicaciones alimentarias, conviene que tengas en cuenta estas recomendaciones:

### **Lávate bien las manos.**

Hay que lavarlas con agua y jabón y secarlas.

Debes lavarte las manos después de:

- Ir al cuarto de baño.
- Tocar un alimento crudo, como aves, pescados y carnes.
- Tocar la basura y el dinero.
- Limpiar la casa.
- Usar productos químicos o de limpieza.
- Tocar animales o mascotas.

### **Lleva siempre las uñas cortas y limpias.**

### **Tapa las heridas.**

Cuando tengas alguna herida en las manos, debes taparla con una tirita o venda antes de tocar los alimentos.

### Otras cosas que también son importantes:

- Mantén limpia la mesa o encimera en la que preparas los alimentos.
- Usa ropa limpia al cocinar y lleva el pelo recogido.
- No estornudes o toses sobre los alimentos.
- Cambia a menudo los trapos de cocina y mantenlos limpios.
- Mantén la basura en bolsas de plástico dentro de recipientes tapados y limpios.

## 3. Prevenir accidentes en la cocina

Debes tener en cuenta que:

- Los mangos de las ollas y sartenes no tienen que sobresalir de la encimera.
- Evita que los cables cuelguen o queden en el suelo.
- Trata de que el suelo esté limpio y seco.
- Usa guantes especiales para coger las bandejas del horno.
- Desenchufa los electrodomésticos antes de limpiarlos.
- Mantén la campana de extracción de humos limpia.

## 4. Prevenir accidentes en el cuarto de baño

Hay que tener cuidado con las posibles caídas o resbalones.

Para prevenirlas:

- Coloca una alfombrilla delante de la bañera o de la ducha.
- Seca el suelo después de ducharte.
- Sécate después de ducharte y no andes descalzo con los pies mojados.
- Pon alfombrillas o adhesivos antideslizantes dentro de la bañera o ducha.
- Cuando te seques el pelo o te afeites nunca lo hagas descalzo y con los pies húmedos.
- Cuando te entre jabón en los ojos, lávate los ojos con mucha agua.
- Mantén lejos del agua los aparatos eléctricos.



## 5. Prevenir otros accidentes en el hogar

### En el salón y en el comedor

- Estira bien las alfombras para no tropezar.
- Procura que haya espacio entre los muebles para poder pasar.
- No pongas muchos enchufes en un mismo sitio.
- Ten cuidado con los cables, procura que no estén en medio de las zonas de paso.

### Cuando hagas la limpieza

- Utiliza ropa y calzado cómodo y seguro.
- Al coger un peso del suelo flexiona la rodilla y mantén la espalda recta al agacharte.



## 6. El botiquín

Es importante tener un botiquín en casa para hacer pequeñas curas.

Recuerda mirar si los medicamentos están caducados.

Cuando estén caducados llévalos a la farmacia.

El botiquín tienes que guardarlo en un lugar seguro, fresco y seco.

Debes guardar las cajas y prospectos de los medicamentos, porque tienen información importante que debes saber.

### Un botiquín debe tener:

- Agua Oxigenada para limpiar y desinfectar heridas.
- Betadine para desinfectar heridas.
- Paracetamol para el dolor y la fiebre.
- Ibuprofeno para las inflamaciones.
- Pomada para quemaduras.
- Vendas, algodón y esparadrapo.
- Pinzas de acero inoxidable.
- Tijeras para cortar vendas o la ropa si fuera necesario.
- Tiritas de diferentes tamaños.
- Gasas para colocar sobre una zona herida o infectada.
- Termómetro para medir la temperatura.

Si eres alérgico a un medicamento conviene que lo apuntes en un sitio visible.

Puedes poner una nota pegada en la puerta del botiquín.

## **Las heridas**

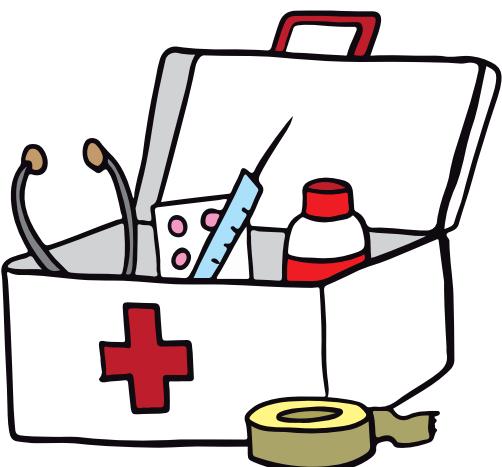
Cuando te haces una herida, es importante mantener la tranquilidad.

Debes estar atento o atenta por si tienes que informar a otra persona sobre qué ha pasado.

Las heridas se lavan con agua y jabón.

Después se desinfectan con agua oxigenada.

Cuando está limpia, date un poco de betadine y ponte una tiritita o venda.



## 7. Señales que indican un riesgo

En algunos sitios puedes ver señales con símbolos que representan diferentes riesgos.

Símbolo	Significado
	Riesgo de intoxicación
	Riesgo de incendio
	Riesgo eléctrico
	Riesgo de caídas
	Riesgo de quemaduras
	Riesgo de explosión

## Recuerda:

1. Lávate siempre las manos antes de cocinar y después de ir al baño
2. Lleva las uñas cortas y limpias.
3. Mantén limpia la mesa o encimera en la que cocinas.
4. No toses o estornudos encima de los alimentos.
5. Cambia los trapos de cocina a menudo.
6. Los mangos de las ollas y sartenes no deben sobresalir.
7. Evita que los cables estén en el suelo.
8. Desenchufa los electrodomésticos antes de limpiarlos.
9. Ten un botiquín en casa para hacer pequeñas curas.
10. Mira la caducidad de los medicamentos y guarda las cajas con los prospectos.
11. Si tienes alergia a un medicamento deja una nota en el botiquín.
12. Ante una emergencia llama al teléfono **112**

