

CONSUELO LOPEZ NOMDEDEU

LA ECONOMIA DOMESTICA ACTUAL

MANUAL PARA DIPLOMADOS DEL PROGRAMA DE
EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION

Programa de Educación en Alimentación y Nutrición

Gobierno Español (C.I.B.I.S.) - F.A.O. - U.N.I.C.E.F.

DIRECCION GENERAL DE SANIDAD

LA ECONOMIA DOMESTICA ACTUAL

MANUAL PARA DIPLOMADOS DEL PROGRAMA
DE EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION

LA ECONOMIA DOMESTICA ACTUAL

MANUAL PARA DIPLOMADOS DEL PROGRAMA DE
EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION

POR

CONSUELO LOPEZ NOMDEDEU

**Programa de Educación en Alimentación y Nutrición
Gobierno Español (C.I.B.I.S.) - F.A.O. - U.N.I.C.E.F.**

LA ECONOMIA DOMESTICA ACTUAL

ANÁLISIS DE LA ECONOMÍA DOMESTICA ACTUAL
EXPOSICIÓN EN ECONOMÍA Y POLÍTICA

EDITADO POR EL AUTOR

Dpto. Legal M-37.625-1974

Imprime: Dansel, S.A. Francisco Silvela, 73 MADRID-6

P R O L O G O

No vamos a resaltar aquí la importancia de la economía doméstica, pues en la mente de todos está la necesidad de difundir unos conocimientos adecuados, que faciliten las tareas del hogar y nos ayuden a resolver los pequeños problemas que surgen día a día.

La economía doméstica es amplísima y a su estudio no escapa ninguno de los aspectos de la vida familiar. El ama de casa tiene en su mano la felicidad de los suyos, que, en definitiva, es su propia felicidad. Puede y debe apoyarse en una serie de técnicas y normas que se han preparado con el único fin de proporcionarle ayuda y colaboración.

Hemos oído en repetidas ocasiones: «A llevar bien una casa se aprende con el tiempo»... Debemos ir desterrando la idea de que el trabajo del hogar es una cosa rutinaria, que se transmite de madres a hijas. Manejar una casa requiere un aprendizaje, y, para conseguirlo, hay una serie de métodos y medios que lo facilitan.

Es interesante que se divulguen los principios más elementales de una economía doméstica actual, flexible, práctica, y que constituyan estos conocimientos una ayuda eficaz en el quehacer diario del ama de casa.

La economía doméstica no se centra únicamente en la cocina, aunque ésta constituye una parte importante de la misma. Trata de formar en el ama de casa buenos hábitos de trabajo, le proporciona criterios de orden y selección y, en general, le ayuda a resolver sus problemas con los recursos que tiene a su alcance.

Este manual quiere dar una visión general de algunos de los campos que estudia la economía doméstica, especialmente los relacionados con la ALIMENTACION Y NUTRICION.

Esperemos que constituya una ayuda útil para todas aquellas personas que difunden la enseñanza en esta materia, o que se encuentran al frente de un hogar.

LA AUTORA

MANEJO DEL HOGAR

En el mundo de hoy, la mujer va adquiriendo la posición que le corresponde como madre, esposa y miembro de una sociedad. Afortunadamente, la civilización y el concepto cristiano de la vida han elevado el nivel social de la mujer; no es sierva del hombre, sino una compañera; no es un ser superior ni inferior, sino sencillamente distinto. Su misión dentro de la sociedad está muy bien definida, y las características fisiológicas y psicológicas que posee la preparan para una serie de funciones específicas de trascendental importancia.

Esta evolución en la categoría social de la mujer puede plantear nuevos problemas. Se impone una preparación adecuada de la mujer en los diferentes aspectos de la vida del hogar.

Manejando la casa:

Llevar una casa, en contra de lo que algunos opinan, no es un trabajo mecánico que cualquiera puede hacer, sino un conjunto de tareas relacionadas entre sí, que requieren todo un proceso mental si queremos hacer un uso correcto de nuestros recursos. El ama de casa se plantea cada minuto el problema de «conseguir lo que quiere con los medios a su alcance». Los recursos con que cuenta podemos clasificarlos en humanos y materiales. Los humanos comprenden: habilidades y destrezas, actitudes, conocimientos y energía. Los materiales incluyen: tiempo, dinero, facilidades comunales, bienes y propiedades.

Después de un estudio detallado de cuanto tenemos a nuestro

alcance, podemos preguntarnos: ¿Cuáles son nuestras aspiraciones en la vida?... Es probable que esta pregunta plantee algunas dudas, al tratar de establecer la prioridad de nuestros valores, que es lo más importante para nosotros. Se han estudiado, detalladamente, los valores que mueven a los hombres a luchar, día a día, por conseguirlos. El orden de importancia que los diferentes individuos establecen varía, dependiendo de su formación, patrón cultural de la comunidad donde vive, estilo de vida, etc.

Los valores que el hombre considera, y a los que suele dirigir todos sus esfuerzos para lograrlos, son: salud, amor (divino o humano), dinero, poder, diversión, inquietud artística, etc. Nosotros, como individuos, marcamos nuestras metas y objetivos, que responden a lo que deseamos hacer en la vida, y como miembros de una familia, y tal vez rectores de la vida de hogar, estamos en la obligación de constituir esa pequeña sociedad sobre una base sólida de buenos principios de orden y disciplina.

Forma de vida:

Entendemos por forma de vida los principios, criterios y bases que determinan la actitud de un individuo frente a las cosas. Todos somos portadores de nuestra «filosofía de vida», la hemos adquirido en el hogar y es un reflejo de lo que nuestros padres, consciente o inconscientemente, desarrollaron en nosotros. El ama de casa es responsable de formar buenas actitudes en sus hijos, buenos hábitos de trabajo, sentido de la dignidad, orden y disciplina.

Al manejar una casa nos encontramos con infinidad de problemas que requieren decisión y acción por nuestra parte. Si queremos lograr la mayor eficacia en nuestras tareas, es decir, alcanzar las normas más altas de perfección dentro de nuestros recursos, debemos seguir el proceso siguiente:

1. Planear nuestro trabajo.
2. Controlar la acción.
3. Evaluarlo.

El término **planear** lo definimos como el estudio de los posibles caminos para alcanzar la meta deseada. Por ejemplo: Si nuestro objetivo inmediato es la preparación de una paella, debemos ver qué tipo de paella queremos —carne y verduras, marisco y verdu-

ras o paella mixta—, qué fuego resulta más conveniente, qué tiempo nos va a llevar, cómo la vamos a servir, etc.

El planeamiento supone hacer uso del pensamiento, memoria, observación, razonamiento, imaginación, etc.

Al hablar de **control** no queremos referirnos a un medio de inspeccionar todos los movimientos. El control no es una limitación, sino una ayuda. Nos da flexibilidad de pensamiento y en modo alguno supone un patrón rígido. Un ama de casa, que tiene un presupuesto limitado, debe autocontrolarse al hacer sus compras, dejando de adquirir aquellas cosas que no necesita, o sustituyéndolas por otras que, siendo menos caras, le harán el mismo uso.

Por último, la **evaluación**. En la vida constantemente estamos valorando, no nos damos cuenta, pero éste es el hecho. Valoramos al seleccionar unas manzanas pequeñas en lugar de unas grandes, al comprar un vestido y al usar una marca de un detergente. No hay una fase señalada, específicamente, para la evaluación porque ésta debe ser durante todo el proceso. Si hacemos uso de ella nos ayuda a observar los fallos, corregirlos para próximas actividades y no caer en las mismas cosas.

Dentro de la buena organización de la casa hay dos recursos que tienen una fundamental importancia: el tiempo y la energía.

El tiempo:

Es un recurso que todo el mundo tiene por igual. Las veinticuatro horas del día tienen la misma duración para un príncipe que para un mendigo; ahora bien, el uso de este tiempo difiere considerablemente de un individuo a otro. Es corriente oír en boca del ama de casa: «Se me fue el día y no me dio tiempo de nada...» Para hacer un buen uso de nuestro tiempo conviene que hagamos un plan de actividades, teniéndolo muy en cuenta.

Numerosas encuestas han revelado la distribución que hacen del tiempo las amas de casa de las zonas rurales y las de las zonas urbanas. Tabulados los resultados, se han observado notables diferencias. Por ejemplo: El ama de casa de la ciudad gasta menos tiempo en la preparación de alimentos y cuidado de la casa—muy natural si tenemos en cuenta el uso de alimentos preparados y las facilidades en aparatos electrodomésticos—; sin embargo, gasta más tiempo en atender a los niños. Todas estas variables establecen unos patrones de gasto de tiempo que responden a un modo de pensar distinto.

Hoy en día existe verdadera preocupación por la distribución de nuestro tiempo, es lógico si tenemos en cuenta que:

1. El número de actividades que el ama de casa puede hacer dependerá, en gran parte, de un buen planeamiento de su tiempo.
2. En diferentes etapas de la vida, los patrones de gasto de tiempo varían considerablemente. Una recién casada tiene más tiempo libre que una madre con cinco hijos.
3. El tiempo, desgraciadamente, no se almacena y cuando llegan las lamentaciones no hay solución posible.
4. Un exceso de trabajo en el hogar, **horas punta**, puede ser más fácil de llevar si previamente se ha planeado.

La energía:

La energía, como la belleza y la inteligencia, están desigualmente repartidas, dependen de la herencia física y de la salud del individuo. El uso de la misma está ligado íntimamente al tiempo, de tal forma que, a menos energía, hay que aumentar el costo en tiempo de las tareas.

Actualmente existe un gran interés en estudiar el gasto de energía de los diferentes trabajos. El nacimiento de la ciencia de la Calorimetría; los avances en el estudio de la Nutrición, y la relación íntima entre gasto calórico y actividades físicas del individuo ha animado a los investigadores a facilitar medios y estudiar las posiciones de trabajo más convenientes para conseguir el menor gasto de energía.

El ama de casa debe tener en cuenta, al realizar sus tareas:

1. El gasto de energía de las diferentes etapas de la vida familiar.
2. El coste, en términos de esfuerzo físico, de las diferentes actividades de la casa.
3. Qué trabajos fatigan más.
4. El uso de los períodos de descanso.
5. Las clases y efectos de la fatiga.
6. El papel tan importante que desempeña el planteamiento de las tareas, control de las mismas y evaluación de la energía empleada.

En distintas etapas de la vida, cuando los niños son pequeños aumenta la actividad de la casa y, en consecuencia, el consumo energético. Si estamos conscientes del costo de energía y su importancia en nuestro organismo, no planearemos en un mismo día las tareas más pesadas evitando de esta forma el agotamiento.

La fatiga:

Existen dos clases de fatiga: la física y la psicológica. La fatiga física se produce como una respuesta de nuestro organismo al cansancio que le producen las actividades que realiza. La fatiga psicológica es más bien un estado de la mente que rechaza un determinado trabajo, porque carece de preparación para llevarlo a cabo. Esta sensación de disgusto crea en nosotros un cansancio real.

Una de las cosas que más afecta al organismo, en lo que se refiere a la fatiga física, es la posición del cuerpo. Existen diferentes tablas en las que se ha sacado, a través del consumo de oxígeno —oxicalorímetro—, las calorías por hora y kilo de peso de las distintas tareas realizadas en diferentes posiciones, y hay calculados porcentajes muy significativos. Todo esto nos lleva a las siguientes conclusiones:

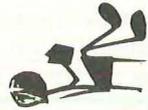
1. El ama de casa debe conocer y poner en práctica las distintas formas de realizar una tarea con el menor gasto de energía.
2. Los instrumentos de trabajo deben tener las condiciones necesarias (altura y anchura) para facilitar la tarea.
3. La distribución de las superficies de trabajo debe estar calculada de tal forma que la distancia a recorrer por el ama de casa sea mínima.

Queremos hacer hincapié en los períodos de descanso. Muchas de nuestras amas de casa se agotan durante todo el día pensando que se recuperarán en la dorada hora de la siesta que, normalmente, no llega nunca. Nuestra recomendación, basada en experiencias, es que períodos de descanso cortos y a lo largo de diferentes tareas, producen un efecto beneficioso, mucho más que un solo descanso al día, aunque éste sea más largo.



1ra.
hora

10 min. descanso



2da.
hora

10 min. descanso



3ra.
hora

10 min. descanso



4ta.
hora

10 min. descanso

Descansos en 4 horas de trabajo

1ra
hora

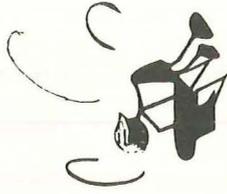
2da
hora

3ra
hora

4ta
hora

45 min.
descanso

Descanse antes de cansarse



Sabemos lo que supone ajustarse a estas indicaciones: incomprensión y divertidos comentarios por parte de los nuestros.

De todas formas, y pese a los hábitos de trabajo, muy arraigados, debemos intentar poner en práctica las normas dictadas por el buen manejo. Recordamos, no obstante, que el manejo es sólo un medio y nosotros conseguiremos que él sea nuestro más fiel colaborador o que se vuelva en contra nuestra. Debemos tener presente:

1. No concebir planes a mayor rapidez de lo que el resto de la familia siga. Dominar esta habilidad, si la tenemos, acomodándonos al ritmo de los nuestros.
2. No asumir todas las responsabilidades pensando que sólo nosotros podemos hacerlo correctamente. Admitir los errores de los hijos más pequeños y dejar que pasen por esta etapa de ensayo colaborando con nosotros.
3. Distribuir las tareas de acuerdo con la capacidad y destreza de los miembros de la familia.

No desanimarnos, asumir una actitud valiente. Afrontar los problemas con naturalidad, sin hacer tragedias de las pequeñas cosas ni tomar a frivolidad las cosas serias. Tengamos fe y confianza en nosotros mismos y obtendremos los mayores éxitos.

SIMPLIFICACION DE TAREAS EN EL HOGAR

Hemos podido ver la importancia que tienen los patrones de gasto de energía. Como una consecuencia lógica se imponen los sistemas de simplificación de tareas: ¿Cómo hacer más cosas en menos tiempo y con la menor fatiga?... Hay varias soluciones que pueden ser eficaces, independientemente unas de otras, en algunos casos, y en otros, combinadas entre sí.

1. Distribuir mejor las superficies de trabajo (es probable que un cambio en el arreglo de sus muebles facilite las tareas de limpieza).
2. Usar los instrumentos más idóneos (un cepillo con un palo de una longitud conveniente para su estatura evita que se incline).
3. Comprar, si es necesario, algunos aparatos electrodomésticos.
4. Tomarse un tiempo para pensar. No pasar a la acción sin preparar todos los instrumentos que necesite para realizar una tarea. La reflexión evitará que tengamos que retroceder sobre nuestros propios pasos.

Arreglos de cocina:

Vamos a proponer algunos arreglos de cocina que puedan facilitar las tareas. Recordemos que la cocina es la parte de la casa donde mayor tiempo permanece la mujer. Por lo tanto, debe estar planeada científicamente, con el fin de que resulte cómoda para trabajar, atractiva y fácil de conservar ordenada y limpia.

Tamaño y forma:

Las observaciones dadas a continuación serán válidas cuando podamos construir nuestra propia casa.

El tamaño depende del número de miembros de la familia y de las personas que van a trabajar en ella al mismo tiempo; en cuanto a la forma, las de tipo rectangular se pueden arreglar con mucha facilidad y resultan muy eficientes.

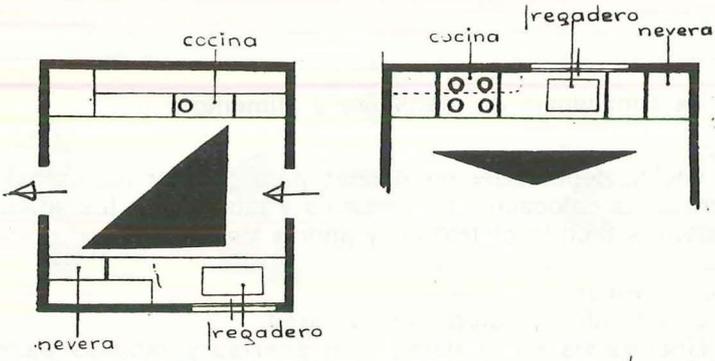
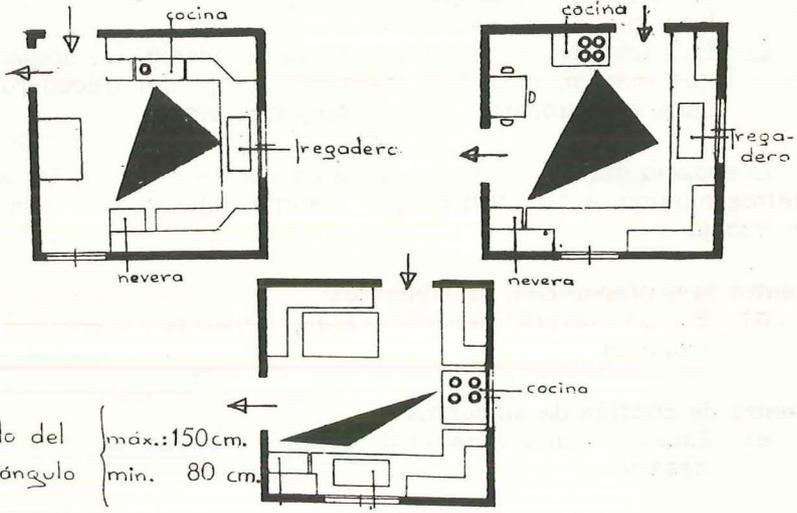
Colocación del equipo:

El tamaño y forma varían, así como la disposición de puertas y ventanas; no obstante, cualquier cocina puede arreglarse de acuerdo con alguno de los siguientes planos (fig. 1).

- a) **En forma de letra U.**—El equipo se coloca a lo largo de las tres paredes contiguas. Este arreglo es el mejor para cocinas grandes de tipo rectangular.
- b) **En forma de letra L.**—En las cocinas largas y estrechas y también en las cuadradas, el equipo se coloca a lo largo de la pared lateral y la del fondo.
- c) **En forma de corredor o pasillo.**—En las cocinas pequeñas o cuadradas, como dos líneas paralelas. Los centros de trabajo se colocan en las paredes opuestas. La nevera y la cocina se sitúan a lo largo de una pared, y el fregadero en la otra.
- d) En una sola línea, en las cocinas pequeñas. La nevera, cocina y fregadero se sitúan en este mismo orden.

El equipo de cocina debe distribuirse en un espacio relativamente pequeño y colocarse en el orden más conveniente para trabajar, de izquierda a derecha o de derecha a izquierda, sin necesidad de estar cruzando de un lado a otro:

- a) La mesa de trabajo o armarios deben estar a una distancia regular de la cocina, nevera y fregadero.



lado del triángulo { máx.: 150 cm. min.: 80 cm.

- b) La nevera y fregadero se usan constantemente en el trabajo inicial de preparación de alimentos.
- c) En cada centro de trabajo deben colocarse los utensilios que más se usan. Por ejemplo, debajo del fregadero se pone el estropajo, jabón, detergente, etc.

El espacio libre en el centro de la cocina debe ser de 75 centímetros mínimo, a 150 centímetros máximo del lado del triángulo de trabajo.

Centro para preparación de alimentos:

- A) Equipo: nevera, mesa de trabajo, armarios y utensilios necesarios.

Centro de cocción de alimentos:

- B) Equipo: cocina, armario de pared o tablillas, utensilios necesarios.

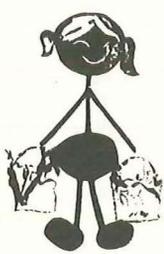
Centro de fregado de utensilios:

- C) Equipo: fregadero, armario o tablillas sobre fregadero, utensilios necesarios.

Facilidades de almacenaje de utensilios y alimentos:

En cada cocina debe haber facilidades para guardar los utensilios y alimentos. La colocación de armarios y tablillas en los sitios más convenientes facilita el trabajo y ahorra tiempo.

- A) Tipo de armarios:
 - Construidos y sujetos en la pared.
 - Empotrados en la pared, con puertas y tablillas para utensilios y comestibles. Las tablillas deben ser de distintos anchos y colocadas a distintas alturas para los envases y recipientes de diferentes tamaños.
- B) Altura de los armarios y mesas de trabajo:
 - Los armarios, ya sean fijos o móviles, deben tener una altura no superior a 180 centímetros y un mínimo de 150.



si

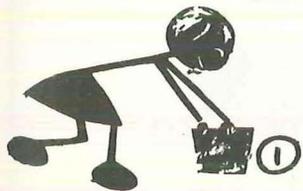


si

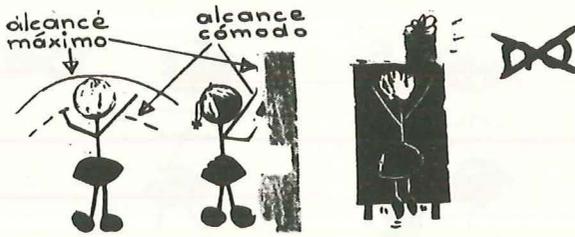


Mantenga el cuerpo
en equilibrio.

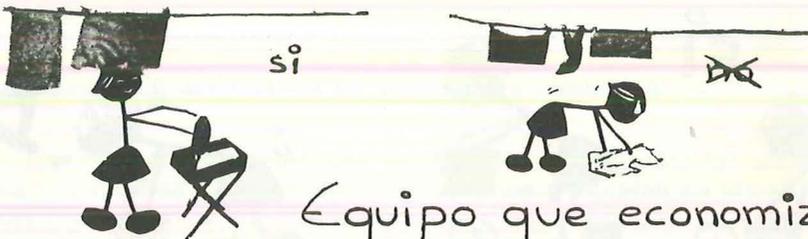
si



Use los musculos
de los hombros y piernas



Guarde las cosas
al alcance mas cómodo.



Equipo que economiza
su trabajo, mejora su postura.

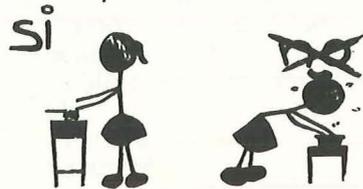




Altura insuficiente es causa de hombros caídos.



Altura de superficie de trabajo, afecta a la postura



- Las mesas de trabajo deben tener una altura de 80 centímetros.
- Los estantes de los armarios conviene que tengan 30 centímetros de ancho y una distancia entre ellos de 20 a 30 centímetros.
- La altura del fregadero debe ser de 80 centímetros del piso al fondo de las pilas. La persona debe poder descansar, sin doblarse, la palma de la mano en el fondo de la pila.

Estas normas de tipo práctico han sido obtenidas después de muchos estudios. Son una consecuencia de la preocupación actual por facilitar al ama de casa las tareas del hogar.

MOBILIARIO Y EQUIPO DE UNA COCINA

(Para una familia de seis personas.)

Mobiliario:

— Armario de almacenaje general de fibra lavable	1	— Tabla de madera	1
— Armarios para utensilios de cocina (equipo)	1	— Cuchillo de pan	1
— Cocina de horno	1	— Cuchillos de mondar	3
— Frigorífico	1	— Abridor de latas	1
— Mesa auxiliar	1	— Barreño de plástico	1
— Balanza	1	— Palanganas	2
— Reloj	1	— Botes rotulados para almacenar	6
		— Escurridor	1
		— Escudillas para mezclar	3
		— Cernidor de harina	1
		— Espátula de acero	1
		— Espátula de goma	1
		— Exprimidores de fruta ...	2
		— Coladores	2
		— Batidores de huevo rotativos	2
		— Moldes para tartas	1
		— Envases para flan	6
		— Tazas de medir (juego) ..	1
		— Planchas de hornear	2
		— Platos: hondos, llanos, pequeños	6
		— Cubiertos acero inoxidable	6
		— Jarros de cristal	2
		— Basurero	1
		— Lencería de cocina: paños	12

Menaje:

— Olla a presión	1		
— Cacerolas (24, 20, 16 y 14 centímetros)	4		
— Ollas (5, 4 y 2 litros) ...	3		
— Sartenes (24, 20 y 14 centímetros)	3		
— Paellera	1		
— Parrilla para carne	1		
— Cazos de 10 y 16 cm. ...	2		
— Hervidor de leche	2		
— Cazuelas de barro	2		
— Mortero	1		
— Cucharas de madera de diferente longitud	5		
— Rodillo	1		
— Cuchillo de carnicero ...	1		
— Machete	1		

ADMINISTRACION DEL HOGAR: PRESUPUESTOS FAMILIARES

Infinidad de veces nos hemos planteado esta pregunta:

¿Cómo sacaré más partido de mi dinero?... Si no en la misma forma, sustancialmente, nuestra preocupación giraba en derredor de una mejor utilización de nuestros ingresos. ¡Cuántas veces hemos tratado de ajustar a fin de mes porque el sueldo se nos quedaba corto! El dinero se nos había escapado de las manos sin apenas notarlo y, lo que es peor, habíamos contraído deudas en base a la futura mensualidad.

¿Cómo resolver esta situación?... Naturalmente, razonamos, los sueldos son tan bajos que por muchos equilibrios que hagamos no da para todo. TODO, ahí está la clave del problema. Vamos a tratar de determinar ese TODO.

La abundancia y variedad de artículos que se exponen ante los ojos del público constituyen un peligro para el consumidor que no obra con cautela. La publicidad, las facilidades de pago, la competencia de las marcas anunciadoras que ofrecen siempre **lo mejor a precios más bajos y con la mayor comodidad para el cliente**, crea un ambiente favorable alrededor del comprador, que, cautivado por la oportunidad del anuncio, adquiere lo que no necesita, y lo que es peor todavía en muchos casos no dispone del dinero y se ve metido en un sinfín de deudas que van a llenarle de preocupaciones en el futuro.

Es fundamental que la familia determine:

1. Cuáles son sus aspiraciones.
2. Medios de que dispone para cumplirlas.
3. Necesidades básicas que no puede suprimir.
4. Artículos que son accesorios y que puede eliminar.

Actualmente estamos viviendo un momento en el que más que nunca necesitamos hacer un buen uso de nuestros recursos, solamente de esta forma mejoraremos las condiciones de vida de nuestra familia y contribuiremos al progreso. Por esto insistimos en la importancia de planear nuestro presupuesto y hacerlo con una visión amplia, porque, desgraciadamente, con lo que se supone que recibiremos el día 1 de julio, vivimos el 28 de junio.

El presupuesto familiar:

Es un plan que nos trazamos para emplear nuestro dinero. En general, somos reacios a cuanto suponga control y reflexión. Pensamos que, si los ingresos son bajos, se gastan con tanta rapidez que no vale la pena molestarse en hacer una distribución de cantidades de dinero tan pequeñas. Nada más erróneo. Es cierto que el presupuesto no podrá aumentar nuestros ingresos, ésta es una de sus limitaciones, pero si lo distribuimos de una manera más racional, colaborará al mejor aprovechamiento de nuestros recursos.

Existen muchas publicaciones referentes a administración del hogar, en las que aparecen modelos de presupuestos. Tal vez no nos hayamos decidido a llevarlas porque nos resulta difícil ajustarnos a un patrón dado. En realidad, no se puede dar un modelo inflexible. La forma de llevarlo, su uso en la práctica, debe ser muy personal. No hay dos familias iguales, ni en gustos ni en necesidades, y, por lo tanto, varía considerablemente la manera de enfocar un presupuesto; no obstante, sí podemos dar unas líneas generales de orientación que deberán adaptarse a las especiales circunstancias.

Ventajas de hacer un presupuesto:

1. Ayuda a la familia a estudiar sus limitaciones económicas, ajustando a ellas sus necesidades.
2. La estimula a trabajar para conseguir lo que desea.
3. Permite hacer una mejor distribución de gastos, con los consiguientes beneficios.

EL PRESUPUESTO...



no es un
sistema
de ajustar pesetas



no es
marcar
porcentajes

EL PRESUPUESTO...



no es solo para gente
de bajos ingresos

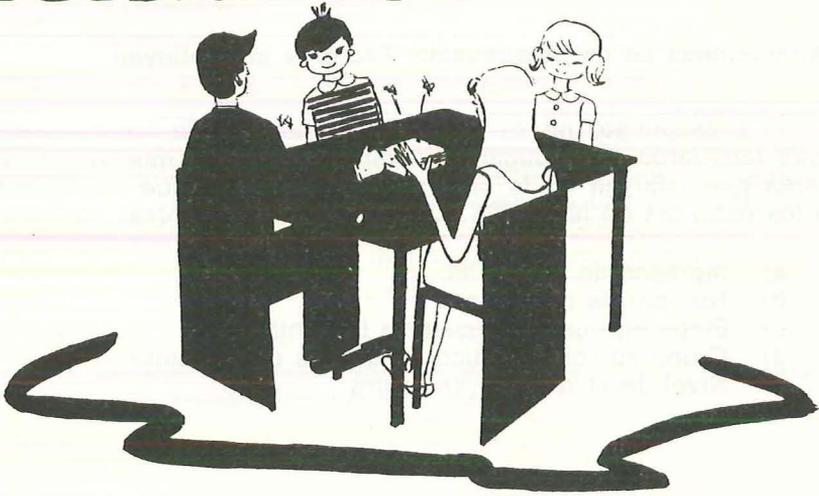
no es

una
contabilidad



EL PRESUPUESTO...

es un plan de
distribución de ingresos
en orden a las
necesidades



4. Gracias al presupuesto se pueden economizar esas pequeñas cantidades de dinero que carecen de importancia, y que a la larga contribuyen a la realización de un viaje o a la compra de un televisor.
5. Es un buen medio para controlar nuestro natural impulso de compra. Si hiciéramos un cálculo del dinero gastado en cosas inútiles nos causaría una gran impresión. El presupuesto es como una «conciencia económica» que nos avisa en el momento de hacer una adquisición innecesaria.
6. El presupuesto nos ayuda a equilibrar nuestros gastos. Por ejemplo: si disponemos de 5.000 pesetas para nuestro equipo de invierno y gastamos 4.000 pesetas en un abrigo, o se quedarán sin cubrir algunas necesidades o serán de peor calidad y habrá una desigualdad con las demás prendas.

Alteraciones de un presupuesto. Factores que influyen:

El presupuesto no es estático, continuamente las circunstancias familiares nos obligan a hacer ajustes. Son muchos los factores que influyen en la determinación del uso que ha de darse a los recursos de la familia. Citaremos los siguientes:

- a) Ingresos de la familia.
- b) Número de miembros.
- c) Etapa en que se encuentra la familia.
- d) Grupo socioeconómico en que se desenvuelve.
- e) Nivel de vida a que se aspira.

Ingresos con que cuenta la familia:

Las fuentes de ingresos de la familia, en general, proceden del trabajo de sus miembros, principalmente de la aportación del padre.

La mujer que trabaja en el hogar, por el hecho de atender a su familia y administrar sus bienes, está rindiendo un servicio que, cuando se traduce en dinero, todos sabemos el importante capítulo

que supone en un presupuesto. Los cambios en los últimos tiempos, y la elevación del nivel de vida, ha determinado la colaboración económica de la madre en una cantidad muy digna de tenerse en cuenta, principalmente en las zonas industriales.

Los ingresos procedentes de los diversos tipos de trabajo: agricultura, industria, comercio, funcionarios públicos, etc., marcan una pauta en la forma de vida, y aunque los ingresos de que se dispone pueden ser un índice para situar a los grupos en su nivel, no siempre son significativos. A veces sorprende encontrar familias que, con iguales medios que otras, han conseguido un mejor nivel de vida. Es importante que se estudien los recursos con que se cuenta a fin de, sobre esta base, construir nuestro tipo de vida, colocándonos en el plano que nos corresponde.

Numero de miembros:

El número de miembros de que consta una familia, su sexo y edad nos establece una nueva variante en el uso de los recursos. A lo largo de las etapas de la vida familiar se producen épocas de mayores gastos (la llegada de los pequeños, la época de estudios universitarios) y otras en que el trabajo de los hijos permite aumentar los recursos de la familia. Según predomine uno u otro sexo en los componentes de la misma, la cantidad de dinero que se recibe es distinto, ya que los varones suelen tener sueldos más altos.

El tamaño de la familia es de gran importancia en relación con el uso del presupuesto, pues esto determina, en gran parte, los deberes y responsabilidades que se tienen.

Etapas en que se encuentra la familia:

Durante toda su vida la familia pasa por diferentes etapas. Su situación económica, en cada uno de los períodos, depende en gran manera de lo que hizo anteriormente. Muchos de los problemas por los que atraviesan nuestras familias son causa de no haber previsto necesidades futuras.

Grupo socioeconómico en que se desenvuelve:

Para determinar el grupo socioeconómico se suele usar el trabajo que desempeña el cabeza de familia, las fuentes de ingresos y el barrio o distrito en que viven. Es evidente que los diferentes trabajos tienen marcos distintos, y que repercuten de una forma directa en el capítulo del presupuesto. Hay profesiones que aun teniendo sueldos más bajos que otras, obligan por su naturaleza a vestir mejor, a llevar una vida social más intensa. Es interesante observar cómo los ingresos de algunas familias que pertenecen a la clase media son, en algunas ocasiones, más bajos que los de otras que se encuentran en niveles inferiores. Esto depende, en muchas ocasiones, de las aspiraciones que se tienen y el deseo de superación.

Nivel de vida a que se aspira:

Entendemos por nivel de vida el cuadro mental de comodidades, servicios y satisfacciones que la familia se traza para sentirse feliz. Normalmente todos pensamos en cosas que queremos alcanzar y nos las trazamos como metas; esto nos sirve de estímulo y nos ayuda a superarnos en nuestro trabajo.

ETAPAS DE LA VIDA FAMILIAR

Se puede dividir en las siguientes etapas:

1. Creación de la familia: recién casados.
2. Llegada de los niños: período preescolar.
3. Enseñanza primaria.
4. Enseñanza media: bachillerato.
5. Enseñanza universitaria.
6. Período de ajuste profesional.
7. Equilibrio económico.
8. Retiro.

1. Con la **formación de una familia** surgen una serie de gastos, algunos de ellos considerables: compra de la casa, muebles, ajuar, etc. Pasados los primeros momentos, la pareja de recién casados está en muy buenas condiciones para hacer un ajuste de sus ingresos y prepararse económicamente para la llegada de los niños.
2. **Al llegar los niños** aumentan los gastos en la familia. Durante este período los gastos de médico son altos. El trabajo en el hogar es mayor y en muchos casos la madre necesita ayuda para el trabajo de la casa.
3. **Enseñanza primaria:** Aparece un capítulo nuevo en nuestro presupuesto, y muy digno de tenerse en cuenta: lápices, libros, libretas, material escolar en general. Es también la época en que vienen las clásicas enfermedades infantiles: sarampión, varicela, etc.
El gasto en ropas es mayor, pues estamos en el momento del colegio y, por otra parte, debido al rápido crecimiento de los niños, los trajes se les quedan cortos pronto.
4. **Enseñanza media:** Estamos en el período que comprende el bachillerato. Los estudios cuestan caros, y se presentan ante el ama de casa una serie de gastos: textos, matrículas, profesores, etc. El círculo de amistades de los niños va ensanchándose y aparecen las cuotas de los «clubs» recreativos, suscripciones de revistas, etc.
5. **Epoca universitaria:** Es uno de los momentos más difíciles para la familia. Los gastos aumentan considerablemente debido a que los hijos estudian fuera de sus casas; algunas veces los padres se ven obligados a vender las propiedades o a gastar gran parte del dinero ahorrado para hacer frente a otros gastos.
6. **Período de ajuste profesional:** Acabada la carrera los hijos comienzan a abrirse camino en la vida, pero los padres tienen que ayudarles, en la mayoría de los casos. Un gasto propio de esta etapa es el ajuar de los hijos que se casan.
7. **Equilibrio económico:** Ha llegado el momento de que los padre gocen de una paz bien merecida. En este período se suelen preparar los cimientos de una vejez segura, aunque en algunas ocasiones, directa o indirectamente, siguen ayudando a los hijos.
8. **Retiro:** La característica principal de este período es la reducción de los ingresos que no tienen mayor importancia, ya que se han hecho los ajustes necesarios en la etapa anterior y las necesidades son menores.

Hemos expuesto las ventajas de llevar un presupuesto y los factores que lo afectan a lo largo de las diferentes etapas de la vida familiar; abordamos ahora el estudio de los diferentes sistemas de manejo del dinero.

En estos últimos tiempos, los equipos de los distintos organismos que trabajan en la resolución de los problemas socioeconómicos de la familia han tratado de fijar unos porcentajes, que pudiéramos llamar ideales, para los capítulos que constituyen los gastos básicos; finalmente, han renunciado a ello. Las razones son muy claras: no hay dos familias iguales; aun en el caso del mismo ingreso, sus aspiraciones y forma de vida es distinta e imprimen su propia personalidad a la administración de sus ingresos. En España los diferentes sistemas empleados en la economía familiar pueden reducirse a los siguientes:

Sistema de «ama de casa»: El esposo entrega la totalidad de los ingresos a su mujer, que le da una pequeña cantidad para sus gastos personales. El ama de casa se encarga de hacer la distribución que crea más conveniente, y el marido se inhibe de los problemas financieros de la familia.

Sistema de administración parcial: La esposa recibe una cantidad mensual para hacer frente a algunos gastos de la casa: alimentación, vestido, educación de los niños, etc. Los otros gastos son controlados por el marido.

Sistema de administración conjunta: Los ingresos de la familia forman un fondo común y los esposos se sienten igualmente responsables en la administración de los mismos.

En España la mujer es, normalmente, la que maneja el dinero en la casa, con más o menos colaboración del marido. En nuestra opinión, lo más aconsejable sería que todos los miembros de la familia colaboraran en el planteamiento de los gastos, aunque el ama de casa actuase de directora.

Existen tres puntos fundamentales que hay que tener en cuenta al formular un plan de gastos:

1. Calcular los ingresos de la forma más aproximada que se pueda; esto, aparentemente, no presenta problema cuando se trata de trabajos con sueldos fijos, pero puede plantearlo si son labores estacionales (los trabajadores del campo, en algunas épocas, tienen sueldos muy altos, y en otras, muy bajos).
2. Determinar las necesidades de la familia con un buen criterio de lo que en ese momento es esencial. Ningún extraño debe tratar de decidir por ellos.

3. Fijarse las metas antes de elaborar un plan de gastos. En toda familia mantener una buena salud de sus miembros suele ser uno de los objetivos primordiales. Si consiguiéramos crear en la familia la conciencia de que un régimen alimentario adecuado es su mejor colaborador, fijarían en su presupuesto una cantidad suficiente para cubrir sus necesidades, aun a expensas de otros gastos que pudieran parecer indispensables.

Si queremos poner en práctica todo esto, debemos tratar de incorporar a todos los miembros de la familia. La administración de la casa será más fácil si conocen nuestras limitaciones económicas, se acostumbrarán a establecer prioridades en sus peticiones y se resignarán más fácilmente cuando sus deseos no puedan complacerse. Se crea en ellos un sentido de la responsabilidad y aprenden a conocer el valor del dinero. Estamos poniendo muy buenos cimientos en la formación de futuros administradores.

LA PESETA DE CIEN CENTIMOS

La familia tiene unos **ingresos teóricos**, lo que recibe por su trabajo, y un **ingreso real**, constituido por los beneficios derivados del buen uso de los mismos. Por ejemplo: una compra inteligente nos trae beneficios en calidad, duración y economía. El buen uso y cuidado de nuestras cosas les prolonga la vida. La habilidad del ama de casa en la confección de sus propios vestidos, el cultivo de las hortalizas en el huerto familiar, etc. Todo esto se traduce en dinero y se considera como parte integrante de nuestras entradas.

Son muchos los factores que intervienen en el costo de los productos. Si el ama de casa tiene conocimiento de ellos podrá hacer mejor sus compras. Entre los factores que influyen, mencionamos:

Calidad del producto:

El precio elevado de un artículo no es siempre el mejor índice para juzgar su calidad. Esta es la razón de que antes de hacer la

compra examinemos el producto, pensando en la finalidad que vamos a darle. Por ejemplo: en la compra de unos muebles, la simplicidad del diseño puede abaratar el coste sin perder por ello calidad.

Disponibilidad:

La abundancia de un producto influye en su precio. Cuando la demanda supera a la oferta, los precios tienden a aumentar. Si hay excedente, los precios bajan considerablemente. El buen comprador sabe aprovechar las reducciones buscando los productos en estación.

Lugar de venta:

Es un fenómeno conocido que los alimentos resultan más caros en las tiendas del centro, localizadas en las zonas claves del comercio. Determinados establecimientos añaden al producto un coste adicional por tratarse de tiendas de «lujo».

El coste de la publicidad:

De todos es sabido el impacto que puede causar en una masa de consumidores una buena campaña publicitaria. Las casas comerciales no ignoran los efectos y ponen en juego todo un equipo de dibujantes, artistas, especialistas en psicología de masas, etc.

Se utilizan todos los medios de difusión: Televisión, Prensa, Radio, Cine, y así se lanzan los productos con un éxito sorprendente. El consumidor debe saber, en definitiva, que él está costeando la publicidad.

Toda campaña de difusión trae consigo un gran gasto que recae sobre el propio producto anunciado, aunque también es verdad que cuando se consigue un gran volumen de ventas el producto baja de precio.

No siempre las marcas más difundidas son las mejores; muchas veces, otras menos conocidas y de precios más bajos son

igualmente buenas. No nos dejemos llevar, al hacer nuestras compras, por la sugestión del anuncio o por esos pequeños obsequios que las casas comerciales «generosamente» regalan a cambio de un determinado número de compras.

Volumen de ventas:

El volumen de ventas repercute en el precio de los artículos. En los grandes almacenes, donde se compran cantidades considerables de productos, pueden obtenerse precios mejores que en las tiendas pequeñas, donde han de cubrir posibles riesgos de almacenaje y tienen menos descuento de fábrica al comprar pedidos más pequeños.

Productos locales e importados:

Es lógico que unos artículos de importación sean más caros que los del propio país. Si existen buenas razones para elegir el producto extranjero, como pueden ser durabilidad y adaptación, es natural que los seleccionemos; pero antes de decidirnos debemos buscar información de los artículos de fabricación nacional, porque a veces, guiados por el deseo de resultar originales, compramos cosas que aquí las tenemos mejores o iguales y mucho más baratas.

Compra en efectivo y compra a crédito:

La correcta administración del dinero prescribe la compra al contado. No se debe olvidar que, en la mayor parte de los casos, una compra a plazos implica la adición de una cantidad o la supresión de un descuento habitual en la casa vendedora.

Forma de venta del producto:

Este aspecto es importante sobre todo en lo que se refiere a los productos alimenticios. El empaquetado suele encarecerlos,

y si se trata de un envase lujoso, todavía más. Las amas de casa deben tener sumo cuidado en no dejarse llevar por la presentación del alimento en bellos colores de papel plateado. Debe llevar en su mente la idea muy clara de que «el envase no se come».

Las normas de higiene aconsejan una presentación cuidada del alimento, preferiblemente envasado, pero debemos seleccionar aquellos que, teniendo todas las garantías sanitarias, resulten más sencillos.

Calidad a comprar o tamaño del paquete:

Siempre que sea posible, porque el número de miembros de la familia lo permita o porque se trate de un alimento imperecedero y tengamos buenas condiciones de almacenaje, es conveniente adquirir los paquetes mayores.

LA CUENTA DE LA CASA

Para facilitar la enumeración de los distintos capítulos que constituyen la preparación de un presupuesto, vamos a clasificarlos en fijos y variables.

Gastos fijos: Alimentación, casa, luz, combustible, teléfono, educación de los niños, seguro médico, cuotas, compras a plazos, diversiones y ahorros.

Gastos variables: Ropa, gastos sociales, varios.

Como dijimos anteriormente, no podemos fijar los porcentajes más convenientes para cada uno de los capítulos, pero sí vamos a insistir en el cálculo de uno de los apartados más importantes del presupuesto: ALIMENTACION.

Se ha comprobado que cuando más bajos son los ingresos de la familia, más elevado es el porcentaje de los mismos destinado a la compra de alimentos. En los países económicamente desarrollados, como el Canadá, el Reino Unido y Dinamarca, se han obtenido datos del 38 al 40 por 100 de los ingresos, mientras que en otros, como Ceylán y Filipinas, alcanzan un 64 por 100, y en comunidades muy pobres de América del Sur y Africa se llega a consumir el 90 por 100.

Para fijar la suma que se debe asignar a la alimentación de la

familia es preciso saber qué alimentos necesita cada miembro y en qué cantidad.

Leche: Las madres lactantes necesitan tres vasos al día. Los niños, un mínimo de dos, y los adultos, uno. Por ejemplo: una familia de tres niños y dos adultos necesitarían al día dos litros de leche.

En el mercado encontramos distintos tipos de leche: en polvo, fresca, envasada (esterilizada o pasteurizada), condensada, etc. Debemos seleccionar aquella que, presentando todas las condiciones higiénicas exigidas, esté más a nuestro alcance. Conviene que recordemos que la leche condensada es la menos alimenticia. Contiene mucho azúcar —60 por 100— y una vez diluida resulta muy pobre en proteínas, calcio y otras sustancias nutritivas.

Carne, huevos y pescado: La carne suele ser un alimento caro. Donde se consume mucho pescado no es tan necesario comerla, pero la natural apetencia del hombre por este alimento, y la variedad en la dieta, hace que recomendemos su uso por lo menos tres veces por semana.

La ración normal de carne para un adulto es de 120 gramos limpios. El pescado es una buena fuente de proteínas y recomendamos su consumo. La ración normal para el adulto suele ser de 200 gramos, tal como se compra; para los niños es suficiente una cantidad menor.

Los huevos, por sus excelentes cualidades alimenticias, deben incluirse, si el presupuesto lo permite, todos los días; en caso contrario, de tres a cuatro semanales.

Legumbres y patatas: Se suelen denominar en algunos lugares como «la carne del pobre». Cuando se toman platos combinados del estilo de arroz, lentejas y patatas, constituyen un buen alimento, con proteínas de gran calidad obtenidas por complementación.

Verduras: Es necesario que en las dietas figuren algunas verduras en forma de ensaladas, principalmente; cualquier tipo de lechuga, repollo y zanahoria, aproximadamente unos 60 gramos, es la ración recomendable, de esta forma aseguramos un buen aporte de vitamina A.

Frutas: La fruta es un alimento de todas las edades. NO DEBE CONSIDERARSE UN LUJO, SINO UNA NECESIDAD. Una naranja mediana proporcionará la cantidad necesaria de vitamina C.

Pan, cereales y azúcar: Estos alimentos son las principales fuentes de energía que poseemos. Afortunadamente, su bajo coste los hace asequibles a las clases más modestas; la cantidad que se necesita depende de las exigencias personales, pero una ingestión de 30 a 60 gramos se considera suficiente.

Grasas y aceites: Debe figurar en las dietas una cantidad de aceite —el normal que se usa para la condimentación de los guisos— y unos 30 gramos de margarina vitaminizada o mantequilla. La primera suele ser más barata y análoga en valor nutritivo.

LISTA DE ALIMENTOS PARA LA FAMILIA

Con un conocimiento de lo que nuestra familia necesita podemos elaborar una lista de compra diaria, y deducir de aquí la cantidad que debemos señalar en nuestro presupuesto para el concepto alimentos. Naturalmente, no ignoramos los ajustes que habrá que hacer sobre la marcha, dadas las variaciones de los precios del mercado, pero es indudable que mejoraremos la alimentación.

Como ejemplo, vamos a calcular las necesidades de un niño de doce años, en términos de alimentos:

Leche	Dos vasos, medio litro.
Carne	100 gramos limpios.
Huevos	Una unidad.
Lentejas	30 gramos.
Lechuga y zanahoria ...	60 gramos.
Fruta	Una naranja.
Pan	300 gramos.
Mantequilla	30 gramos.
Azúcar	40 gramos.

De esta forma, calculando las cantidades para cada uno de los miembros podemos hacernos una idea del dinero a gastar en alimentos.

VIVIENDA

Es uno de los problemas que preocupa seriamente a la familia desde el primer momento. El gasto por este concepto varía según el alojamiento que se escoja. Existen las llamadas viviendas protegidas, en las que, gracias a la subvención estatal, se ha podido dotar a las familias económicamente débiles de casas sencillas, pero higiénicas y agradables.

El hecho de tener una casa cómoda reduce el gasto de otros conceptos tan importantes como diversiones y atenciones médicas.

El matrimonio recién constituido debe dominar su natural deseo por lo lujoso, si no está al alcance de sus posibilidades. Hay que pensar que un alquiler demasiado alto constituye un gasto fijo que desnivela nuestro presupuesto.

COMBUSTIBLE Y LUZ

Actualmente el gas nos ha proporcionado un sistema rápido, cómodo y limpio para cocinar. El ama de casa tratará de organizarse para que su combustible dure el tiempo previsto.

Los gastos en fluido eléctrico suelen variar con el consumo estacional. En el invierno las estufas añaden una suma bastante considerable; sólo un control en el manejo de los aparatos electrodomésticos podrá disminuir los gastos por este concepto.

VESTIDO

Este concepto está íntimamente relacionado con el tipo de trabajo que se realiza. Los que trabajan fuera de casa necesitan más dinero en este capítulo que los que quedan en el hogar. Si elegimos tejidos duraderos y una línea de confección sencilla y clásica, nuestro equipo tendrá que sufrir menos modificaciones, con el natural ahorro.

AGENTES DE LIMPIEZA

Para el cuidado de la casa hay que separar una cantidad destinada a la compra de jabón, detergentes, desinfectantes, escobas, cepillos, etc. Es importante que hagamos un buen uso de ellos, pues así conseguiremos la mayor efectividad con el menor gasto.

HIGIENE Y ARREGLO PERSONAL

Este capítulo reúne los artículos de baño: jabón de tocador, pasta de dientes, agua de colonia, champú, desodorante, etc. Si

añadimos a éstos los artículos de tocador: cremas y polvos faciales, barras de labios, lápices de ojos y el interesante capítulo peluquería, suele convertirse en una suma considerable.

ASISTENCIA MEDICA

Con los seguros sociales ha quedado, en gran parte, resuelto el problema médico; no obstante, siempre es conveniente separar una pequeña cantidad para atender a los gastos que no cubre el seguro.

TRANSPORTES

Este concepto significa una cantidad muy digna de tenerse en cuenta en determinadas localidades; cuando es así, hay que planear cuidadosamente los desplazamientos reduciéndolos al mínimo. Al principio del mes se debe separar una cantidad estimativa de lo que va a gastarse.

MUEBLES Y EQUIPO

Al constituirse la familia, la compra del mobiliario representa una buena suma de dinero; en lo sucesivo, se reduce al mantenimiento y reparación. Podemos designar una pequeña cantidad para cubrir el arreglo de desperfectos o alguna mejora que queramos hacer.

EDUCACION

Aun cuando la enseñanza primaria es siempre gratuita, hay que cubrir pequeños gastos de material escolar. Es conveniente que nos acostumbremos a separar una suma para este capítulo, que seguirá incrementándose poco a poco a medida que los niños vayan avanzando en sus estudios.

SEGUROS Y CUOTAS

Los seguros de vida y bienes protegen a la familia contra las dificultades financieras que pueden presentarse en caso de defunción o accidente. El tipo de pólizas elegido debe guardar proporción con los medios que la familia tiene.

Las cuotas de «clubs», suscripciones de revistas, sociedades religiosas y deportivas, suponen a veces cantidades respetables que forman parte del capítulo de diversiones.

RELACIONES SOCIALES

Como vivimos en sociedad, no podemos permanecer al margen de una serie de acontecimientos, por ejemplo: bodas de nuestros amigos, cumpleaños, fiestas, etc.; esto hace que pensemos en reservar un apartado para atender a este tipo de gastos. Debemos procurar que nuestros obsequios estén de acuerdo con nuestras posibilidades, evitando el afán de ostentación que produce desequilibrios en las cuentas con grave perjuicio de otros aspectos.

AHORRO

Es una buena práctica acostumbrarse a economizar mensualmente una cantidad que, por otra parte, nos sacará de algún apuro en determinados momentos. Existen trabajos que en algunas épocas son verdaderamente rentables, pero que van seguidos de temporadas de paro. En estos casos el ahorro juega un importante papel.

Con todo lo aquí expuesto podemos preparar un plan de gastos. Muchas amas de casa suelen separar en sobres, que previamente han rotulado con los títulos de los distintos conceptos, las cantidades que destinan a cada capítulo. Otras lo hacen en cajas, o lo distribuyen mentalmente ajustando sobre la marcha. Lo importante es tener una ordenación en nuestros gastos, que estemos conscientes de la importancia que tiene preparar el presupuesto.

PRESUPUESTO

GASTOS FIJOS

- Alimentación.
- Educación de los hijos.
- Alquiler de la casa.
- Gastos de la casa (luz, teléfono, combustible, etc.).
- Transporte.
- Seguro médico.
- Cuotas de asociaciones.
- Compras a plazos.
- Diversiones.
- Ahorros.

GASTOS VARIABLES

- Ropa.
- Gastos sociales.
- Varios.

HOJA DE CONTROL DE GASTOS E INGRESOS

Mes	Ingresos	Gastos por conceptos	Total	Balance
Enero	7.000 ptas.	— Alimentación — Alquiler casa — Colegio niños	2.500 1.000 500	

Nota.—Esta es una de las formas más simples de llevar un control de nuestro dinero. Las cantidades que se reflejan son los totales de cada uno de los conceptos. En lo que a alimentación se refiere, obtenemos el total sumando la cantidad que cada día gastamos en las tiendas, mercados, etc. Es interesante que conservemos las notas que nos entregan al hacer nuestras compras.

COMPRA INTELIGENTE DE ALIMENTOS

Es corriente oír la frase: «A mí que me den un buen montón de billetes y la compra no tendrá secretos para mí...»

Comprar bien, al igual que comer bien, no es siempre cuestión de dinero.

Todos somos consumidores y en muchísimas ocasiones asumimos la tarea de comprar alimentos; debemos, por consiguiente, tratar de perfeccionar nuestros sistemas de compras. Si preparamos un plan inteligente no sólo nos ayudamos a nosotros mismos, sino que el ahorro de tiempo, dinero y energía redunda en beneficio de nuestra familia.

¿Quién debe comprar?... Al pensar en alimentos designamos al ama de casa como única candidata para realizar esta tarea. No estaría mal que los otros miembros de la familia adquirieran algunas nociones a este respecto, ya que la enfermedad o alguna otra circunstancia pueden crear situaciones muy desagradables en una familia que está acostumbrada a depender en todo de la madre.

Para realizar una buena compra de alimentos debemos empezar por planear nuestras comidas. Existen una buena serie de razones que apoyan esta afirmación:

1. Nos ayuda a servir comidas más equilibradas con menos dinero.
2. Nos recuerda las variaciones estacionales, con la consiguiente abundancia de productos a menos coste.
3. Supone un trabajo al principio, pero éste se ve compensado al evitarnos la preocupación diaria de **qué haré para comer**.

En la compra de alimentos el ama de casa debe considerar una serie de puntos que le ayudarán en esta tarea:

1. Revisar sus existencias de nevera y despensa.
2. Preparar una lista de compras de acuerdo a los menús planeados.

3. De vuelta al hogar deben ordenarse los productos comprados, revisando sus precios y almacenándolos cuidadosamente.
4. Anotar en su libro de cuentas la cantidad gastada.

Para completar esta información y garantizarle el mayor éxito en su cometido de comprador, les recomendamos:

Antes de elegir una tienda de comestibles o supermercado debemos visitar varios de ellos, comparando sus precios, facilidades de compra, variedad de productos, higiene y limpieza de los mismos.

Siempre que sea posible, la compra no debe ser precipitada: la prisa nunca es buena consejera. Debemos evitar las aglomeraciones de los días difíciles, sábados por ejemplo, ya que nunca nos atenderán tan bien.

Hay que seguir un orden en la compra:

1. Productos en conserva.
2. Productos secos, granos y cereales.
3. Verduras y hortalizas.
4. Frutas.
5. Carnes, pescados y huevos.
6. Productos congelados.

Las razones de este orden son muy claras. Las latas pesan más y deben colocarse en el fondo. Las verduras y frutas se acomodan con facilidad sobre los paquetes de azúcar, harina, arroz, etc. Los alimentos, como carne, huevos, pescados, y todavía con mayor razón, alimentos congelados, siempre deben comprarse en último término.

Debemos comprar alimentos que estén en abundancia; son más baratos y de mejor calidad. Conocido es el refrán: «Los frutos raros, se pagan caros».

Consideremos el uso de sustitutos adecuados, siempre que:

1. Pueda dárseles un buen uso en sus menús.
2. Que tengan un valor nutritivo similar al alimento que sustituyen. Por ejemplo, carne por pescado.
3. Que nuestra familia no los rechace.

Compremos envases sencillos, ya que mientras el alimento tenga una presentación higiénica es suficiente. Alimentos de la

misma calidad pueden tener precios diferentes por el envase que los contiene. Hay que tratar de dominar nuestro natural impulso por lo lujoso.

Los tamaños grandes de las latas suelen ser más baratos; sin embargo, puede que esta economía no sea adecuada para una familia de pocos miembros.

Compremos el alimento de acuerdo al uso que le vamos a dar. La carne de tercera no puede servirse frita ni asada, pero si vamos a hacer un «ragout» no necesitamos carne de primera clase, nos basta con la de tercera.

SUGERENCIAS PARA VALORAR NUESTRA ACTITUD EN LA COMPRA DE ALIMENTOS

1. ¿Prepara la lista de la compra?
2. ¿Sabe usted cómo juzgar la calidad de las frutas, verduras y carnes?
3. ¿Usa los productos que están en estación?
4. ¿Compara precios en relación al tamaño y calidad?
5. ¿Ahorra usted en la compra adquiriendo alimentos en cantidad?
6. ¿Tiene en cuenta, para comprar, las facilidades de almacenaje en su casa?

Si las respuestas son afirmativas, estamos favoreciendo la economía de la familia.

PLANIFICACION DE COMIDAS

¿Qué haré para comer? Este es uno de los problemas diarios del ama de casa, y es el que vamos a intentar resolver. Se puede preparar un plan semanal de comidas en el que aparezcan indicados los diferentes «menús» a servir a lo largo de una semana, y que atiendan a las variaciones estacionales y posibilidades de mercado.

Incluiremos aquí un plan a título de sugerencia. En modo alguno pretendemos establecer un patrón rígido e inflexible; comprendemos las variaciones lógicas que puede haber en las distintas regiones de España; sin embargo, insistimos en la necesidad de planear nuestras comidas no sólo porque es necesario nutricionalmente hablando, sino para evitar la monotonía de «menús» poco variados.

Normas para planear nuestras comidas:

Es conveniente que de una forma ordenada vayamos siguiendo los pasos necesarios. Sabiendo los alimentos que nuestra familia debe tomar para estar bien alimentada, prepararemos una lista semanal indicando la frecuencia de consumo de todos ellos.

Haremos un plan de comidas de acuerdo al gusto de nuestra familia y pondremos en práctica las normas recomendadas para una buena compra de alimentos, aplicando finalmente los principios de una correcta cocción.

Plan de comidas para una semana:

Lunes: Desayuno: Café con leche, pan y mantequilla.
 Comida: Arroz a la cubana. Pescado al horno Naranja.

	Cena:	Sopa. Hígado empanado. Manzana.
Martes:	Desayuno:	Café con leche, pan y mantequilla.
	Comida:	Cocido. Carne con tomate. Naranja.
	Cena:	Verdura. Sardinias a la plancha con lechuga. Manzana.
Miércoles:	Desayuno:	Café con leche, pan y mantequilla.
	Comida:	Patatas asadas con queso. Pescadilla con ensalada. Naranja.
	Cena:	Sopa. Croquetas de pollo. Flan.
Jueves:	Desayuno:	Café con leche, pan y mantequilla.
	Comida:	Judías verdes estofadas. Filetes con patatas fritas. Naranja.
	Cena:	Espinacas rehogadas con jamón. Tortilla a la española. Manzana.
Viernes:	Desayuno:	Café con leche, pan y mantequilla.
	Comida:	Paella. Albóndigas de bacalao con salsa de tomate. Naranja.
	Cena:	Verdura. Tortilla a la francesa con longaniza. Plátano.
Sábado:	Desayuno:	Café con leche, pan y mantequilla.
	Comida:	Macarrones. Huevo frito con tomate. Naranja.
	Cena:	Sopa. Pescadilla frita con lechuga. Manzana.
Domingo:	Desayuno:	Chocolate con galletas.
	Comida:	Menestra. Pollo frito. Naranja. Tarta.
	Cena:	Verdura. Jamón a la plancha. Queso. Plátano.

¿Cómo mejorar la alimentación de la familia sin gastar más dinero? Puede conseguirse si nos esforzamos en el planeamiento cuidadoso de los «menús». En la mayoría de los casos no reduciremos la cantidad de dinero destinado al capítulo alimentación, pero con el mismo presupuesto mejoraremos las minutas.

El ama de casa puede reflexionar sobre su propio sistema de alimentar a su familia tratando de responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué alimentos debemos comer para estar bien alimentados?

2. ¿Cuáles son las necesidades de mi familia?
3. ¿Qué alimentos pueden sustituir a otros con igualdad de valor nutritivo?
4. ¿Conozco los mejores métodos de preparación de alimentos?

Pensemos en el presupuesto que teníamos destinado, y según las necesidades de la familia, estudiemos cuánto deberíamos gastar en alimentos. A continuación comparemos con lo gastado en la actualidad. ¿Qué relación encontramos entre dinero gastado en comprar alimentos, tiempo y trabajo invertido en la preparación?

Observaremos que estos conceptos están íntimamente relacionados, de tal forma, que si queremos gastar menos dinero en un «menú», necesitamos darle más tiempo de elaboración y, en consecuencia, más energía en la compra y preparación.

Debemos estudiar cada uno de estos puntos y poner en práctica aquellos que estén más de acuerdo con nuestro tipo de vida, presupuesto familiar, conocimientos en materia de cocina, etc., pensando siempre que la puesta en práctica de lo aquí recomendado va a favorecer extraordinariamente la alimentación de nuestra familia.

PREPARACION DE ALIMENTOS

Hemos oído decir muchas veces: «En la cocina se fragua la felicidad del hogar». Hay mucho de verdad en esta frase del decir popular, y no precisamente por el hecho de que... «al hombre se le gana por el estómago», sino por la gran importancia que tiene la labor que en la cocina se realiza.

Para cumplir con una parte de nuestro cometido de amas de casa no basta con ser una buena cocinera, entendiendo como tal aquella que sabe dar el punto exacto a los guisos y preparar complicadas recetas, hay que ser una buena **manejadora de la cocina**. Este concepto es mucho más amplio, implica sentido de orden, de limpieza y un conocimiento de las normas más elementales de preparación de alimentos.

La higiene en la cocina:

Siempre debemos tratar de rodearnos de un ambiente limpio y agradable, tanto en el trabajo como en la casa. Es conveniente que esto exista en todas las dependencias del hogar; pero mucho más en la cocina, que por el tipo de trabajo que se realiza está expuesta a la suciedad, malos olores y, como consecuencia, a la contaminación de los alimentos que vamos a incorporar a nuestro propio organismo.

Daremos unas normas generales respecto a los cuidados que se deben tener en el individuo que maneja los alimentos, en el local donde se preparan las comidas y en los utensilios que se usan.

Limpieza de la persona:

El ama de casa o cualquier persona que manipule alimentos deberá vestir adecuadamente; es decir, ropa cómoda y lavable, zapatos bajos que faciliten los movimientos y eviten accidentes que pueden ocurrir en el hogar por falta de sentido práctico, manos y uñas muy limpias y el cabello recogido para evitar el anti-higiénico y desagradable «pelo en la sopa».

Limpieza del local:

Para manipular los alimentos con verdadera higiene debemos tener unas superficies de trabajo limpias y ordenadas, lo suficientemente amplias para movernos con libertad.

La cocina no tiene que ser, necesariamente, lujosa. Es cierto que en la actualidad existen materiales sintéticos, fáciles de limpiar, que han resuelto muchos de los problemas que se le planteaban al ama de casa; pero dado que no están siempre al alcance de todo el mundo, el uso del agua caliente, un buen detergente o jabón y, sobre todo, el buen sentido del ama de casa que la lleva, a moverse en un espacio agradable e higiénico, permitirán que nuestra cocina aparezca resplandeciente.

No olvidemos que la mujer española pasa gran parte del día en esta zona de la casa; si tiene condiciones de trabajo adecuadas, le resultará menos difícil la tarea y empleará menos tiempo.

Hoy en día se tiende a un tipo de cocina abierto, una gran sala donde los niños juegan, el padre lee el periódico y la madre prepara la comida. Ciertamente el conjunto resulta decorativo; sin embargo, nos permitimos dar nuestra opinión sobre el particular: el tipo de condimentos que lleva la cocina española desprenden una serie de olores que pudieran ser agradables en un primer momento, pero no como parte del ambiente familiar durante unas cuantas horas.

Las basuras, pese a estar metidas en sus cubos y éstos colocados en discretos armarios, desprenden malos olores, sobre todo con algunos desperdicios y en determinadas épocas del año. Concluyendo: después de lo aquí expuesto, y ante la ausencia de extractores de humo, al alcance de todo el mundo, trituradores de

basura, comidas congeladas por raciones y un gusto definido por el «sanwich», nuestras cocinas deberán ser:

- Amplias.
- Ventiladas.
- Con mucha luz.
- Separadas de la sala de estar o comedor por una antecocina.
- Provistas de una chimenea capaz de dar salida a toda clase de vapores.

La cocina no debe ser la Cenicienta del hogar, y para que esto no ocurra, el ama de casa tiene que proveerse de una varita mágica, fruto del entusiasmo, del orden, de la limpieza y del conocimiento de que ella, con una preparación higiénica de los alimentos, está contribuyendo, en gran parte, al bienestar y la salud de sus hijos.

Limpieza de utensilios:

Existen en el mercado actual un sinnúmero de aparatos electrodomésticos y toda clase de utensilios de cocina, de los materiales más variados: resistentes al calor, irrompibles, que no se tiznan, etcétera.

La técnica moderna nos ha proporcionado variadísimos medios de simplificación de tareas. Cuántas veces hemos visto suspirar a un ama de casa frente a una batería de cocina reluciente. Sí, estamos totalmente de acuerdo, produce una agradable sensación entrar en una cocina y observar un menaje brillante y oliendo a limpio. Para conseguir esto en nuestra cocina no es necesario que **los metales sean de los más caros**, basta con que les demos el uso y limpieza adecuados. En primer lugar, tener un menaje útil, de acuerdo con el tipo de platos que preparamos y el número de miembros de la familia. En segundo lugar, darles un trato adecuado, no usando el cuchillo de postre para pelar patatas o abrir una lata de conserva. Finalmente, fregarlos higiénicamente antes de almacenarlos, y como tal entendemos:

1. Quitar los residuos de comida que hayan quedado en los platos y cacerolas; de esta forma evitaremos que se obstruyan los fregaderos.
2. Lavarlos en agua caliente, siempre que sea posible, en la que se disuelve jabón o detergente.

3. Aclararlo en abundante agua limpia.
4. Dejar escurrir antes de almacenar los utensilios de cristal y loza.
5. Secar con un paño limpio los cacharros de metal.

Cómo seleccionar los alimentos:

La base de selección del alimento parte del uso que va a dársele. Las condiciones higiénicas tienen que ser excelentes. La calidad, primera, segunda o tercera, puede variar dependiendo del «menú» que vaya a prepararse y de los ingresos disponibles. Vamos a dar algunas orientaciones sobre la selección.

Leche: La leche, siempre que sea posible, debemos adquirirla higienizada, es decir, pasteurizada o esterilizada; esto nos garantiza sus perfectas condiciones sanitarias y evita la adulteración. Si no está elaborada en esta forma, para asegurarnos de su perfecto estado debemos someterla a una correcta cocción. **La leche debe subir dos veces por lo menos para que se considere bien hervida.**

En el mercado nos encontramos con diferentes tipos de leche. Daremos algunas recomendaciones sobre las características de la misma y la forma de tratarla.

Leche fresca: Cada día se va reduciendo la venta de leche fresca, ya que se estropea con facilidad y las normas higiénicas aconsejan que se conserve en alguna forma. Si compramos leche fresca tenemos que hervirla bien hasta que se produzca una ebullición completa en toda la masa.

Para conservarla en buenas condiciones se debe tener en sitio fresco, apartada de alimentos que despidan fuertes olores y cubrirla para aislarla del contacto con el aire.

Leche pasteurizada: Está tratada por un procedimiento industrial que nos asegura sus buenas condiciones higiénicas. Viene envasada en botellas precintadas o en envases de cartón parafinado. No es necesario hervirla, aunque suele aconsejarse en el caso de los niños.

Se conserva durante cuarenta y ocho horas si la mantenemos en frasco cerrado y en el frigorífico, o parte más fresca de la casa si no tuviéramos nevera. Es interesante que recordemos que **NO SE DEBE VACIAR DE LOS ENVASES**, ya que desde el momento en que la sacamos de la botella hay que considerarla como leche fresca y, por lo tanto, necesita hervirse.

Leche esterilizada: Tiene un máximo de garantías higiénicas. Nos viene envasada en botellas precintadas y el tono de la leche es amarillento. Este color se debe a la alta temperatura a que fue sometida la leche en su tratamiento, caramelizando los azúcares que entran en su composición. Debe tenerse con este tipo de leche el mismo cuidado que recomendamos para la pasteurizada. El período de conservación se calcula en un máximo de seis meses.

La leche condensada: Presenta la ventaja de su fácil preparación y la garantía de su pureza. Tiene un agradable sabor, y normalmente es bien aceptada por la familia; no obstante, antes de que se imponga el hábito de consumir exclusivamente este tipo de leche, el ama de casa debe saber que en su composición solamente hay un 60 por 100 de leche como tal y un 40 por 100 de azúcar. Es interesante que reflexionemos sobre este punto, comparando su precio y su valor nutritivo.

Podemos adquirirla envasada en cristal, botes de metal o tubos de material plástico. Se deben rechazar las latas hinchadas o defectuosas. Recomendamos la lectura detallada de la etiqueta, ya que nos vienen indicadas las formas de reconstituirla y normas de almacenaje.

Sin abrir la lata, puede decirse que su conservación es indefinida; pero una vez abierta debe tenerse en lugar fresco, con recipiente cubierto, y la duración es de unos cuatro días.

La leche en polvo está preparada por un proceso de desecación. Tiene una duración limitada si se almacena en las debidas condiciones: aislada del suelo, en lugar frío y seco, en recipiente cerrado para evitar la contaminación por roedores u otros animalitos, etc.; si el agua que se agrega para reconstituirla tiene las debidas condiciones higiénicas, no presenta problema.

Si la leche es de buena calidad, resulta fácilmente soluble en agua, tiene un color amarillo pálido, sabor y olor agradable.

Existen tres variedades de leche en polvo, cuya clasificación depende del contenido en grasa. La **leche en polvo descremada** tiene características similares a la anterior. Como su nombre indica, se le ha quitado la grasa para fabricar mantequilla, con lo cual ha perdido también la vitamina A, que es soluble en grasa; no obstante, mantiene su riqueza en sales minerales, calcio y proteínas de buena calidad. Las normas para la preparación de la leche en polvo son: en volumen, una parte de leche por cuatro de agua; en peso, una parte de leche por siete de agua.

En general, se puede decir que 30 gramos de leche en polvo equivalen a un cuarto de litro de leche líquida.

La leche en polvo debe prepararse en el momento en que vaya

a consumirse. Si hay que hacerlo con anterioridad, las condiciones de conservación serán como en el caso de la leche fresca.

Leche evaporada: Todavía no está muy generalizado su uso. El proceso de fabricación es parecido a la leche condensada, pero sin agregarle azúcar y de consistencia más fluida. Para reconstituirla hay que añadirle su peso igual en agua. Se conserva, una vez abierta la lata, durante cuarenta y ocho horas, si la tenemos en lugar fresco.

EL QUESO

Según la consistencia del queso tiene más o menos tiempo de conservación.

Los llamados **quesos frescos** son de consumo inmediato. No debe comprarse más cantidad de la que se toma al día, pues, de lo contrario, se llena de mohos y tiene un sabor fuerte.

La conservación es de unas cuarenta y ocho horas y a temperatura de 10°, en frigorífico o en la parte más fresca de la casa.

Si compramos **quesos fermentados**, con mohos internos o externos, debemos fijarnos en la maduración uniforme de los mismos y rechazar aquellos que rezumen. También recomendamos comprar la cantidad que se vaya a consumir.

Los quesos de pasta prensada, lisa y untuosa al tacto, como el conocido **queso de bola**, por ejemplo, suelen tener un largo período de conservación.

Concluyendo, podríamos decir que:

1. Cuanto más blando es un queso, tiene un período más corto de conservación.
2. La temperatura ambiente que se recomienda es de 10 a 12°, en la parte del frigorífico que viene destinada para tal efecto. Si queremos conservarlo por más tiempo debemos tenerlo a temperaturas de 5°.
3. Los quesos envueltos en papeles plateados se conservan muy bien.
4. Conviene proteger el corte de queso con una hojita de papel plástico, de esta forma no se reseca.

EL «YOGURT»

Para que un «yogurt» se considere de buena calidad debe presentar las siguientes características: consistencia suave y superficie lisa.

Se suele usar un procedimiento casero de control de calidad: si introducimos una cucharilla en el centro de la masa y se mantiene vertical, se supone que es de buena calidad.

Para conservarlo deben mantenerse a bajas temperaturas.

LAS CARNES

La compra de este alimento siempre resulta difícil si no poseemos conocimientos sobre los distintos tipos de carne, sus características, índices de calidad y forma en que aparecen los cortes en el mercado. Desde un punto de vista nutricional, a igualdad de porción comestible todas las carnes tienen el mismo valor nutritivo, provengan de cualquier tipo de animal o de cualquiera de sus partes. Hacemos esta afirmación, en general, aunque sabemos que existen pequeñas diferencias, principalmente en cuanto a contenido en grasa y riqueza vitamínica se refiere.

Antes de comprar la carne debemos pensar en los siguientes puntos:

1. La especie: cordero, vaca, cerdo, pollo.
2. La forma de cocción que vamos a darle: asado, hervido, frito.
3. Trozos más convenientes según el uso.
4. Recordar que la **calidad** y la **categoría** son dos cosas muy distintas. La calidad del animal depende del estado de engorde, raza, edad, trabajo que realizó y alimentación recibida. De la calidad depende el sabor y el valor nutritivo. La **categoría** de un corte viene dada por la situación del mismo en el cuerpo del animal, de tal forma que hay partes más o menos blandas.

Atendiendo a las categorías las partes del animal se clasifican en primera, segunda o tercera, y hasta cuarta en algunos animales, como el cerdo. Bajo la denominación de carnes de primera se reúnen todos aquellos cortes de carne que son más blandos y carnosos por estar situados en las partes musculosas del animal. Las carnes de tercera tienen fibras, tendones, grasas y mucho tejido conjuntivo, que hace la carne más dura.

A veces, al comprar carne de primera clase nos incluyen trozos correspondientes a una categoría inferior, sobre todo cuando no sabemos pedir por su nombre la carne deseada.

Carne de buey o vaca:

La de primera calidad procede de animales de cuatro a ocho años. El color es rojo vivo, y entre los músculos aparece una grasa firme, blanca y muy bien distribuida. Si la carne es excesivamente grasosa y de un tono amarillento, proviene de un animal viejo.

Se consideran de primera categoría: el solomillo, lomo alto, lomo bajo, cadera, tapa, contratapa y babilla.

Segunda categoría: aguja, espalda, brazuelo, morcillo delantero y trasero.

Tercera categoría: cuello, pecho, costillar y falda.

El solomillo tiene de un 70 a 80 por 100 de parte comestible; es una carne muy buena para «bifstecks», y suele prepararse en asados o emparrillados.

El lomo alto, o cinta de chuletas, se utiliza en varias formas: deshuesado en parte y unido al solomillo; completamente deshuesado y sin el solomillo constituye el «rosbif», y sin deshuesar y cortado al través, en forma de chuletas, constituye el «entrecôte».

La cadera incluye la parte trasera de la res; tiene un 70 por 100 de parte comestible, y de allí salen la babilla y la pata trasera. Tiene partes en las que se pueden sacar muy buenos filetes, y otras propias para guisar y moler.

Con las carnes de segunda categoría se confeccionan guisados, «ragouts», estofados, etc.

Con las de tercera categoría, debido a su gran riqueza en gelatina, se preparan buenas sopas y cocidos.

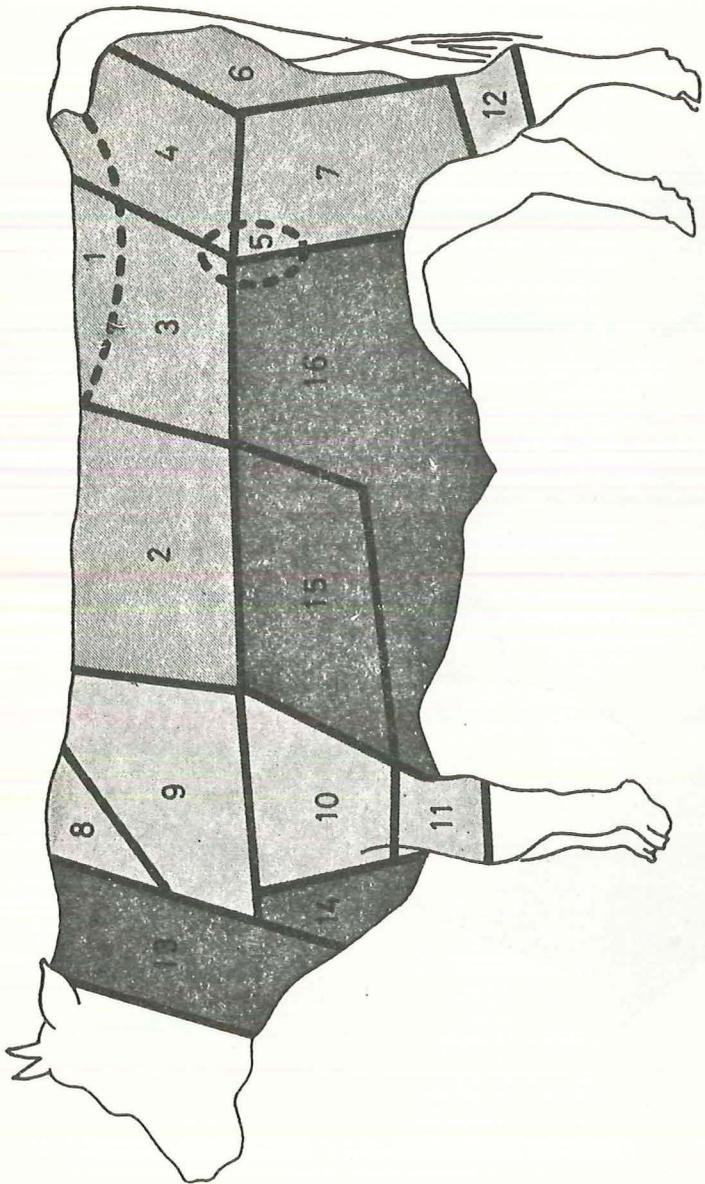
Carne de ternera: La carne de ternera es de un blanco sonrosado, abundante grasa firme y satinada.

La parte mejor de la ternera es la pierna, que resulta muy buena en cualquier tipo de preparación: estofada, asada, en filetes...

Cuando la ternera es algo crecida se hace un estupendo asado deshuesando el lomo. También salen de aquí unos filetes muy regulares que constituyen los «escalopes».

Las vísceras de la ternera son muy apreciadas.

El carnero: Cuando el animal es de primera calidad tiene una grasa blanca y abundante, tanto en la parte externa como entre los músculos. La carne es de un rojo pardo y grano fino y apretado. Al tacto debe resultar elástica. La mejor época para adquirir esta carne es el invierno y el otoño. La pierna está considerada carne de primera categoría; debe ser corta, gruesa y abundante en grasa.



CARNE DE PRIMERA

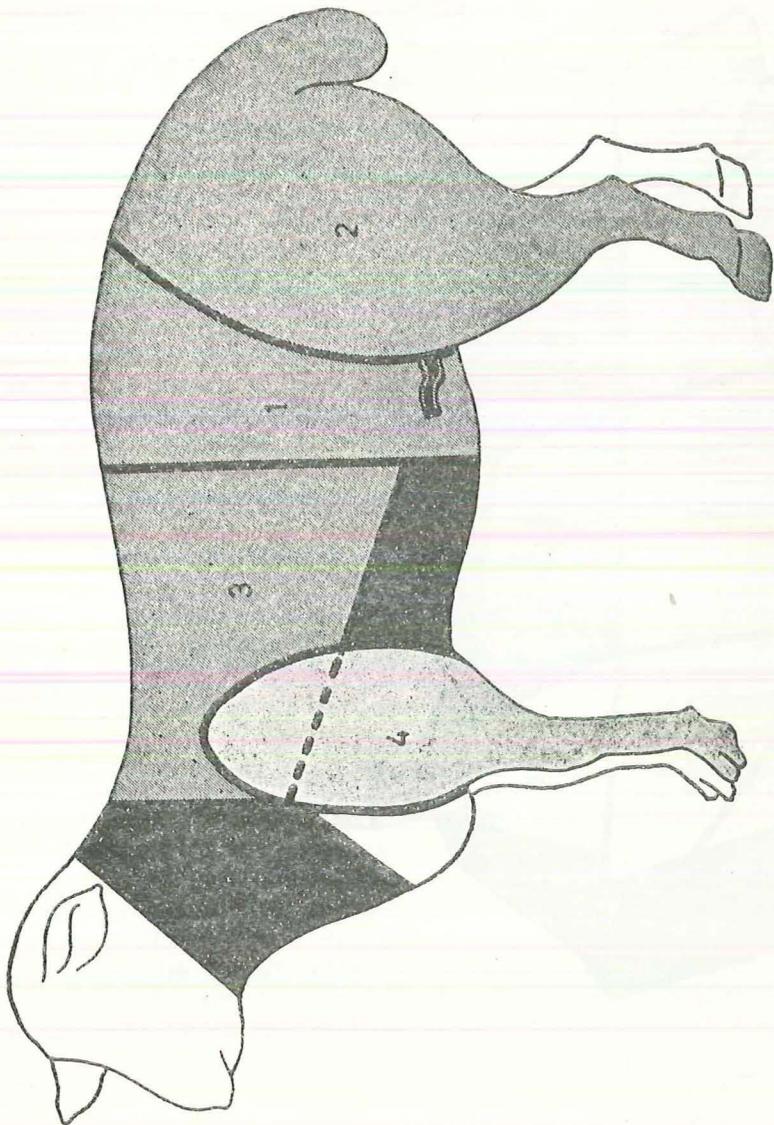
1. Solomillo.
2. Lomo alto.
3. Lomo bajo.
4. Cadera.
5. Tapa.
6. Contratapa.
7. Babilla.

CARNE DE SEGUNDA

8. Aguja.
9. Espalda.
10. Brazuelo.
11. Morcillo delantero.
12. Morcillo trasero.

CARNE DE TERCERA

13. Cuello.
14. Pecho.
15. Costillar.
16. Falda.



CARNE DE TERCERA

1. Chuleta de lomo.
2. Pierna.
3. Chuleta de espalda.



CARNE DE SEGUNDA

4. Espalda.



CARNE DE TERCERA

5. Cuello.
6. Pecho.



CARNE DE PRIMERA

1. Solomillo.
2. Jamón.
3. Lomo.
4. Cabeza de lomo.



CARNE DE SEGUNDA

5. Paletilla.



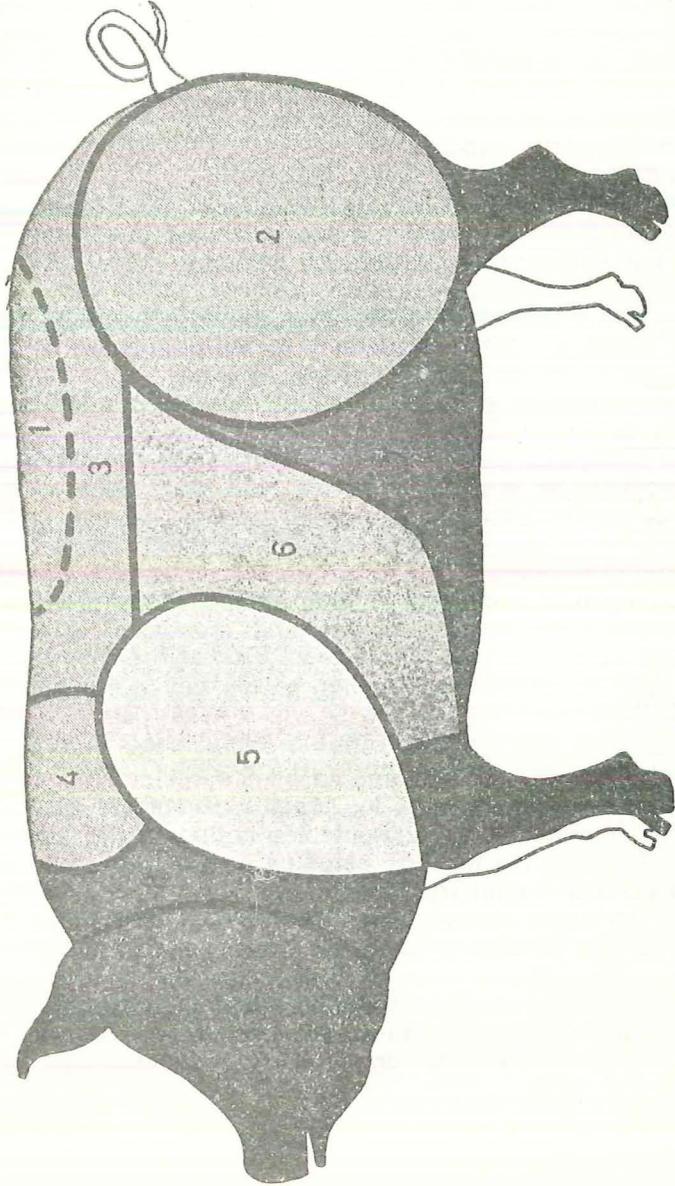
CARNE DE TERCERA

6. Costillar.



CARNE DE CUARTA

7. Panceta.
8. Pescuezo.
9. Papada.
10. Cabeza.
11. Codillo delantero.
12. Codillo trasero.
13. Pata.
14. Pata.



Se sirven magníficos asados de pierna. Las chuletas llamadas de riñonada son también muy apreciadas, así como las llamadas de palo, pero estas últimas tienen menos porción comestible.

El cordero: El cordero que se prefiere es el de una edad de cuatro a seis meses, ya que pasados los ocho meses se considera carnero. La mejor época para comprarlo es en primavera. Ocurre con la carne de cordero como en el caso de la ternera, que, aunque es carne poco hecha, es muy delicada.

A la primera categoría pertenece: pierna, chuleta de lomo y chuleta de espalda.

Segunda categoría: espalda.

Tercera categoría: cuello, pecho, patas, etc.

El cabrito: Resulta menos fino que el cordero, pero más asequible a los presupuestos ajustados. El cuarto trasero puede prepararse asado o a la parrilla, pero el resto del animal tiene que utilizarse para guisados.

El cerdo: Las características de su carne son: sonrosada, firme, veteadas de grasa, de grano pequeño y tocino abundante de color blanco. Del cerdo se aprovechan todas las partes.

Entre las carnes de primera categoría tenemos: solomillo, jamón, lomo y cabeza de lomo.

Segunda categoría: paleta.

Tercera categoría: costillar.

Cuarta categoría: panceta, pescuezo, papada, cabeza, codillos y patas.

Existe una gama variadísima de productos del cerdo: morcillas, salchichón, longaniza, sobreasada, lomo embuchado, etc.

Carne de pollo:

En los últimos años ha aumentado considerablemente el consumo de carne de pollo debido a los precios asequibles que tiene.

El empleo de sistemas de alimentación racionalizada, los alojamientos higiénicos y los muchos estudios de avicultura han dado lugar a una verdadera industria avícola, que abarca: producción en gran escala, perfectos sistemas de elaboración y gran número de consumidores que consiguen carne de buena calidad a costo reducido.

Las aves aparecen en los mercados vivas y preparadas. Los pollos vivos suelen traerse desde los pueblos vecinos; normalmente, han recibido una alimentación a base de desperdicios de la

casa. Tienen la carne más hecha y, según opiniones, más sabrosa que la de los llamados «pollos de granja»; dejamos este comentario en tela de juicio.

Las aves preparadas, es decir, muertas y limpias, listas para cocinarse, las encontramos en los supermercados en las formas siguientes:

Frescas: Enteras o en porciones (pechugas, muslos, alas, etc.).

Congeladas: Como las frescas, pero metidas en bolsas convenientemente.

El consumidor debe conocer las siguientes características de los pollos, con el fin de seleccionarlos bien:

1. Cuerpo rollizo, con pechuga ancha y bien desarrollada.
2. Muslos cortos, con mucha carne.
3. Piel suave, limpia y libre de magulladuras o rasguños.
4. Grasa bien distribuida debajo de la piel.
5. Pechuga de cartílago flexible.

Pensando en el uso que vamos a darle, se deben elegir:

Para freír: Aves jóvenes, de ocho a once semanas, con un peso de tres cuartos a kilo y medio.

Para asar: Se pueden utilizar aves menos tiernas, de unos ocho meses de edad y un peso aproximado de un kilo y cuarto a dos kilos.

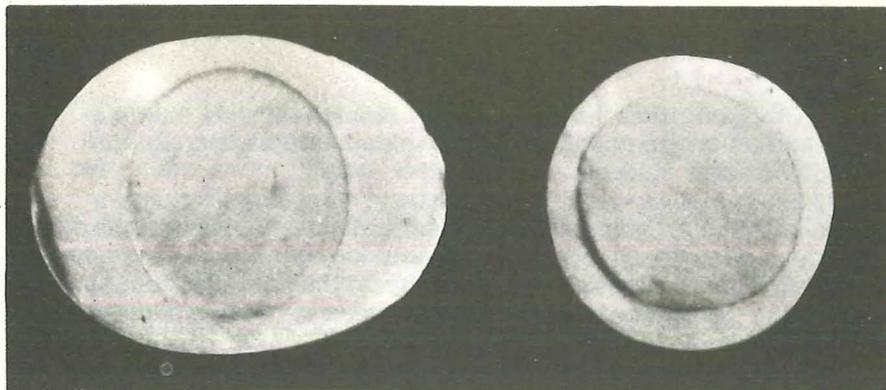
Para guisar: Se suele emplear la gallina, que tiene la carne menos tierna. De una edad aproximada de diez meses, y hasta dos kilos y medio de peso.

Al hacer la compra debemos recordar que los animales vivos tienen el precio más bajo, pero también existe mayor desperdicio.

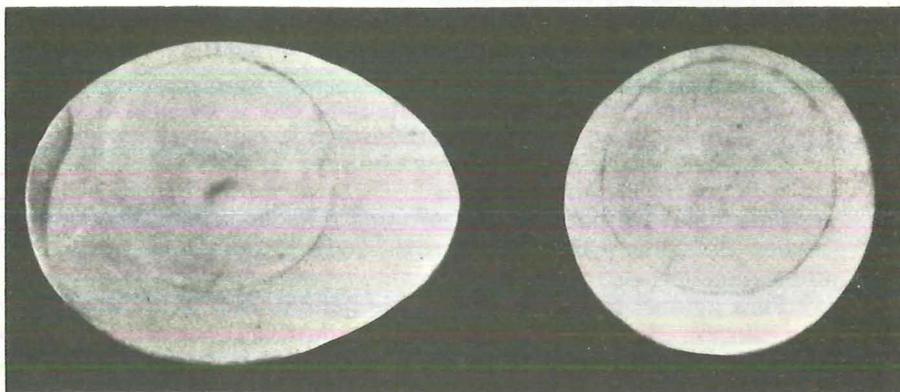
Finalmente, como norma general para cualquier tipo de carne, debemos tener presente que al cocerse experimentan una reducción sobre el peso inicial del 20 al 35 por 100. Si la carne va a tomarse guisada suele experimentar mayor pérdida en peso.

HUEVOS

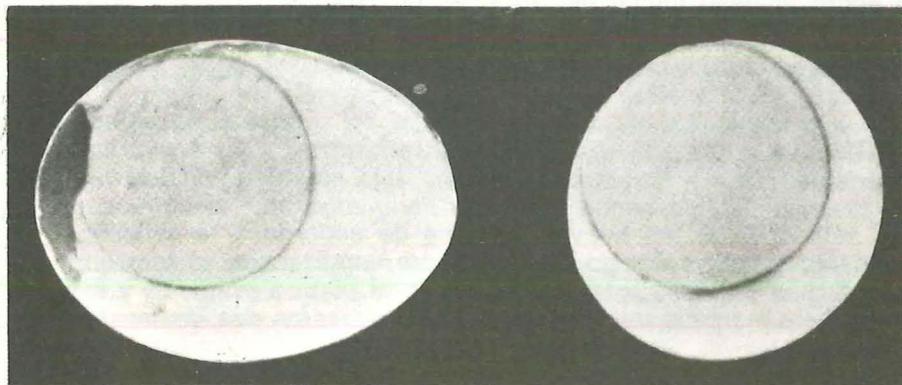
La selección de los huevos se hace de acuerdo a la calidad, tamaño y color. El color no tiene ninguna importancia; el tamaño resultará más o menos interesante, según el plato a preparar, y la calidad viene marcada por (figura de los huevos, las dos láminas):



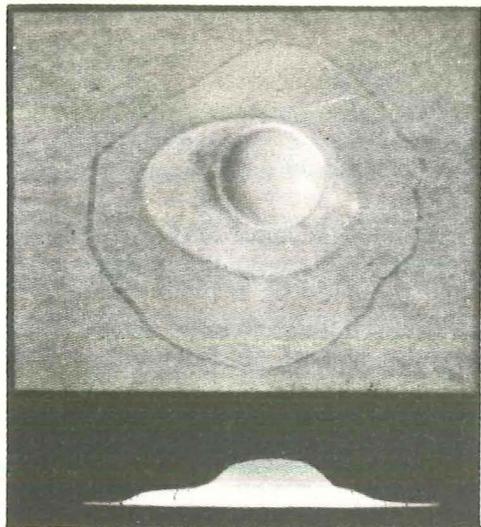
I. Calidad.—La yema está concéntrica.



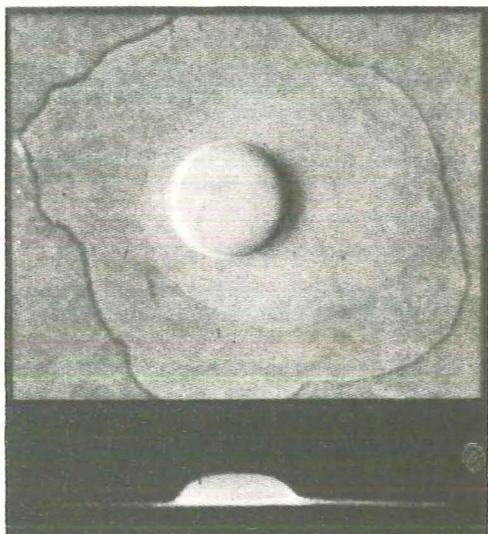
II. Calidad.—La yema se desplaza hacia un lado.



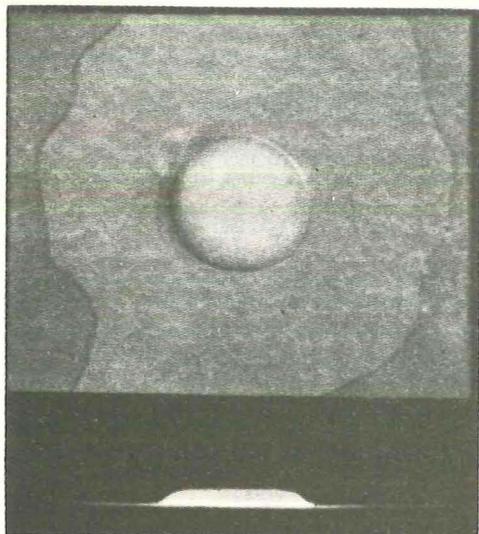
III. Calidad.—La yema se desplaza totalmente a un lado.



I. Calidad.—Yema abultada.



II. Calidad.—Clara traslúcida.



III. Calidad.—La yema se aplasta y la clara se desparrama.

1. El tamaño de la cámara de aire.
2. La posición y apariencia de la yema.
3. Espesura y apariencia de la clara.

Cuando el huevo es de calidad superior, la yema está en el centro de la clara, es redonda y sobresale. La clara es firme y espesa, y al abrir un huevo ocupa un lugar reducido en el plato. Este tipo de huevo es muy adecuado para prepararlo pasado por agua, al plato y rellenos.

En un grado menor de calidad se encuentran los huevos de yema no tan redonda, que está situada a un lado de la clara, y cuya clara es firme, pero poco espesa. Pueden usarse para revoltillos de huevo, tortillas, etc.

Finalmente, los de peor calidad tienen una yema pequeña, plana y que se rompe con facilidad. La clara es muy ligera y al abrir el huevo cubre el plato ocupando toda la superficie.

Hay un sencillo procedimiento para averiguar la frescura de un huevo: Se sumerge en una vasija honda que contiene agua fría. Los huevos frescos quedan en el fondo; los menos frescos, flotando entre dos aguas, y los malos suben a la superficie.

PESCADOS

Las características que nos definen un pescado como de buenas condiciones son: ojos saltones, claros y limpios; carne firme y elástica al tacto; olor fresco y agallas de color rojo.

Podemos comprar pescado de las siguientes formas:

Entero: Como sale del agua, sin limpiar. Tiene aproximadamente un 50 por 100 de desperdicio en algunas clases, como la sardina.

Destripado: Es decir, entero, pero sin entrañas. Puede tener un desperdicio del 40 al 45 por 100.

Preparado y listo: Se le han removido las escamas, entrañas, cabeza, cola, agallas, y tiene un 30 por 100 de desperdicio.

Rebanadas: Lonchas verticales de dos centímetros de espesor, con un pedazo de hueso de la columna vertebral. Tiene un desperdicio del 15 por 100.

Filetes: Pedazo alargado que se obtiene al cortar la parte carnosita situada entre los lados y el vientre. Tiene un 100 por 100 de parte comestible.

No es conveniente comprar mayor cantidad de pescado de la que vayamos a consumir en el día. Se debe guardar limpio, metido en bolsas y en la nevera o lugar más fresco de la casa.

LOS MARISCOS

En España existen infinidad de variedades de ellos. Para que se consideren en buenas condiciones deben ser:

1. Pesados para su tamaño.
2. Olor agradable, el clásico a mar.
3. Abrirse cuando se cuecen al vapor.

Existen muchas formas de preparar los mariscos: desde la más simple de tomarlos crudos con limón, hasta los más sabrosos y complicados platos regionales.

HORTALIZAS

En general, podemos decir que el ama de casa deberá tener en cuenta, al comprar estos alimentos, que estén sanos, firmes, sin daños ni picaduras y en el grado de madurez adecuado. Daremos unas normas para algunas hortalizas en particular.

Patata: Este alimento, que se consume tan frecuentemente, suele comprarse en cantidad porque podemos conservarlo algún tiempo, si tenemos buenas condiciones de almacenaje.

Su aspecto debe ser: firme, desprovisto de manchas verdes, de piel fina, sin magulladuras por golpes e insectos. Para conservarlas conviene que estén clasificadas atendiendo a su grado de madurez. Guardarlas limpias, en lugares frescos, fuera del contacto con el suelo y muros húmedos.

Tomates: Firmes, bien formados, de buen color, sanos, libres de manchas, hongos y heridas.

Habichuelas tiernas: Frescas, limpias, libres de manchas y de grano pequeño.

Repollo: Existen muchas variedades que se diferencian, principalmente, en el color y la forma. Los hay redondos, aplastados, de color verde, blanco o morado. Deben ser pesados para su tamaño, sólidos y firmes, libres de hojas dañadas por picaduras de insectos o rasguños, de tallo seco y duro.

Zanahoria: Limpia, suave, de color anaranjado, tamaño mediano y libre de manchas o roeduras.

Coliflor: De color blanco o ligeramente amarillo, sin manchas oscuras, pesada para su tamaño, las hojas exteriores deben estar frescas y de color verde brillante.

Cebollas: Secas, limpias, brillantes, firmes, sólidas, de buena forma y sin partes blandas.

Pepinos: Firmes, frescos, de tamaño mediano a fin de que sean más tiernos, rectos, de color verde brillante con algunas líneas blancas. La pulpa será firme y las semillas pequeñas y blancas.

Berenjena: Firmes, piel suave, color lila oscuro brillante.

Lechuga: Con hojas frescas, verdes y firmes.

FRUTAS

Se repiten prácticamente las indicaciones dadas para las hortalizas. Recordamos que, como en el caso de las verduras, el ama de casa estará haciendo un buen uso de sus ingresos si compra las frutas que estén en estación, ya que son más baratas y de mejor calidad.

LEGUMBRES

La selección y almacenaje de las mismas no presenta grandes problemas. Existen en el comercio de diferente tamaño y calidad, según las variedades. No hay por esta razón una reducción significativa del valor nutritivo.

Deben almacenarse en lugares limpios, alejadas de roedores e insectos, en tarimas sobre el suelo, dejando el envase bien cerrado una vez sacada la cantidad que se necesite.

CEREALES

Los más usados en España son: el trigo, el arroz, el maíz en algunas zonas del Norte de España y, últimamente, en forma de «palometas» para aperitivo y en las papillas de los alimentos para niños.

Los cereales suelen clasificarse:

De grano entero: Cuando tienen todo el valor nutritivo porque no se le ha separado parte alguna. La harina con el salvado, por ejemplo.

Cereales restituidos: Si se les compensa añadiéndoles después las vitaminas que perdieron en el proceso de refinación.

Cereales fortificados: Cuando se les agrega una cantidad de sustancias nutritivas superior a la que tenía el alimento antes de ser tratado industrialmente.

Las harinas: Toda una gran industria ha surgido alrededor de la harina de trigo. Se hacen múltiples elaboraciones de pan; algunas de ellas vienen envasadas en bolsas de plástico que, además de evitar que se resequen, actúan como protectoras. Recordemos que el pan no se lava y todo cuanto se haga para mantenerlo higiénicamente es importante.

El arroz: Los precios de las distintas variedades están en función del tamaño del grano. Es de fácil conservación, así que podemos comprar en cantidad. Debemos conservarlo con las mismas precauciones dadas para las legumbres.

GRASAS Y ACEITES

Consideramos en este grupo los aceites, mantequilla y tocino.

El aceite más utilizado en España es el de oliva. En la selección del mismo debe tenerse en cuenta: la acidez, el color y el sabor.

Para sazonar las ensaladas conviene usar aceite refinado, para evitar el fuerte sabor.

En la conservación de los aceites conviene evitar los agentes: humedad, aire y luz, pues lo enrancian dándoles un sabor y olor característicos.

Cuando se compra aceite en cantidad debe entregarse el recipiente completamente limpio, porque si hay residuos del aceite anterior o un poco de agua puede estropearlo.

No es aconsejable mezclar varios tipos de aceite, y cuando se guarda grasa de una vez para otra, debemos filtrarla para quitar todos los residuos carbonosos del alimento frito que han podido quedar en ella.

La mantequilla: Es la grasa natural de la leche de vaca. Para juzgar su calidad se observa la textura; si se extiende fácilmente con la lámina de un cuchillo a temperatura de 15° a 20°, puede considerarse de buena calidad. No debe rezumar gotitas de agua,

esto indicaría una mala elaboración. El olor debe ser agradable y el sabor fresco.

Las características citadas deben cumplirse también en el caso de las margarinas, que son grasas compuestas de aceites vegetales y animales, y buenos sustitutos de la mantequilla cuando están fortificadas con vitamina A. A efectos de conservación doméstica, debemos aislarla de carnes, quesos fuertes, pescados, etc., ya que toma con facilidad los olores fuertes. A una temperatura de 0° a 10°, y envuelta en papel metálico, puede durarnos hasta un mes.

El tocino: Es una de las partes grasas del cerdo que más se consume en España. Cuando se compra debemos tener en cuenta: el aspecto general y el olor que despiden. Estas características, muy sencillas de comprobar, nos van a dar idea de si está o no rancio.

En época de calor es arriesgado comprar este alimento, pues si no se conserva a baja temperatura puede estropearse.

LAS CONSERVAS

En estos últimos tiempos la industria conservera ha adquirido un auge extraordinario. El consumidor tiene a su alcance los más variados productos, bien presentados, de fácil y rápida preparación y en cualquier época. Esto hace que cada día ocupen un lugar más destacado en nuestros «menús» habituales.

Queremos insistir en que la CONSERVA NUNCA PODRA SUSTITUIR AL ALIMENTO FRESCO, en lo que respecta a valor nutritivo; pero dadas las otras facilidades que presenta, vamos a considerarla un mal menor y a hacer el mejor uso posible de sus ventajas.

A seleccionar una conserva nos ayuda extraordinariamente la lectura detenida de su etiqueta, ya que nos proporciona información sobre:

1. Nombre del producto.
2. Dirección del fabricante.
3. Cantidad del contenido en términos de peso.
4. Precio.
5. Formas de uso, almacenaje, composición, etc.

Cuando compremos conservas debemos fijarnos bien en el estado de los envases, rechazando aquellos que estén abombados,

que pueden ser índice de gasificación del alimento descompuesto, oxidación de la lata, etc.

Las conservas, debido a la facilidad de almacenaje, pueden comprarse en cantidad.

PRODUCTOS CONGELADOS

El sistema de congelación por el frío ha alcanzado en estos últimos tiempos un gran desarrollo. Las industrias de los congelados se han extendido por toda España, sobre todo en los alimentos del tipo carne y pescados.

Desde el punto de vista económico, resulta altamente beneficioso. En el aspecto nutritivo, no hay diferencia entre el alimento fresco y el congelado.

Si seguimos las normas recomendadas para su compra, preparación y conservación obtendremos un alimento de primera calidad.

En los alimentos congelados que se adquieren en el supermercado debemos observar:

1. **La tienda:** Debe ser de garantía, con congeladores limpios, metidos los alimentos dentro de los refrigeradores.
2. **La marca:** Cuando existan diferentes firmas comerciales que preparen alimentos congelados, elegir la que nos lo ofrezca en las mejores condiciones.
3. **Los envases:** Estarán limpios, sin rasguños y duros completamente a la presión de nuestros dedos.
4. **La etiqueta:** Recordemos que tiene una gran importancia en la compra de alimentos puesto que nos indica: precio, normas de almacenaje, peso, etc.
5. **Precio:** Debe estudiarse detenidamente en relación con el alimento fresco, observando el desperdicio y la aceptación de la familia.
6. **Orden en la compra:** Se comprarán en último término, metiéndolos en bolsas de papel grueso.

Si adquirimos los productos refrigerados o congelados en grandes piezas, conviene que observemos el aspecto general de las mismas y cómo lo manipulan los vendedores.

La conservación del pescado congelado:

En un lugar fresco, bien envuelto en papel, se consigue conservarlo durante unas ocho horas.

En la nevera o frigorífico, en el compartimento general, unas diez o doce horas. Y en el congelador del frigorífico, que es lugar más adecuado, puede conservarse hasta quince días.

UNA VEZ DESCONGELADO NO PUEDE VOLVER A CONGELARSE; se tiene que tratar como el pescado fresco.

INTERPRETACION DE RECETAS. MEDIDA DE LOS INGREDIENTES

Son muchas las amas de casa que, llevadas de su natural deseo de aumentar sus conocimientos culinarios, compran recetarios de cocina y se disponen muy entusiasmadas a preparar un nuevo «menú». Para que su labor constituya un éxito, vamos a dar unas directrices:

1. Leer detenidamente la receta para tener una visión clara del conjunto. Hacer una relación de todos los ingredientes, cantidades y equipo que va a necesitar.
2. Preparar con anticipación todo lo necesario colocándolo sobre la mesa de trabajo, en el orden en que se va a usar.
3. Seguir las instrucciones al pie de la letra.
4. Procurar tener una reserva de los ingredientes necesarios, porque nunca se sabe lo que va a ocurrir.

¿Cómo medir los ingredientes?

En ocasiones hemos probado un plato nuevo preparado por una amiga y nos ha gustado tanto que la hemos pedido la receta. Al ponerlo en práctica en nuestra casa no nos sale igual, ha fallado algo. ¿Tenía todos los ingredientes que marcaba la receta?... ¿Hemos seguido todas las instrucciones?... ¿Cómo hemos medido los ingredientes?...

Si las dos primeras respuestas son afirmativas, tal vez la clave está en la tercera de ellas. Trataremos este último aspecto:

Uno de los puntos más interesantes en la confección de un plato es la medida exacta de los alimentos que entran en él. Hay muchas personas que confían demasiado en su buena vista para

estas cosas; pero esto, además de inexacto, es peligroso porque todo el mundo puede equivocarse y tener un fracaso.

Los ingredientes de las recetas pueden calcularse midiendo o pesando; sin embargo, no todas las amas de casa tienen en su hogar balanzas adecuadas. Para mayor comodidad usamos tazas, cucharillas, cucharas, vasos, etc.

Equivalencias:

- Una cucharadita de café, 5 gramos.
- Una cucharadita de postre, 10 gramos.
- Una cucharada sopera, 15 gramos.
- Una taza de café, 100 gramos.
- Un tazón, 250 gramos.

Treinta gramos de cada una de estas sustancias equivale a:

- Azúcar, seis cucharaditas de café.
- Aceite, siete cucharaditas de café.
- Canela en polvo, catorce cucharaditas de café.
- Jugo de limón, seis cucharaditas de café.
- Mantequilla, seis cucharaditas de café.
- Mayonesa, seis cucharaditas de café.
- Sal, seis cucharaditas de café.
- Mostaza en polvo, catorce cucharaditas de café.
- Pimienta en polvo, once cucharaditas de café.
- Nuez moscada en polvo, once cucharaditas de café.
- Maicena, nueve cucharaditas de café.
- Vainilla, ocho cucharaditas de café.

Medio kilo de distintos alimentos equivale al siguiente número de tazas:

- Carne molida, dos tazas.
- Pescado hervido desmenuzado, dos tazas.
- Queso rallado, cuatro tazas.
- Atún en conserva, dos tazas.

Arroz crudo, dos tazas y cuarto.
Arroz cocido, cuatro tazas.
Harina de trigo, cuatro tazas.
Harina de maíz, tres tazas.
Harina de arroz, tres tazas.
Macarrones crudos, seis tazas.
Macarrones hervidos, diez tazas.
Judías verdes, dos tazas y dos tercios.
Guisantes verdes, tres tazas.
Garbanzos crudos, dos tazas.
Garbanzos cocidos, dos tazas y cuarto.
Aceite, dos tazas y cuarto.
Manteca de cerdo, dos tazas.
Mantequilla, dos tazas.
Oleomargarina, dos tazas.
Patatas hervidas, dos tazas.
Cebollas partidas, tres tazas.
Berenjenas prensadas, dos tazas.

Peso aproximado, en gramos, de la ración normal de algunos alimentos en crudo:

Patatas, 150 gramos.
Pimiento, 70 gramos.
Repollo en ensalada, 60 gramos.
Tomate en ensalada, 100 gramos.
Zanahoria en ensalada, 50 gramos.
Judías verdes, 100 gramos.
Lechuga en ensalada, 50 gramos.
Carne, 125 gramos.
Pastas (macarrones), 80 gramos.
Arroz, 100 gramos.
Hígado, 100 gramos.
Pollo, 200 gramos.
Pescado, 200 gramos.
Salchichas o longanizas, 150 gramos.

Para medir **ingredientes secos**, si se trata de harina, hay que cernerla antes; de esta forma queda más fina ya que se le incorpora aire.

No debemos tratar de acomodar la harina o cualquier otro in-

grediente seco en la taza de medir, pues entonces entra mayor cantidad.

Si se mide azúcar y hay algún terrón hay que deshacerlo antes de llenar la taza o cuchara hasta el borde, y pasar seguidamente la espátula o la hoja de un cuchillo.

Cuando medimos los líquidos se debe llenar la taza o vaso y levantarla hasta la altura de nuestros ojos.

En la medida de la grasa (mantequilla, manteca de cerdo, etc.) se llena la cuchara o recipiente, y a continuación se pasa la hoja de la espátula.

PRINCIPIOS DE COCCION DE ALIMENTOS

No todas las sustancias nutritivas de los alimentos se afectan por igual; algunas, como los hidratos de carbono, no tienen ninguna pérdida en valor nutritivo al someterlos a los procesos de cocción; otras, como la vitamina C, son tan susceptibles que han llegado a usarse como índice de retención de otras sustancias nutritivas. En general, podemos afirmar que las medidas que protegen a la vitamina C, protegen a las otras sustancias. Muchos de los avances en las técnicas de cocción son fruto de las investigaciones realizadas sobre la vitamina C.

Diferentes sistemas de cocción:

A fin de hacer más digeribles los alimentos, se les aplica el calor en varias formas, obteniendo así preparaciones y sabores diversos. Enumeraremos los procedimientos básicos en la preparación de alimentos, así como las técnicas correctas de realizarlos.

La cocción en agua. El hervido:

Cocer un alimento en agua es sumergirlo en este líquido al que se le han agregado aromatizantes, vinagre, limón, etc., sometiéndolo luego a una temperatura de 100 grados. La cocción la podemos hacer comenzando con el agua fría o caliente. En el primero de los casos, la cocción es lenta y el agua recoge el sabor del alimento. Suele emplearse para caldos de carnes, pescados y legumbres secas.

Cuando la cocción se comienza con el agua caliente, el alimento conserva su gusto y su valor nutritivo al máximo. Suele utilizarse en la cocción de verduras.

Cocción al vapor:

Para realizar esta preparación se utiliza el conocido sistema de baño de María, que consiste en cocer un alimento en una vasija que a su vez va metida en otra que tiene agua hirviendo.

El guisado o braseado:

En este procedimiento los alimentos se saltean en un cuerpo graso y se ponen a cocer a continuación en una pequeña cantidad de agua, en recipiente cerrado y con fuego suave. Se emplea en la actualidad para este tipo de preparación la olla a presión, que la consideramos muy adecuada, ya que la distribución del calor es uniforme y además el agua de evaporación del propio alimento se condensa en la tapadera de la olla, cayendo de nuevo y dando lugar a un jugo muy sabroso. En este sistema pueden utilizarse cortes de carne de cierta dureza, pero de gran valor nutritivo.

Los fritos:

Freír un alimento es sumergirlo en un baño de materia grasa que se encuentra a una temperatura máxima de 180°. Para que la fritura se considere bien hecha hay que tener abundante grasa, muy caliente; los alimentos deberán estar secos, ser de pequeñas dimensiones para que se cocinen en su interior y meterlos en pequeña cantidad para no bajar la temperatura de la grasa; no mezclar cuerpos grasos diferentes, ni grasa fresca con grasa usada, y procurar que la grasa no humee porque puede desarrollar cuerpos tóxicos nocivos para la salud.

El asado:

Asar un alimento es cocinarlo bajo la acción directa del calor, dándole vueltas con frecuencia. Dentro de las variaciones del asado tenemos la **plancha** y la **parrilla**.

En el asado lo importante es tener una atmósfera cálida y seca. Temperaturas de 250° a 300°, y una movilidad constante evitando que los jugos que se desprenden estén en contacto con la carne. Este sistema es muy recomendable para cocinar carnes y pescados grasos. Tiene el inconveniente de que se deben usar piezas de carne de primera calidad.

Dada la importancia que en los últimos tiempos han adquirido en el hogar de la mujer moderna el horno y la olla a presión, daremos unas normas que consideramos de interés.

Uso correcto del horno:

Cada día la técnica presenta cocinas de gas y eléctricas de uso más completo y automático. Normalmente, los hornos eléctricos están provistos de un termómetro que nos permite regular la temperatura a que deben cocerse los distintos alimentos. Muchos tienen una luz exterior que se apaga cuando el calor llega a la temperatura indicada, y que vuelve a conectarse si ésta baja. Hay también termómetros que se colocan dentro del horno, y que nos marcan la temperatura. Si no hubiera forma de saberla por carecer de alguno de estos sistemas, podemos comprobarla espolvoreando una plancha de hornear con un poco de harina; después de unos cinco minutos habrá tomado color más o menos oscuro, según la temperatura:

Atabacado claro, de 120° a 170°.

Atabacado mediano, de 170° a 200°.

Atabacado oscuro, de 200° a 230°.

Atabacado muy oscuro, de 230° a 260°.

Los alimentos se cocinan en el horno por la acción del aire caliente que circula dentro de él; para que la distribución del calor sea uniforme, los moldes deben colocarse de tal forma que no interrumpen esta corriente de aire.

Debe dejarse, aproximadamente, unos 2,5 centímetros entre cada molde y la pared del horno, y los moldes entre sí.

Todos los alimentos deben colocarse primero en la parrilla inferior, y luego se pasan a la parte superior cuando les falta muy poco, a fin de dorarlos.

Cuando distintos alimentos requieren la misma temperatura se cocina al mismo tiempo; esto nos ahorra combustible. Los alimentos no deben dejarse dentro del horno, una vez cocidos, porque se resecan. La puerta del horno debe abrirse lo menos posible a fin de no bajar la temperatura.

La olla a presión:

La muy discutida olla a presión está introduciéndose en el hogar del ama de casa moderna. Razones: rapidez, economía de tiempo. Después de haber expuesto los diferentes sistemas de cocción, no puede negarse que hay diferencia en cuanto a la técnica, y que la olla a presión no puede recomendarse como panacea universal. Se utiliza en todo tipo de preparaciones, pero hay ligeros cambios en cuanto al sabor. No podemos negar, sin embargo, que preparaciones del estilo de «ragouts», sopas, cocción de hortalizas, etcétera, tienen en la olla a presión su mejor aliada, porque no solamente reduce el tiempo de cocción, sino que conserva al máximo su valor nutritivo.

Algunas amas de casa, después de alguna triste experiencia en su manejo, se han negado a usarla de nuevo. La olla es totalmente inofensiva si se la trata de forma adecuada. Cualquiera de las cacerolas que aparecen en el comercio va acompañada de un libro de instrucciones donde viene muy detallado el manejo de la misma, forma de usarla, limpiarla y guardarla.

Preparación de las carnes:

Se aplica el nombre de carnes a las masas musculares que rodean el armazón del esqueleto del animal. Atendiendo a la estructura de los cortes de las carnes, las dividiremos en dos grupos:

— Las musculares.

— Las vísceras: corazón, hígado, pulmones, etc.

Las características del corte de carne nos determinarán la preparación que debe seguirse. Cuando se trata de partes que proceden de las extremidades del animal, por ser más duro el tejido, hay que dar más tiempo de cocción.

Un corte muscular rico en tejido conectivo será menos duro cuando predomine la fibra blanca sobre la amarilla.

Al preparar las carnes debemos tener en cuenta:

1. Las carnes no se lavan, se limpian con un paño húmedo.
2. Las carnes deben cocinarse a fuego lento, porque si se hace a fuego vivo los músculos se encogen y la carne se endurece, disminuyendo considerablemente de tamaño.
3. La carne de primera puede prepararse asada a la plancha

- o a la parrilla. Cuando se sirve semicruda tiene mayor riqueza en vitaminas.
4. Las carnes de segunda son muy buenas para braseados o guisados. El jugo que desprenden sirve de salsa de la propia carne o como acompañante de otros platos.
 5. Las carnes de ternera deben prepararse siempre guisadas, en forma de filetes rusos, albóndigas o croquetas.

Los caldos:

Si queremos preparar un caldo con todo el sabor posible hay que empezar la cocción a fuego lento y en agua fría; de esta forma la extracción de jugos es total.

Siempre que se disponga de tiempo debemos preparar los caldos con alimentos naturales, que siempre van a tener más valor nutritivo que los preparados industrialmente. Recordemos, no obstante, que EL CALDO NO SUSTITUYE A LA CARNE.

EL PESCADO

Existen infinidad de formas de prepararlo. Se puede cocer en agua, a la que se agregan diversas especias; de esta forma se obtiene un agradable caldo, y el pescado hervido desmenuzado se sirve acompañado de una salsa. Este procedimiento es recomendable para pescados grandes, pudiendo mezclarse diferentes tipos.

Cuando tenemos pescados de tamaño mediano o en rodajas y más bien grasos, es muy adecuada la parrilla. Si se trata de pescados pequeños, de los que se consumen con espina, la fritura es el mejor sistema. La forma correcta de freírlos es: secarlos bien, enharinarlos o pasarlos por la pasta de rebozar, freírlos en abundante aceite y escurrirlos.

La cocción al horno se recomienda para pescados grandes o en filetes, sazónándolos con especias y añadiendo vino blanco.

Los mariscos suelen prepararse al vapor, acompañados de diferentes salsas.

LOS HUEVOS

El huevo es un alimento que tiene en la cocina infinidad de aplicaciones, y además suelen gustar a todo el mundo.

Las sustancias nutritivas se afectan ligeramente por los diferentes sistemas de cocción, por lo que, prácticamente, podemos decir que mantienen la totalidad de su valor nutritivo.

Comentaremos las distintas formas de cocinarlos.

Cocción en el agua, con cáscara: Pasados por agua, huevos blandos y duros. Las tres modalidades se consiguen con diferente tiempo. Los pasados por agua necesitan unos tres minutos después que el agua empieza a hervir. Los huevos blandos, seis minutos a partir de la ebullición. Los duros, diez minutos. Recomendamos que se observe el tiempo indicado, pues una vez nos pasemos únicamente se consigue que la yema tome un desagradable color verdoso, por efecto del azufre volatilizado.

Los huevos sin cáscara se preparan: Escalfados, al plato, fritos y en tortilla.

El escalfado se obtiene al depositar el huevo sobre el agua hirviendo, debiendo sacarse cuando la clara está coagulada.

El huevo al plato se prepara sobre una grasa muy caliente, en el propio plato donde va a servirse. Se deposita el huevo, que comienza a cocinarse, y después se mete en el horno para que se forme sobre la yema una fina película de clara coagulada.

El huevo frito se hace en una sartén que tiene abundante aceite y muy caliente. Se recoge la clara alrededor hasta que lo cubra todo y adquiera una tonalidad dorada. La yema debe estar suelta y la clara cocida, dorada, pero sin quemarse.

Tortilla: Existen múltiples variedades, desde la simple tortilla francesa a las más ingeniosas tortillas con toda clase de rellenos: jamón, chorizo, lomo, atún, espárragos, alcachofas, habas... y, naturalmente, la muy conocida tortilla de patatas.

Una de las aplicaciones más importantes del huevo en la cocina es la adición a los potajes, salsas, cremas, etc., haciéndolas no sólo más agradables, sino muy nutritivas.

La técnica general para preparar correctamente estas mezclas es:

1. Batir la yema de huevo, diluyéndola en líquido tibio.
2. Añadirla al resto del líquido, fuera del fuego y agitándolo constantemente.

LAS LEGUMBRES SECAS

Es muy frecuente en España que el primer plato de la comida del mediodía sea a base de legumbres: judías pintas, lentejas, garbanzos, etc.

La cocción presenta algunos problemas. Debe comenzarse con el agua fría o tibia para permitir que ésta penetre en los tejidos de las legumbres hasta que adquieran la consistencia y forma de cuando eran tiernas. Cuando lo hacemos a fuego lento y en recipiente corriente, suele durar **de hora y media a dos horas**; si se hace en OLLA EXPRES, utensilio que recomendamos, viene a cocerse en media hora o cuarenta y cinco minutos. En las llamadas aguas «duras», ricas en sales de calcio, resulta muy difícil cocinarlas, puesto que aun teniéndolas mucho tiempo pueden quedar duras, y entonces suele añadirse bicarbonato. Debemos saber que se nos van a destruir aquellas vitaminas que no resisten los medios alcalinos, pero trataremos de compensarlas en la dieta con otro tipo de alimentos: ensaladas, por ejemplo.

La sal debe añadirse a mitad de la cocción. Las legumbres no deben moverse con una cuchara mientras están cociendo, ya que podemos romper las pieles y nunca es agradable que vayan sueltas por el caldo.

Las legumbres se preparan cocidas, hervidas y aliñadas con aceite y vinagre, en purés, acompañadas de cereales, etc.

VERDURAS Y HORTALIZAS

La patata es un tubérculo que fue importado de América del Sur por los españoles, en el siglo XVI, y que, en el momento actual, constituye la base de la alimentación de las poblaciones de América y Europa. Tiene infinidad de aplicaciones.

Existen muchas variedades de patatas; nos conviene escoger la que vaya mejor a la preparación que queremos hacer. En general, las patatas de color blanco se deshacen fácilmente al hervirse, es mejor emplearlas para sopas y purés.

Las patatas amarillas son más lisas y firmes, muy recomendables para guisar, freír, saltear y en ensaladilla.

La patata, por efecto de la preparación y cocción, experimenta grandes pérdidas en sustancias nutritivas, especialmente en vitamina C; podemos disminuirlas si realizamos todos los procesos correctamente:

1. Pelarlas cuando se vayan a usar, y si se trata de patatas «nuevas» es suficiente con rasparlas para quitarles la piel fina.
2. Lavarlas rápidamente en el agua del grifo. **NO PONERLAS EN REMOJO.**

3. Siempre que sea posible, cocinarlas con piel después de bien limpias.

Debe procurarse que la cantidad de agua empleada sea poca, y si es posible, utilizar el agua de cocción. El sistema de cocinar patatas al vapor es uno de los mejores cuando se trata de preparar patatas para cortar en ensaladilla.

La patata asada con su piel, servida con aceite y sal, tiene un gran valor nutritivo. Las fritas suelen usarse como guarnición de los platos de carne, pescados y huevos.

Las patatas salteadas, que se preparan hirviéndolas primero y friéndolas después, son muy útiles para las croquetas. Pueden también usarse en guisados y para entremeses.

LAS VERDURAS

No vamos a detenernos en cada una de ellas particularmente, daremos unas ideas generales de orientación. Es importante que aprendamos a cocinar conservando el mayor valor nutritivo de estos alimentos, que lo pierden con tanta facilidad.

Hay que recordar cinco puntos fundamentales en la cocción de verduras:

1. Poca agua.
2. Poco tiempo.
3. Cacerola cubierta en las hortalizas de sabor suave: acelga, por ejemplo; y descubierta en las de sabor fuerte: col.
4. Fuego vivo.
5. Introducir la verdura en agua caliente para acortar el tiempo de cocción.

En la preparación de las mismas hay que tener en cuenta los mismos problemas que nos surgían al hablar de las patatas; es decir, **no conviene que:**

1. Se expongan al aire.
2. Ponerlas en remojo.
3. Usar cuchillos que no sean de acero inoxidable para cortarlas.

La mejor forma de consumir verduras es tomándolas como ensaladas, aliñadas con vinagre o limón, que, por tratarse de ácidos,

les ayuda a conservar sus vitaminas. Los jugos de verdura tienen una gran riqueza en vitaminas, así como los caldos resultantes de una cocción adecuada. Conviene que los utilicemos para preparar sopas y purés.

EL GAZPACHO es un buen ejemplo de utilización de las sustancias nutritivas de las verduras, ya que la forma de preparación permite utilizarlas al máximo.

LAS FRUTAS

No presentan, prácticamente, ningún problema, puesto que suelen consumirse crudas o en jugos. Queremos hacer hincapié en la preparación de los jugos de frutas, puesto que pueden perder su riqueza en vitamina C si no se preparan convenientemente. A este respecto, recomendamos:

1. PREPARAR Y SERVIR AL INSTANTE; si no fuera posible, conservarlos:
 - tapados;
 - en sitio fresco y oscuro.

Los dulces o mermeladas de frutas carecen prácticamente de valor en vitaminas.

Los jugos de frutas envasados que actualmente hay en el mercado, aunque de agradable sabor, no dejan de ser simple agua azucarada. Ultimamente se han visto en el mercado jugos concentrados en pequeños botes de metal. En la etiqueta suelen venir las indicaciones para prepararlos, así como el contenido en vitaminas.

LOS CEREALES

Dentro de este grupo presentan un interés especial para nosotros el trigo y el arroz:

El pan: Se come en abundancia, sobre todo en las regiones del Este y Sur de España; suele servir de acompañante a los distintos platos de alimentos y, en otros, forma parte de ellos. Por ejemplo: en las migas, sopas de pan, empanadas, caldos con cuadraditos de pan frito, etc.

Las torrijas, preparadas con rodajas de pan seco, remojadas en leche y rebozadas en huevo y azúcar pueden ser un postre agradable y nutritivo, recordando siempre que no sustituyen a la fruta.

Las pastas para sopas: Si se preparan con caldos de verduras o de carnes pueden resultar de gran interés. Permiten la confección de platos variadísimos en los que se agregan queso, salsa de tomate, huevo, carne picada, etc.

La forma de cocinarlas es muy sencilla:

1. Se echan las pastas con el caldo hirviendo y salado.
2. Se deja que comience de nuevo la cocción.
3. El tiempo que debe hervir depende del tamaño de la pasta; en general, oscila de diez a veinte minutos.

En el método italiano las pastas se sacan del caldo inmediatamente después de estar còcidas para evitar que se hinchen. Otras veces, sin embargo, se dejan en él para que «engorden».

Algunas variedades como los canelones, por ejemplo, se sirven con salsa bechamel y se doran al horno. Si se les agrega mantequilla quedan muy suaves y son de gran valor nutritivo.

El arroz: Para que quede en las debidas condiciones debe cocinarse:

1. Poniendo el arroz cuando el agua está hirviendo.
2. Dejarlo cocer unos veinte minutos.
3. No dejarlo reposar demasiado.

La cantidad de arroz por persona depende del tipo de arroz que se prepare, si es seco o caldoso, solo o con legumbres. En general, por cada taza de arroz (unos ochenta gramos) hay que añadir dos tazas de agua. DOBLE CANTIDAD DE AGUA QUE DE ARROZ.

LAS GRASAS

Dentro de este grupo incluimos el aceite, tocino y mantequilla, ya que son los productos más corrientes en España.

El aceite de oliva: Es el que tradicionalmente se ha venido usando en España; da un sabor característico a nuestros platos, y, en general, nos resulta difícil prescindir de él. Sin embargo, cuando la economía de la familia no permite comprar un aceite de oliva lo bastante refinado como para evitar sabores fuertes, recomendamos que sin ninguna prevención se utilicen aceites de soja.

El peligro que presenta el aceite desde el punto de vista de la cocción es que la temperatura muy elevada, o los calentamientos

sucesivos (usar aceite de una vez para otra) desarrolle productos tóxicos.

Hay que tener un cuidado especial para que el aceite de las frituras no humee.

La mantquilla: Siempre que sea posible conviene introducirla en los «menús» habituales, ya que no sólo aumenta el valor nutritivo, sino que da suavidad a las sopas, masa de las croquetas, pastas, etc. Se puede emplear margarina como sustituto.

El tocino: Tan usado en las zonas frías tiene un alto valor calórico, pero no debemos olvidar que NO ES CARNE. Se puede tomar frito, acompañado de huevos, con pan tostado, utilizarlo como sofrito, etc. NO ES SUSTITUTO DE LOS HUEVOS, CARNE O PES-CADO.

CONSERVACION DE ALIMENTOS EN EL HOGAR

Los progresos de las industrias conserveras han puesto al alcance del consumidor toda clase de productos enlatados, que les permiten preparar comidas rápidas y sencillas. En el ambiente urbano la conserva va adquiriendo, sobre todo en el hogar de la mujer que trabaja fuera, una gran aceptación.

No vamos a ensalzar aquí las cualidades nutritivas de la conserva que, aunque las tenga, nunca podrá igualar al alimento fresco; sin embargo, admitimos su uso como mal menor y necesario ante la evolución actual.

Estudiaremos la conveniencia de adquirir los productos conservados o de prepararlos en la misma casa.

Queremos dejar clara la idea de que la conservación no consiste solamente en meter los alimentos en botes o latas, ya que existen otros muchos medios de evitar que los microbios estropeen los alimentos.

En los diferentes pueblos de España hay una arraigada tradición conservera. Escabeche de pescados, caza, salazones, frutos secos... El simple almacenaje de alimentos en condiciones especiales (entre serrín o arena, colgados en la parte superior de la casa, etcétera) constituyen un sistema de conservación.

En este capítulo vamos a exponer detalladamente los dos métodos más tradicionales que han servido de base a la conservación industrial. Ahora bien, antes de recomendar cualquier tipo de conserva en la localidad, conviene estudiar las facilidades con que cuentan, si será o no económico hacerlo en esta forma, y estudiar los sistemas que se han venido usando en la zona desde siempre.

Puede que unas sugerencias —sobre todo en cuanto a la higiene en la preparación— sea suficiente, y que el sistema que están utilizando en esa comarca sea el adecuado.

Acostumbrémonos a investigar bien las causas que han deter-

minado el comportamiento de un pueblo desde muchos años atrás; y, una vez estudiadas, demos las recomendaciones que nos parezcan más oportunas.

La conserva industrial tiene las siguientes características:

- a) Completa garantía en cuanto a preparación.
- b) No necesita más tiempo que el de la compra en el supermercado.
- c) Los precios no son siempre asequibles a los medios de las familias.
- d) Podemos acabar sacrificando la buena nutrición de la familia captados por la comodidad de preparación.

Características de la conserva casera:

- a) Buen uso de los excedentes de los productos del huerto familiar.
- b) Aprovechamiento en el momento de la cosecha, cuando bajan los precios en el mercado.
- c) Es un magnífico medio para que el ama de casa contribuya a la economía del hogar y a la alimentación de la familia.
- d) Se necesita tiempo, conocimientos en la preparación de las conservas y equipo adecuado.

Puntos fundamentales en el proceso de conservación:

Está científicamente probado que todo producto fresco puede conservarse en buenas condiciones si observamos en su manipulación las siguientes reglas:

1. Seleccionar productos de buena calidad.
2. Cocerlos durante el tiempo suficiente antes de envasarlos.
3. Usar una temperatura capaz de destruir las bacterias y fermentos que pudieran afectar al producto.
4. Hacer el vacío y cerrar herméticamente los frascos o latas empleados.

Cuando el ama de casa se decide a conservar alimentos debe pensar, teniendo en cuenta las ventajas e inconvenientes, si le

supone más beneficio a su economía conservar alimentos en el hogar o adquirirlos en latas.

Naturalmente, la decisión va a depender de sus recursos en conocimientos, tiempo y dinero. ¿Qué puntos vamos a considerar al tomar la decisión?...

1. Conseguir verduras y frutas de buena calidad y buen precio.
2. Beneficiar a mi familia a través de una dieta variada.
3. Estudiar las ventajas en función del tiempo y la energía consumida.

Vamos a referirnos en este capítulo a la conservación de frutas y verduras por esterilización, bien al **baño de María**, si se trata de productos **ácidos**, o por **autoclave**, si el contenido ácido del alimento a envasar es menor, y requiere, como consecuencia, una temperatura más elevada para conservarse.

No mencionaremos otros procedimientos caseros, como el uso de sustancias químicas (ácido bórico, salicílico, soda), porque son innecesarias y perjudiciales para la salud, además de destruir el valor alimenticio y el sabor del producto.

Equipo necesario para conservar en la casa, su selección y uso:

1. Local amplio y limpio, donde podamos movernos con facilidad.
2. Abundancia de agua, y si dudamos de la pureza de la misma, debe hervirse.
3. Fuego vivo para obtener la temperatura necesaria para esterilizar. Dos hornillos, como mínimo.
4. Recipiente para precocer el producto. No deben usarse utensilios de hierro galvanizado o cinc para calentar un alimento.
5. Vasijas hondas de distintos tamaños, en porcelana, barro o aluminio.
6. Termómetro. Es necesario que contemos con este instrumento si queremos realizar el trabajo con éxito. Hay que controlar la temperatura.
7. Cuchillos, tazas de medir, cucharas de madera fina, espátulas.
8. **Envases:** Vamos a referirnos a los frascos de cristal, que están más al alcance de las amas de casa.

Los frascos de cristal son muy apreciados para envasar

tomate, fruta, mermeladas y dulces... Pueden usarse muchas veces, si se tratan con cuidado. Deben ser de cristal claro y transparente (actualmente han aparecido en el mercado el tipo de frascos de cristal de color oscuro, que, al evitar los rayos de luz, protege la vitamina C del alimento, especialmente en lo que se refiere a los jugos de frutas). Lo importante es que el alimento quede totalmente aislado.

9. **Gomas:** Hacemos hincapié en las gomas que se colocan en los bordes de los frascos, porque deben ser de buena calidad si queremos que resistan las temperaturas de esterilización. Cada vez que se va a envasar debemos cambiar las gomas. CUIDADO CON LA MALA ECONOMIA; a veces, por no gastar en la compra de gomas buenas, se estropean los frascos y la pérdida es mayor.
10. **Baño de María:** Se conoce por este nombre el procedimiento de esterilizar en una vasija grande, que tenga buena tapa. Los frascos se colocan sobre un «fondo falso» (enrejillado de madera, alambre o, simplemente, unas bayetas que aíslan del fondo y, como consecuencia, del contacto directo con la superficie caliente).
El baño de María se usa para esterilizar productos que no requieren temperaturas altas. Se recomienda esta forma para alimentos ácidos: tomates, por ejemplo.
11. **Autoclave:** Es un recipiente construido de hierro o aluminio. Retiene todo el vapor. Este utensilio está provisto de una tapa que queda herméticamente cerrada. Sobre la tapa hay una válvula de escape y puede alcanzar una temperatura de hasta 110°. Se esterilizan aquí los productos de bajo contenido ácido: carne, pescado, arroz...

Hay que tener especial cuidado al usar y guardar el autoclave. Se deben conservar las válvulas muy limpias. Finalmente, respecto al autoclave recomendamos que:

- a) No golpear con objetos fuertes para que no se estropee el aluminio.
- b) No dejar caer la olla ni la tapa para evitar que rompan el manómetro y la válvula de seguridad.
- c) Conservar limpia la perforación (pueden limpiarse los orificios con un simple palillo).
- d) Al esterilizar frascos de cristal es conveniente que la aguja del manómetro baje a cero antes de abrir el autoclave.

- e) Los bordes de la olla y tapa deben conservarse lisos y limpios para que al cerrar lo hagan herméticamente. Pueden pulirse con papel de lija muy fino.
- f) Lavar la olla del autoclave con agua y jabón. **NUNCA CON PRODUCTOS QUE PUEDAN CORROER EL ALUMINIO.** La tapa hay que lavarla simplemente con un paño. No se debe meter en agua para no estropear el manómetro.
- g) Ponerlo al fuego con unos cinco centímetros de agua para evitar que se queme.
- h) Controlar la presión para que no haya rotura de envases.
- i) Cuando destapemos el autoclave **caliente hacerlo en dirección contraria a la cara;** de esa forma el vapor de agua no va a molestarnos.
- j) No acelerar el enfriamiento del autoclave por medio de agua fría.

Selección y preparación de productos:

Debemos envasar solamente los productos de buena calidad, por consiguiente:

- a) Selección de los productos más sanos y frescos.
- b) Clasificación de los mismos en orden a su tamaño y madurez.
- c) Lavarlos cuidadosamente si es necesario, frotándolos con un cepillo hasta que queden bien limpios. Sacarlos del agua y escurrirlos.

Preparación de frascos:

Si nos hemos organizado bien para hacer un buen uso de nuestro tiempo, mientras seleccionamos los productos que van a enlatare, podemos esterilizar los frascos sumergiéndolos boca abajo en agua templada, dejándoles hervir. **NUNCA EN AGUA HIRVIENDO;** esto puede hacerlos estallar.

Las tapas de los frascos se hierven también; las gomas, simplemente, se mojan en el agua hirviendo a medida que las necesitamos.

Precocción de productos a envasar:

Seleccionado y limpio, el alimento se somete a una cocción previa. El tiempo de cada uno viene indicado en la receta. Algunos, como los tomates, se escaldan sólo para que salte la piel.

La razón por la que se somete el alimento a este proceso es la siguiente: el aire de las células se extrae y hace que el producto quede más flexible y fácil de enlatar.

Instrucciones para llenar los envases:

1. No debemos apretar los productos ni partirlos en trozos.
2. Usemos la espátula para ir sacando el aire a medida que se llenen los frascos. Si este aire quedase dentro, el alimento podría estropearse.
3. Tapar los frascos.

Cómo conseguir el vacío:

A los frascos de cristal se les produce el vacío durante el período de esterilización, al no estar cerrados herméticamente.

Si los frascos se llenaron con alimentos fríos, necesitarán más tiempo de esterilización que si se hizo con alimentos calientes.

Cómo ajustar las tapas de los frascos de cristal:

Cualquiera que sea el sistema de ajuste de tapas se hace en dos tiempos:

1. Ajustar herméticamente la tapa dándole luego una media vuelta en sentido contrario, antes de introducirlo en el auto-clave.
2. Cerrar herméticamente después de esterilizar.

Esterilización por el baño de María:

Esterilizar es el procedimiento de calentar los alimentos en frascos o latas para matar los microbios, bacterias y mohos.

El tiempo de esterilización de cada producto va indicado en la receta.

Normas generales para el uso del baño de María:

1. Antes de empezar, asegurarnos que el fondo falso está bien colocado.
2. Los frascos estarán colocados de tal forma que el agua circule libremente alrededor y por debajo de ellos.
3. El agua del recipiente debe tener la misma temperatura del interior de los frascos, cuando se introducen para la esterilización.
4. El agua debe cubrir el frasco dejando libre unos cinco centímetros aproximadamente.
5. El tiempo de esterilizar se cuenta a partir del momento en que el agua alcance la temperatura requerida.
6. Al sacar los frascos, después del tiempo reglamentario, se les ajusta las tapas y se les protege con un paño seco de las corrientes de aire, para evitar los cambios bruscos de temperatura.

Esterilización en el autoclave:

1. Antes de ponerlo al fuego se le echan cinco centímetros de agua hirviendo.
2. Se llena con los frascos y se ajusta la tapa.
3. Se mantiene abierta la válvula de seguridad hasta que salga el aire, unos siete minutos aproximadamente.
4. Cierre de la válvula. Esperemos que el manómetro marque la presión que indique la receta. A partir de este momento se empieza a medir el tiempo.
5. Mantener la presión indicada para que no se estropee el producto (se consigue bajando el fuego y dejando escapar aire por la válvula).
6. Terminado el tiempo se retira del fuego, y no se sacan los frascos hasta que el manómetro no haya bajado a cero.
7. Se abre la válvula para que el vapor salga poco a poco.
8. Quitar la tapa de forma que el vapor no nos quemé la cara.
9. Sacar frascos y ajustarlos herméticamente.
10. Protegerlos con un paño seco de las corrientes.

Rotulación y almacenaje de frascos:

Todas las conservas deben tenerse en observación durante un período de quince días; pasado este tiempo, si no hay ninguna anomalía (abombamiento de las latas, malos olores en los frascos y mohos en la superficie), la esterilización estuvo bien hecha y la conserva está en buenas condiciones.

Procesos a seguir:

1. Se pasa un paño limpio y húmedo antes de guardarlos (no deben lavarse los frascos).
2. Pegaremos una etiqueta en donde se indique claramente el nombre del producto y fecha en que fue envasado.
3. Se almacena en una parte oscura de la despensa, fuera de las corrientes de aire y perfectamente alineados, con los rótulos legibles.

Examinemos la conserva antes de usarla:

No debemos servir un alimento conservado sin haberlo examinado cuidadosamente.

1. En los frascos de cristal, las gomas deben estar lisas y el contenido no debe asomarse por el borde.
2. Al abrir un frasco, no debe frotar el líquido ni el aire rápidamente.
3. Un olor desagradable indica que el producto está estropeado.
4. La presencia de moho indica que no se produjo una esterilización correcta.

NUNCA PRUEBE UN ALIMENTO CONSERVADO, CUANDO DUDE DE SUS BUENAS CONDICIONES, SIN HABERLO HERVIDO DURANTE DIEZ MINUTOS.

METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA DE LA ECONOMIA DOMESTICA

No vamos a desarrollar en este capítulo todo el proceso de aprendizaje y los sistemas y medios que lo facilitan. Existen numerosas publicaciones que lo tratan con amplitud y profundidad; sin embargo, queremos dar unas orientaciones, de carácter general, que nos ayuden en la tarea de enseñar la materia de alimentación y nutrición en el campo de economía doméstica.

¿Cuáles son los puntos más importantes a seguir en el desarrollo de una clase de economía doméstica?...

1. Reconocer y aceptar las situaciones del grupo y zona donde se vive, estudiando los problemas de la misma.
2. Dejar que el grupo tenga posibilidad de sugerir temas que le preocupan en estos aspectos, y resolverlos en la clase.
3. Siempre que sea posible, completar con una práctica la exposición teórica.

Los métodos a seguir en la enseñanza de economía doméstica son muy variados; pero, en general, podemos afirmar que su utilización va a depender de:

- El objetivo que se persiga.
- El nivel de los alumnos.
- El tiempo disponible para desarrollar el tema.

METODOS MAS CONVENIENTES

- Discusión de grupo.
- Demostración.
- Laboratorio.
- Estudio supervisado.

- Excursiones y visitas.
- Charlas y conferencias.

Discusión de grupo:

Resulta muy efectiva para despertar el interés del grupo en el estudio de un problema. Los pasos a seguir podemos concretarlos a los siguientes:

1. Acomodar a las alumnas en mesa redonda; de esta forma damos un ambiente informal muy adecuado.
2. Motivar el interés del grupo con material adecuado, ilustraciones, películas, problemas reales, etc.
3. Dar oportunidad a los participantes para que se expresen. Evitar los monopolios en la discusión, y la salida de este tema para sacar otro a colación.
4. Finalizar con un buen resumen de la discusión.
5. Saber cortar a tiempo cuando la discusión se desequilibra, bien por falta de información o por puntos de vista distintos.

Demostración:

Es uno de los sistemas más recomendados en la enseñanza de la economía doméstica. Con la demostración no sólo informamos a nuestro grupo, despertándoles el interés sobre la exposición hecha, sino que establecemos al mismo tiempo procedimientos y normas de trabajo.

La demostración exige una cuidadosa preparación por parte de la persona que la desarrolla, para evitar confusión e inseguridad. Podemos planear una demostración dividida en tres partes:

1. Período preparatorio.
2. Demostración en sí.
3. Práctica supervisada.

Hay tres factores que determinan el éxito de una demostración:

1. **Características de la persona que da la demostración:** Deberá tener buena apariencia, modales agradables, gestos sencillos y naturales y sentido del humor.
2. **Conocimiento de la materia que va a exponerse:** Hay que

saber con exactitud los pasos que se deben realizar, el uso del material y el equipo y los principios a observar en el desarrollo de una tarea.

3. **Preparación de la demostración:** Al planear una demostración debemos tener en cuenta los siguientes puntos:

- a) Decidir la forma de la demostración.
- b) Pensar el tiempo de que disponemos para ajustarnos a él.
- c) Organizar el equipo y el material.
- d) Disponer que nos permitan ahorrar tiempo.
- e) Tener en el encerado, a vista de las alumnas, los pasos a seguir en la demostración.

Por ejemplo: Vamos a dar una demostración sobre la preparación de una receta:

«PAELLA VALENCIANA»

1. Motivación de las alumnas: Se las puede dar a probar un poco de paella para que, ante su rico sabor, se decidan a aprender la receta con todo entusiasmo.
2. Estudiar el tiempo de que disponemos.
3. Material, tipo de fuego a emplear, facilidades en la confección del plato.
4. Realización de la receta.
5. Evaluación de la misma por las alumnas.
6. Resumen de los pasos seguidos, insistiendo en los puntos más interesantes a recordar.
7. Realización de una práctica por parte de las alumnas.

Nota: El lugar de demostración debe quedar en perfecto orden, una vez haya finalizado la misma; esto es de suma importancia.

Laboratorio:

El laboratorio tiene un concepto mucho más amplio que el que habitualmente le damos, se refiere a un lugar de trabajo. Así, pues, se puede hablar de laboratorio de cocina o de costura.

En el laboratorio se realizan experiencias de dos tipos:

- a) **Productivas**, en las que se desarrollan destrezas manuales y habilidad en el manejo de los recursos disponibles.
- b) **Experimentales:** que se realizan con el fin de determinar el mejor método para realizar una tarea.

Estudio supervisado:

Con este sistema se pretende buscar información sobre algún aspecto de interés. El estudio supervisado debe tener un objeto muy concreto; el grupo o alumna que lo realice ha de preparar un plan en el que se reflejen:

- a) Propósito del estudio supervisado.
- b) Tema a desarrollar.
- c) Problemas a resolver.
- d) Lista de referencias.

Visitas y excursiones:

Con mucha frecuencia se piensa en preparar visitas a centros, que pueden ser de interés, para completar la información dada en clase. Este método, que es de gran valor en sí, resulta en la mayoría de los casos ineficaz si no sabemos utilizarlo.

Antes de visitar el centro que nos va a servir de estudio, conviene que el grupo tenga una información general del mismo. El profesor deberá orientar durante la visita las preguntas de los que participan en ella, y, al finalizar la misma, todos los participantes resumirán como trabajo individual cuanto en ella vieron y la utilidad para su trabajo.

AYUDAS EDUCATIVAS

El material ilustrativo en forma de diapositivas, cartelógrafos, filminas, películas, franelogramas, etc., nos resulta extraordinariamente útil en nuestra misión de educadores; las razones son muy sencillas:

1. Nos facilita la tarea de enseñar.
2. Motiva el aprendizaje.
3. Retiene la atención.

Siempre que sea posible debemos utilizarlo, escogiendo en cada momento el que resulte de mayor utilidad, dependiendo, pues, de los recursos disponibles, finalidad que se persiga, nivel educativo, social y económico del grupo a quien nos dirigimos.

Esperamos que estas aclaraciones puedan ser de utilidad para quienes trabajan en este campo.

BIBLIOGRAFIA

- «Foods and principles of cookery». Fith & Francis.
- «Management in family living». Nichell & Dorsey.
- «Les aliments». J. Tremolieres, Y. Serville, R. Jacquot.
- «Les Rations Alimentaires Equilibrées». Lucie Randoín.
- «Technologie et Hygiène Alimentaire». E. Comelade.
- «Handbook of food preparation». AHEA.
- «Cooking for fun». Agriculture Extension Service. University of Arkansas.
- «Principios de preparación de alimentos». Departamento de Economía Doméstica de la Universidad de Puerto Rico.
- «Conserving the nutritive values in foods». Agricultural Research Service. Washington, D. C.
- «Cocine a gusto». Berta Cabanillas.
- «Selección, compra y preparación de alimentos». Programas de orientación al consumidor. Puerto Rico.
- «Food for your family». U. S. Department of Agriculture.
- «Menús económicos y alimenticios». Servicio Extensión Agrícola de Puerto Rico.
- «The family food supply». U. S. Federal Extension Service.
- «Food guide for older folks». U. S. Department of Agriculture.
- «Home canning of meat». U. S. Department of Agriculture.
- «Canning and freezing». Home Economics Division U. S. Department of Agriculture.
- «Family food budgeting». U. S. Department Agriculture.
- «Family financial planing». U. S. Department Agriculture.
- «El presupuesto de alimentos». Judith Frías de Ramírez.
- «Presupuestos familiares». Dra. Busquets. Servicio Extensión Agrícola de Puerto Rico.
- «La economía de la vida familiar en el Caribe». Elsa Haglund. Experto de la FAO en economía doméstica.
- «Personal Finance». John A. Leavitt & Carl O. Hannon. Ohio University.
- «Mone Management: Your shopping dollar». U. S. Department Agriculture.
- «El pescado congelado». Comisaría General de Abastecimientos y Transportes.
- «La conservación de frutas y vegetales en Puerto Rico».

BRITANNIA

The British Empire is the largest empire in history, with a maximum extent of over 35 million square kilometers (13.5 million square miles) in 1913, covering 23% of the world's land area. It was formed by the accumulation of territories and peoples annexed by the British Crown, beginning with the acquisition of Wales and the Marches in the 13th century, and the first overseas territories in the 16th century. The empire's growth was driven by a combination of factors, including the desire for raw materials, the need for new markets for British goods, and the pursuit of national glory. The British Empire was a global power, with a significant influence on the world's politics, economics, and culture. It was a source of immense wealth and power for the United Kingdom, and it played a major role in the development of the modern world. The empire's legacy is still visible today, in the form of the Commonwealth of Nations, the English language, and the British cultural influence around the world.

INDICE

	<u>Págs.</u>
Prólogo	5
Manejo del hogar	7
Simplificación de tareas en el hogar	15
Mobiliario y equipo de una cocina	23
Administración del hogar: presupuestos familiares... ..	25
Compra inteligente de alimentos	45
Planificación de comidas	49
Preparación de alimentos	53
Interpretación de recetas. Medida de los ingredientes	75
Conservación de alimentos en el hogar	89
Metodología de la enseñanza de la economía doméstica	97
Bibliografía	101

