

Apoyo domiciliario

Salvador Hilario Alonso Delgado
José Javier Rosales Jiménez
Olga María Hernández González
Marta Mozo González





Apoyo domiciliario

Salvador Hilario Alonso Delgado
José Javier Rosales Jiménez
Olga María Hernández González
Marta Mozo González

Revisión técnica
Ana María López López



MADRID - BARCELONA - BOGOTÁ - BUENOS AIRES - CARACAS - GUATEMALA
MÉXICO - NUEVA YORK - PANAMÁ - SAN JUAN - SANTIAGO - SÃO PAULO
AUCKLAND - HAMBURGO - LONDRES - MILÁN - MONTREAL - NUEVA DELHI - PARÍS
SAN FRANCISCO - SIDNEY - SINGAPUR - ST. LOUIS - TOKIO - TORONTO

Apoyo domiciliario • Ciclo Formativo de Grado Medio

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright. Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra, diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org).

Derechos reservados © 2013, respecto a la primera edición en español, por:

McGraw-Hill/Interamericana de España, S.L.
Edificio Valrealty, 1.ª planta
Basauri, 17
28023 Aravaca (Madrid)

ISBN: 978-84-481-8562-5

Obra original: *Apoyo domiciliario* © 2012,
respecto a la primera edición en español, por McGraw-Hill Interamericana de España, S.L.

ISBN edición original: 978-84-481-7147-6

© Salvador Hilario Alonso Delgado, José Javier Rosales Jiménez, Olga Hernández González,
Marta Mozo González

Autores del material complementario: Los autores del libro y Ana María López López

Equipo editorial: Paloma Sánchez, Pilar Esteban, Fénix Factory

Diseño de cubierta: RLoad.es

Diseño interior: Reprotel.com

Fotografías: Los autores del libro, Antonello Novellino, AGE, Getty Images

Ilustraciones: Pablo Vázquez y Luis de Castro

Agradecimientos: Ayuntamiento de Alcázar de San Juan, Área de Servicios Sociales,
IES San Juan de Aznalfarache (Sevilla), GRUPO SERGESA ayuda
a domicilio (Sabadell).

Composición: Artesa, S.L.

Presentación

La importancia de este módulo del Ciclo Formativo de Grado Medio de Técnico en Atención a las Personas en Situación de Dependencia (TAPSD) radica en que es parte esencial de la competencia general del ciclo formativo: «atender a las personas en situación de dependencia, en el ámbito domiciliario e institucional, a fin de mantener y mejorar su calidad de vida realizando actividades asistenciales, psicosociales y de apoyo a la gestión doméstica, aplicando medidas y normas de prevención y seguridad y derivándolas a otros servicios cuando sea necesario».

El desarrollo de los contenidos sigue una secuencia lógica dividida en siete unidades didácticas. En la Unidad 1, *Organización del plan de trabajo en la unidad de convivencia*, se explican los distintos tipos de servicios que se pueden realizar en el domicilio de un usuario, cómo elaborar el plan de trabajo y cómo organizar el trabajo en el domicilio. En la Unidad 2 se estudia la *Planificación de la gestión del presupuesto de la unidad de convivencia* con la finalidad de saber interpretar las facturas domésticas y aquellas cuestiones relacionadas con la economía familiar para poder asesorar a los usuarios en estos temas. En la Unidad 3, *Organización del abastecimiento de la unidad de convivencia*, se describen los distintos establecimientos en los que se puede realizar la compra doméstica, sus características, ventajas e inconvenientes de unos y otros, etc. Se explica también la importancia de analizar el etiquetado de los productos y de planificar previamente la lista de la compra haciendo una referencia al consumo responsable.

En las Unidades 4, 5 y 6 nos centraremos en las distintas tareas del hogar: *Preparación del mantenimiento y limpieza del domicilio*, *Selección de los alimentos del menú*, y *Aplicación de técnicas básicas de cocina*. Por último, la Unidad 7 se centra en el *Seguimiento del plan de trabajo* que ya se explicó en la primera unidad, y que como profesionales debemos realizar de una manera continuada para adaptarnos a los posibles cambios que puedan surgir y ofrecer un servicio de calidad adaptado a las necesidades de nuestros usuarios. Las unidades del libro tienen una **estructura muy clara** que trabaja los contenidos con un desarrollo teórico que se refuerza con la parte práctica, representada por las distintas **actividades** y los **Casos prácticos**, así como unas secciones finales que ayudan al alumno a **sintetizar, repasar y aplicar** lo aprendido en la unidad desde un enfoque dinámico, con propuesta de trabajos para exponer en clase, buscar información, utilizar material multimedia para tener otras referencias que ayuden a la reflexión y, por tanto, al aprendizaje. Por último, destacamos la necesidad de usar el **taller de Apoyo Domiciliario** para realizar prácticas que te servirán para mejorar tus habilidades y capacidades en tu formación profesional.

1

La organización del plan de trabajo en la unidad de convivencia

1. Los planes de atención domiciliaria	8
2. El servicio de ayuda a domicilio (SAD)	10
3. Los factores determinantes de las necesidades y demandas en el domicilio	14
4. La elaboración de un plan de trabajo	16
5. Los tipos de tareas de atención en el domicilio	22
6. La organización del trabajo doméstico y su valoración	26
Síntesis	27
Test de repaso	28
Comprueba tu aprendizaje	29
Práctica final	30

2

La planificación de la gestión del presupuesto de la unidad de convivencia

1. La previsión de los gastos generales de la unidad convivencial	32
2. Las posibilidades que nos ofrece el actual sistema financiero	37
3. La interpretación y el manejo de la documentación de gestión domiciliaria	39
4. La justificación de la necesidad de un equilibrio entre ingresos y gastos	48
Síntesis.....	55
Test de repaso	56
Comprueba tu aprendizaje	57
Práctica final	58

3

La organización del abastecimiento de la unidad de convivencia

1. La necesidad de realizar compras.....	60
2. Diferentes establecimientos de compra	67
3. La elaboración de la lista de la compra.....	72
4. La documentación publicitaria	73
5. El proceso de la compra.....	76
6. La distribución y el almacenamiento en el hogar	78
Síntesis	83
Test de repaso	84
Comprueba tu aprendizaje	85
Práctica final	86

4	El mantenimiento y la limpieza del domicilio	
1.	Los productos de limpieza y su colocación en el domicilio	88
2.	Tareas de limpieza.....	94
3.	Técnicas de limpieza	96
4.	Electrodomésticos utilizados en la limpieza del hogar	99
5.	Lavar, planchar y repasar la ropa	102
6.	Medidas de seguridad en el hogar	107
7.	La eliminación y el reciclado de basuras domésticas	110
	Síntesis	111
	Test de repaso	112
	Comprueba tu aprendizaje	113
	Práctica final	114

5	La selección de los alimentos del menú	
1.	Las características nutritivas de los diferentes tipos de alimentos	116
2.	El etiquetado	120
3.	La identificación de los menús en función de las necesidades personales	125
4.	Tipos de menús.....	129
5.	La valoración de la dieta saludable	137
	Síntesis	141
	Test de repaso	142
	Comprueba tu aprendizaje	143
	Práctica final	144

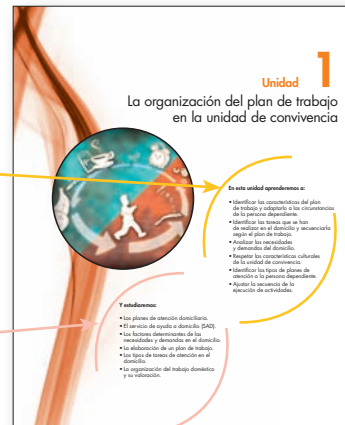
6	Aplicación de técnicas básicas de cocina	
1.	El uso y mantenimiento del menaje, utensilios y electrodomésticos de cocina	146
2.	Los principios básicos en la manipulación de los alimentos	151
3.	Los accidentes frecuentes en la cocina.....	158
4.	El tratamiento de los alimentos	160
5.	Las elaboraciones básicas de cocina	169
	Síntesis	177
	Test de repaso	178
	Comprueba tu aprendizaje	179
	Práctica final	180

7	Seguimiento del plan de trabajo	
1.	Cómo obtener información.....	182
2.	Utilización de las tecnologías en el registro y comunicación de información.....	193
3.	La evaluación como proceso de mejora en la calidad del servicio	196
	Síntesis	199
	Test de repaso	200
	Comprueba tu aprendizaje	201
	Práctica final	202

	Anexos	
	Glosario.....	203
	Solicitud de ayuda a domicilio.....	207

Aquí encontrarás los **criterios de evaluación** de la unidad.

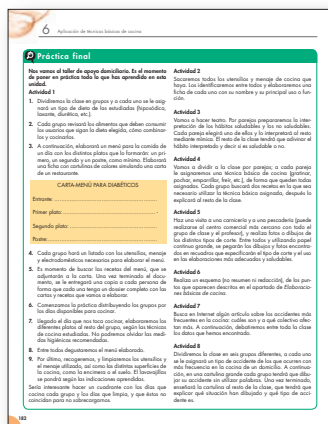
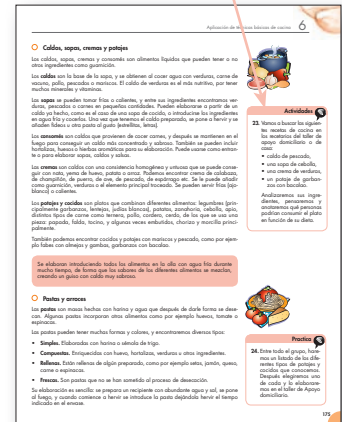
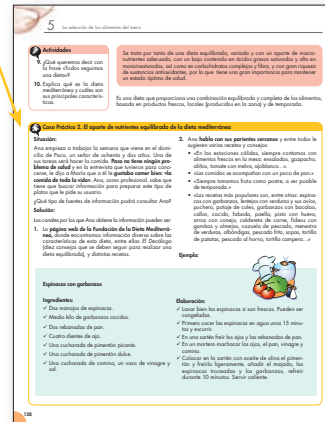
Además te avanzamos los **contenidos** que se van a desarrollar.



Aplican los conocimientos aprendidos a problemas y situaciones reales del entorno profesional.

Permiten trabajar los contenidos a medida que se van explicando, y aseguran un aprendizaje progresivo.

Una exposición clara y concisa de la teoría, acompañada de recuadros que ayudan a la comprensión de los aspectos más importantes:



Esquema resumen de los contenidos estudiados en el unidad.



Ayuda a detectar cualquier laguna de conocimientos.



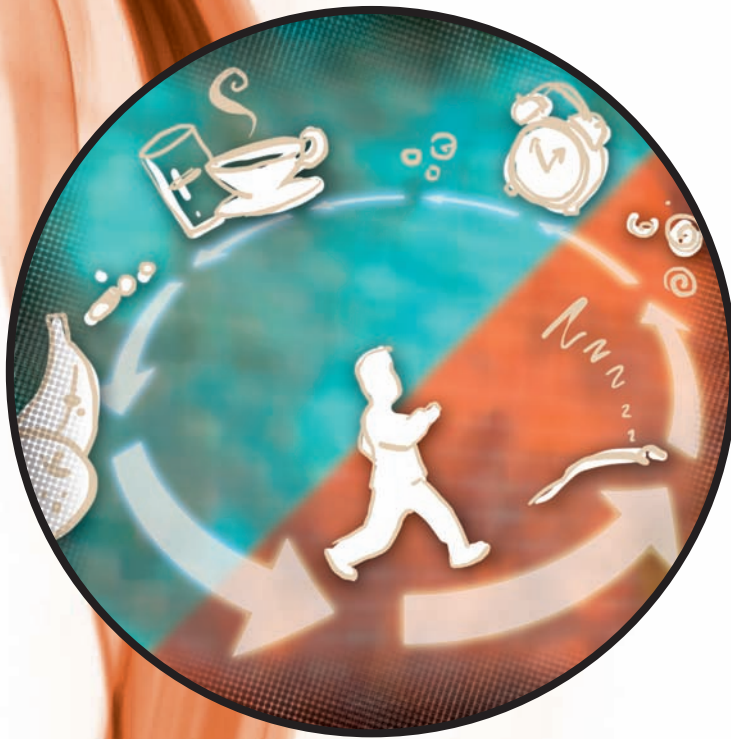
Actividades finales agrupadas por criterios de evaluación.



Ejercita de forma integrada las competencias adquiridas.

Unidad 1

La organización del plan de trabajo en la unidad de convivencia



En esta unidad aprenderemos a:

- Identificar las características del plan de trabajo y adaptarlo a las circunstancias de la persona dependiente.
- Identificar las tareas que se han de realizar en el domicilio y secuenciarla según el plan de trabajo.
- Analizar las necesidades y demandas del domicilio.
- Respetar las características culturales de la unidad de convivencia.
- Identificar los tipos de planes de atención a la persona dependiente.
- Ajustar la secuencia de la ejecución de actividades.

Y estudiaremos:

- Los planes de atención domiciliaria.
- El servicio de ayuda a domicilio (SAD).
- Los factores determinantes de las necesidades y demandas en el domicilio.
- La elaboración de un plan de trabajo.
- Los tipos de tareas de atención en el domicilio.
- La organización del trabajo doméstico y su valoración.

A Vocabulario

Altruista. Afán de procurar el bien ajeno sin esperar nada a cambio.

Barreras arquitectónicas. Son todos aquellos obstáculos que limitan o impiden la libre circulación o el acceso a determinados servicios.



Fig. 1.1. Una de tus funciones como TAPSD será realizar tareas de aseo y cuidado personal. Estas tareas están dentro de lo que se conoce como apoyo formal.

1. Los planes de atención domiciliaria

Como profesional en este ámbito social, una de tus funciones es prestar la atención adecuada a las personas que se encuentran en esta situación de dependencia (Fig. 1.1) y que requieren **apoyos** para:

- **Desarrollar** las actividades esenciales de la vida diaria.
- **Alcanzar** una mayor autonomía personal.
- **Poder ejercer** plenamente sus derechos de ciudadanía.

Para alcanzar estos objetivos es importante que sepas que existen dos tipos de apoyos: el apoyo informal y el apoyo formal.

1.1. El apoyo informal

En los últimos años las familias han sido las que han asumido el cuidado de las personas dependientes. Estos cuidados, que reciben el nombre de «apoyo informal o altruista», han recaído principalmente en las mujeres del núcleo familiar.

1.2. El apoyo formal

En la actualidad, la estructura familiar está registrando una serie de cambios importantes, como por ejemplo la incorporación de la mujer al mundo laboral, los nuevos tipos de relación familiar, el mayor número de personas en situación de dependencia, etc.

En relación al colectivo de personas que son dependientes, se crean nuevos recursos y servicios profesionales para atenderlas de forma correcta. A todos estos recursos se les denomina **apoyo formal** (Fig. 1.2) y se pueden clasificar en dos grupos:

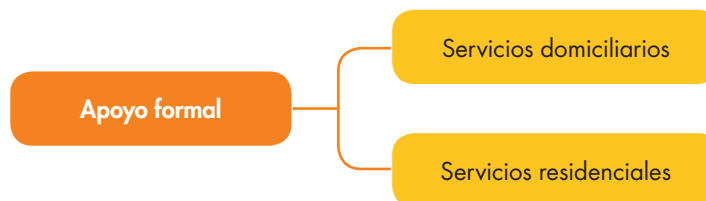


Fig. 1.2. Tipos de servicios que se definen dentro del denominado apoyo formal.

El apoyo formal se constituye, por tanto, por el **conjunto de recursos** dirigidos a la atención de la persona en situación de dependencia **en su entorno habitual**.

Entre ellos se diferencian a su vez los servicios domiciliarios y los servicios residenciales.

○ Servicios domiciliarios

Existen las siguientes posibilidades de ayuda:

- **Servicio de ayuda a domicilio (SAD).** Es un servicio que presta una serie de atenciones o cuidados de carácter personal, psicosocial, educativo, doméstico y técnico a las familias y personas con dificultades para procurar su bienestar físico, psíquico y social, proporcionándoles la oportunidad de continuar en su entorno natural.

- **Teleasistencia.** Se trata de un servicio domiciliario de *atención inmediata y permanente*, con respuesta eficaz ante cualquier incidencia o situación de emergencia (lesiones, enfermedades, intoxicaciones, accidentes, incendios, etc.).

Este servicio está dirigido a **personas mayores que viven o pasan gran parte del día solas** y a todas aquellas personas que padecen alguna **enfermedad o cualquier limitación en su movilidad**.

- **Comidas a domicilio.** La finalidad de este servicio domiciliario es dar a los usuarios una dieta sana y adecuada a sus necesidades, siempre y cuando el usuario no pueda desplazarse a un comedor o ser atendido por sus familiares.
- **Asistencia sanitaria en el domicilio** (Fig. 1.3). Es un servicio dirigido a toda aquella población que, desde los centros sanitarios de atención primaria, presta los cuidados de salud integrales y en su domicilio a las personas dependientes con necesidades sanitarias, con el propósito de promover, mantener y restaurar la salud o, en su caso, minimizar el efecto de la enfermedad o la discapacidad.
- **Lavandería.** Este servicio ofrece la posibilidad del lavado de ropa a los usuarios que no posean lavadora en su domicilio.
- **Reformas en el domicilio.** Consiste en la adecuación de las condiciones de habitabilidad en el domicilio de los usuarios. Entre las reformas más habituales podemos encontrar la eliminación de barreras arquitectónicas, arreglos en la electricidad y fontanería...



Fig. 1.3. Asistencia sanitaria prestada por un profesional en el propio domicilio de la persona en situación de dependencia.

○ Servicios residenciales

Son recursos dirigidos a la atención de las personas dependientes en instituciones específicas diferentes al entorno familiar. A modo de ejemplo, podemos diferenciar las siguientes:

- **Centros residenciales.** Son centros en los que viven de forma definitiva o temporal personas con distinto nivel de dependencia y en los que se presta una atención integral con el objetivo de *mantener o mejorar la autonomía personal, atender sus necesidades básicas de salud y facilitar su integración y participación social en el medio*.
- **Centros intermedios o de respiro familiar.** Estos centros tienen la finalidad de aliviar la carga familiar que implica el cuidado de una persona dependiente. Estos centros ofrecen una atención intermedia, como su nombre indica, entre los cuidados familiares y la atención residencial. Un ejemplo claro son los **centros de día**.
- **Centros de alojamiento alternativos.** Son viviendas de estructura y organización parecidas al modo de vida habitual pero con diferentes modalidades de supervisión. Un ejemplo lo constituyen las **viviendas tuteladas**.

Toma nota

En el módulo de *Teleasistencia* podrás aprender más sobre este recurso.

En el módulo de *Características y necesidades de las personas en situación de dependencia* tienes bastante información sobre los tipos de apoyos que requieren estas personas.

Web

En estos enlaces podéis ver los diferentes recursos sociales que existen en vuestra comunidad, provincia, etc.

Podéis hacer una búsqueda de residencias, centros de día, SAD, que hay cerca de vuestra zona y comprobar los servicios que ofrecen:

- **www.imersodependencia.csic.es**
- Página web de la Consejería de Igualdad y Bienestar Social de vuestra comunidad.

Actividades

1. ¿Cuál es la diferencia principal entre apoyo formal e informal?
2. Realiza un mapa conceptual donde especifiques los diferentes tipos de apoyo para las personas en situación de dependencia que has visto hasta ahora.
3. Pregunta a tus padres y abuelos quién cuidaba de las personas dependientes cuando ellos eran jóvenes. Comenta la actividad con el grupo de clase.
4. ¿Por qué el cuidado informal se está perdiendo poco a poco? Justifica tu respuesta.

A Vocabulario

Servicios sociales. Aquellos medios que se ponen a disposición pública de la comunidad para su uso y beneficio colectivo.

Trabajador social. Profesional encargado de valorar y resolver cada caso, y de la conexión con otros recursos.

Cualificado. Persona que está suficientemente preparada para una tarea determinada.

2. El servicio de ayuda a domicilio (SAD)

Siguiendo la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, el servicio de ayuda a domicilio se define como el **conjunto de actuaciones** llevadas a cabo en el domicilio de las personas en situación de dependencia, con el fin de **atender sus necesidades de la vida diaria**.

2.1. Características del SAD

Este servicio presenta las siguientes características (Tabla 1.1):

- Es un **servicio público**. Dirigido a todos los ciudadanos que lo necesiten, independientemente de su situación económica o social, prestada desde la Administración (central, autonómica o local), bien directamente o a través de entidades concertadas.
- Es un **servicio social**. Su finalidad es mejorar la calidad de vida de las personas atendidas partiendo de un enfoque preventivo, educativo, rehabilitador y asistencial, como verás más adelante.
- Tiene un **carácter polivalente**. Es un servicio de carácter general, por ello estará orientado a todos los colectivos que lo requieran, especialmente el de la tercera edad. Otros colectivos son: discapacitados, enfermos convalecientes, infancia, etc. La intervención va dirigida a la persona, a la familia, al hogar y al entorno comunitario.
- Es un **servicio técnico**. El apoyo personal y la atención se realizan por personal técnicamente preparado, cualificado y supervisado directamente por los trabajadores sociales que conforman el equipo base.
- La intervención se hace en el mismo **domicilio del usuario** (Fig. 1.4).
- Es de carácter **temporal y transitorio**. El tiempo y la intensidad están en función de las necesidades de cada usuario.

Tabla 1.1. Descripción de las características del SAD.



Fig. 1.4. Un TAPSD mueve a un usuario con la ayuda de una grúa en su mismo domicilio. Esta actuación se realiza siempre por personal técnicamente preparado, cualificado y supervisado por los trabajadores sociales.

Actividades

2.2. Finalidades del SAD

Las finalidades que caracterizan el servicio de ayuda a domicilio son:

- **Prevenir, mantener, restablecer e incrementar** el nivel de bienestar físico y psicosocial de la persona o núcleo familiar.
- **Favorecer** la permanencia de la persona en su medio habitual.
- **Mantener y potenciar** las relaciones con su comunidad.
- **Prevenir** situaciones de marginación y aislamiento.
- **Propiciar** la autonomía personal y/o del núcleo familiar.

El SAD no es una solución para aquellas personas que vivan solas y requieren atención permanente y continuada debido a su situación de invalidez total. No es una alternativa al ingreso en una institución.

2.3. Niveles de actuación

Existen básicamente los siguientes niveles de actuación:

- **Preventivo.** Tu actuación irá dirigida a prevenir en la medida de lo posible el progresivo deterioro de los individuos y los núcleos convivenciales a los que atiendes, educando en estilos de vida saludables, en la prevención de caídas y de otro tipo de accidentes en el domicilio...

Dentro de este nivel de actuación se encuentra el **nivel educativo**: en cualquier actuación debes integrar una intención educativa con la finalidad de que sea el usuario quien realice las tareas, siempre y cuando tenga capacidad para ello. Ten en cuenta que en todo momento debes educar, formar para que el usuario consiga las habilidades básicas.

Entre tus funciones como TAPSD se encuentran:

- modificar hábitos alimenticios,
- inculcar hábitos de higiene y aseo personal,
- organización del hogar, etc.

- **Asistencial.** Una de tus funciones como profesional en atención a las personas dependientes es realizar las tareas cuando el usuario ha perdido sus **capacidades funcionales**, es decir, no puede realizarlas por él mismo, como sucede con una persona con un grado III de dependencia (lo que se define como **gran dependencia**). El nivel asistencial cubre la necesidad de limpieza, preparación de alimentos y cuidados personales y del hogar, mejorando la calidad de vida del usuario.

Ejemplo

Este tipo de actuación tiene lugar cuando la persona tiene deficiencias físicas, como por ejemplo una parálisis cerebral.

- **Rehabilitador.** Este nivel de actuación consiste en *reforzar o recuperar* capacidades disminuidas mediante el entrenamiento de capacidades funcionales perdidas (andar, comer...) y *mantener* el mayor grado de autonomía personal posible.

Ejemplo

Una persona mayor que sufre una caída, lo que le supone consecuencias negativas sobre su estado físico (fracturas, luxaciones, inmovilizaciones...) y hace necesaria la intervención de personal especializado para su rehabilitación y recuperación.

5. Busca información en Internet sobre las empresas que prestan servicios de atención domiciliaria en tu provincia. ¿Qué servicios ofrecen? ¿Con qué profesionales cuentan? Un ejemplo de una empresa de atención domiciliaria lo encontrarás en la página web <http://www.clece.es>, en el menú de Sectores/Social.

6. Explica la diferencia entre los servicios domiciliarios y el servicio de ayuda a domicilio.

7. Imagina el caso de una persona en situación de dependencia con dificultad de movimiento en el brazo y pierna izquierdos. Señala qué actividades puede hacer por sí sola o con determinada ayuda.

Clasifica las actividades del ejercicio anterior en actividades básicas e instrumentales.

Vocabulario

Capacidad funcional. Capacidad para realizar las actividades de la vida diaria de forma independiente.

Gran dependencia. Cuando la persona necesita ayuda para realizar actividades básicas de la vida diaria varias veces al día y, por su pérdida total de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, necesita el apoyo indispensable y continuo de otra persona o tiene necesidades de apoyo generalizado para su autonomía personal.

@ Web

<http://www.imersomayores.csic.es>

En este enlace podrás encontrar el *Libro Blanco sobre la atención a las personas en situación de dependencia en España*.

2.4. Objetivos del SAD

Atendiendo al *Libro Blanco sobre la atención a las personas en situación de dependencia en España*, los objetivos fundamentales que establece son (Tabla 1.2):

- Incrementar** la autonomía de la persona atendida, y la de su familia, para que aquella pueda permanecer viviendo en su casa el mayor tiempo posible manteniendo control sobre su propia vida.
- Conseguir** cambios conductuales en la persona tendentes a mejorar su calidad de vida.
- Facilitarle** la realización de tareas y actividades que no puede realizar por sí sola, sin interferir en su capacidad de decisión.
- Fomentar** el desarrollo de hábitos saludables (alimentación, higiene, ejercicio físico...).
- Adecuar** la vivienda a las necesidades de la persona atendida, mediante reparaciones, adaptaciones y/o instalación de ayudas técnicas.
- Potenciar** el desarrollo de actividades en la propia casa y en el entorno comunitario, dentro de las posibilidades reales de la persona.
- Aumentar** la seguridad y la autoestima personal.
- Potenciar** las relaciones sociales, estimulando la comunicación con el exterior, y evitar así posibles problemas de aislamiento y soledad.
- Mejorar** el equilibrio personal del individuo, de su familia y de su entorno mediante el reforzamiento de los vínculos familiares, vecinales y de amistad.
- Favorecer** la prevalencia de sentimientos positivos ante la vida, desterrando actitudes poco adecuadas y autocompasivas.

Tabla 1.2. *Objetivos fundamentales que establece el Libro Blanco sobre la atención a las personas en situación de dependencia en España.*

2.5. Usuarios del SAD

En la actualidad las personas mayoritariamente dependientes pertenecen a la población de la tercera edad, que cada vez es más numerosa. Veamos los colectivos en los que la dependencia tiene un mayor impacto social:

- **Minusválidos** físicos, psíquicos y sensoriales de todas las edades.
- **Usuarios con enfermedades agudas o crónicas**, con minusvalías parciales, que precisen apoyo para las actividades de la vida diaria y apoyo sociosanitario.
- Personas de la **tercera edad** (Fig. 1.5) que:
 - Requieren asistencia por dificultades de autonomía personal para seguir viviendo en su hogar.
 - Viven solas o con otras personas mayores de sesenta y cinco años, que tienen a su vez dificultades propias y precisan apoyo personal y psicosocial.
 - Viven con familiares que no les pueden atender por razones de enfermedad, trabajo, etc., y por tanto necesitan ayuda.
- **Familias o núcleos convivenciales** con grandes dificultades o alguna problemática especial para valerse por sí mismos o mantener el núcleo familiar unido.
- Todos aquellos casos en los que el SAD puede ser la solución adecuada.



Fig. 1.5. *Existen muchas personas de la tercera edad cuyas circunstancias aconsejan solicitar este tipo de servicio. El objetivo es que puedan mantener una calidad de vida óptima y evitar en la medida de lo posible su ingreso en una institución.*

En definitiva, el SAD se dirigirá a personas que en mayor o menor grado son dependientes, es decir, que no pueden hacer determinadas actividades de la vida diaria (AVD) sin ayuda. Estas engloban todas aquellas actividades elementales que permiten a la persona desenvolverse autónomamente en su vida diaria sin depender de otras. En este sentido, distinguimos dos grandes bloques de actividades:

- **Actividades básicas de la vida diaria (ABVD).** Son todas aquellas actividades que resultan imprescindibles para vivir. El desarrollo de estas actividades es básico para conseguir un nivel de autonomía esencial y son las relacionadas con el autocuidado, como levantarse/acostarse, vestirse, alimentarse, realizar el aseo personal, mantener el control de esfínteres, desplazarse...
- **Actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD).** Tienen un mayor grado de complejidad y son actividades necesarias para que la persona se adapte e integre en el medio en el que vive. Consisten en el desarrollo de tareas habituales para vivir de manera independiente, como leer y escribir, tomarse la medicación, manejar el dinero, utilizar el transporte público, hablar por teléfono (Fig. 1.6), entre otras.

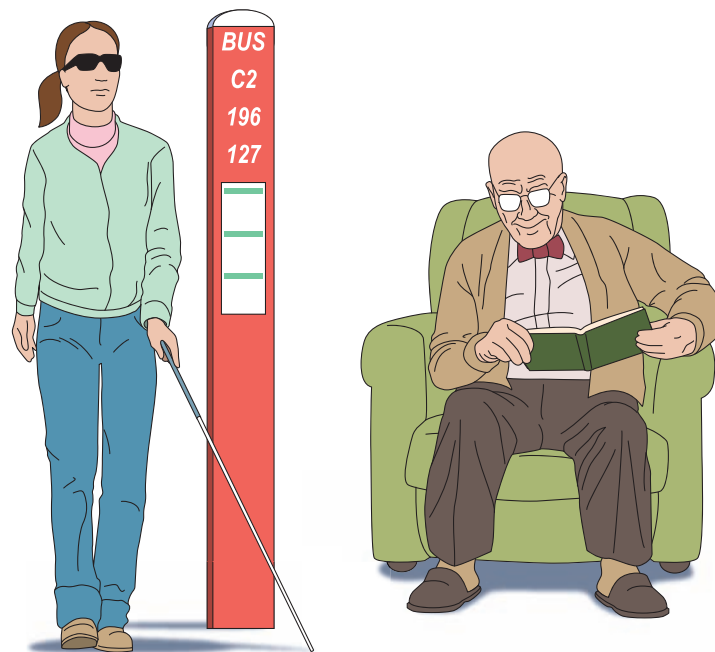


Fig. 1.6. Ejemplos de actividades instrumentales de la vida diaria.

Caso Práctico 1. Ventajas de los servicios de ayuda a domicilio

Situación:

María tiene 72 años, goza de buena salud pero **necesita desplazarse con un andador** y cada día le **cuesta más hacer algunas tareas de la casa**. Hace un año murió su marido. Sus dos hijos se están planteando la idea de ingresarla en una residencia geriátrica, pero ella no está de acuerdo con esta decisión ya que solo necesitaría ayuda para levantarse de la cama, vestirse y realizar algunas tareas domésticas. Sus hijos la visitan semanalmente para ver cómo se encuentra.

Haz un listado sobre las ventajas del tipo de servicio que puede requerir María para poder concluir cuál es el más apropiado.

Solución:

Analizando las características de María puedes comprobar cómo ella, a pesar de tener una buena salud, debería contar con la ayuda de algún recurso o servicio profesional debido a sus dificultades de desplazamiento. Entre los recursos o servicios profesionales a los que María puede optar para evitar el ingreso en la institución se encuentran:

- **Servicio de teleasistencia.** Con este servicio María puede verse apoyada en momentos de soledad. El objetivo principal es conseguir que María pueda seguir en su medio, al tiempo que asegura una intervención rápida y eficaz en situaciones problemáticas o de emergencia, además de dar compañía y seguridad aumentando los niveles de autonomía personal y favoreciendo el desarrollo de una mejor calidad de vida.
- **Servicio de ayuda a domicilio.** A través del SAD, María cuenta con la ayuda de un profesional para realizar todas aquellas actividades básicas e instrumentales de la vida diaria que ella no puede realizar por su problema de movilidad.

Por tanto, con estos servicios María tendrá la posibilidad de:

- **Permanecer** en su medio habitual.
- **Tener relaciones** sociales con su comunidad.
- **Propiciar** su autonomía personal, a la vez que evitar situaciones de marginación y aislamiento.

Actividades

8. Busca el Real Decreto 504/2007, de 20 de abril, por el que se aprueba el baremo de valoración de la situación de dependencia. Podrás ver cómo se utiliza tanto el BVD, como el EVE, con sus criterios de aplicación correspondientes.
9. Una vez examinado el RD, realizad por parejas una simulación en la que uno de vosotros sea el usuario con algún tipo de dependencia y el otro el TAPSD. Poned en práctica el baremo de valoración de la situación de dependencia.

3. Los factores determinantes de las necesidades y demandas en el domicilio

A la hora de determinar qué tipo de ayuda precisa nuestro usuario, es necesario tener en cuenta una serie de **factores** que determinan qué necesidades y demandas debemos cubrir en su domicilio. Estos factores son:

- La **persona y su entorno**: número de miembros en la familia, visitas que recibe, tipos de relaciones, condiciones de la vivienda, accesibilidad, entorno donde se encuentra.
- El **estado de salud**: enfermedades, tratamientos, grado de incapacidad, etc. El estado de salud va a ser causa y resultado de las relaciones sociales y personales, enfermedades crónicas, transmisibles, alteraciones mentales, y a su vez es sensación de bienestar, ausencia de malestar y dolor.
- **Grado de incapacidad** que tiene la persona.
- **Actividades**: horarios, hábitos, ocio y tiempo libre...

Para obtener información sobre estos aspectos, el trabajador social realizará una serie de entrevistas, cuestionarios o escalas y observaciones que permitirán detectar las necesidades que presenta nuestro usuario.

Estos instrumentos de valoración los verás con mayor profundidad en el módulo de *Organización de la atención a las personas en situación de dependencia*. A modo de ejemplo, estos son algunos de ellos:

- Baremo de Valoración de la Dependencia (BVD).
- Escala de Valoración Específica de Dependencia para personas menores de tres años (EVE).
- Índice de Barthel o de clasificación funcional, o de AVD básicas.
- Índice de Katz.
- Escala SPMSQ de Pfeiffer.

Como hemos dicho anteriormente, el trabajador social será el responsable de cumplimentar todos los baremos de estos instrumentos para obtener la información que se requiere para aprobar el servicio de ayuda a domicilio. Una vez aprobado, tú, como TAPSD, tendrás competencias en la *organización, ejecución y supervisión* de tareas domésticas y cuidados personales, es decir, las competencias funcionales que se detallan a continuación, entre otras (Tabla 1.3):

• Realizar las actuaciones de carácter doméstico y personal.	• Facilitar a las personas usuarias canales de comunicación con su entorno y con el personal técnico responsable del servicio.
• Prestar a las personas usuarias la atención adecuada a sus necesidades, realizando un trabajo educativo y contribuyendo a la inserción y normalización de situaciones a nivel individual o convivencial.	• Cumplimentar la documentación de registro que le corresponda en los modelos establecidos para el servicio.
• Estimular el protagonismo de la persona usuaria, no sustituyéndola en aquellas tareas que pueda desarrollar autónomamente.	• Participar en la coordinación y seguimiento del servicio, facilitando la información necesaria sobre las personas usuarias.

Tabla 1.3. Relación de las competencias profesionales del TAPSD en el servicio de ayuda a domicilio.

Toma nota

En la Unidad 7 se verán con más detalle algunos de estos instrumentos de valoración, al tratar el apartado correspondiente a la *entrevista*, como las herramientas para obtener información del usuario. Con los datos que se obtengan, el equipo valorará el caso y elaborará el plan de trabajo.

Caso Práctico 2. Funciones del profesional en el servicio de ayuda a domicilio



Situación:

Enrique es un señor de 74 años que ha solicitado el servicio de ayuda a domicilio. Para decidir si Enrique lo necesita o no, Manuel, el trabajador social del Ayuntamiento, visita su domicilio con el fin de obtener la información necesaria para resolver favorablemente la prestación de este servicio.

El trabajador social, tras visitarle en varias ocasiones y después de aplicar distintos instrumentos de valoración, dictamina una resolución positiva en la que se admite a Enrique como beneficiario del SAD. A partir de aquí:

- Manuel solicita una reunión con el equipo multidisciplinar para concretar las funciones de cada profesional. Explica brevemente cuáles serían tus funciones como TAPSD.
- Realiza tus aportaciones en la reunión del equipo multidisciplinar.

Solución:

- Para ofrecer una correcta atención al usuario, es fundamental que exista una **relación continua** entre **todos los profesionales que prestan el servicio domiciliario**.
- Una vez analizados todos los instrumentos de evaluación, el equipo multidisciplinar se reúne para valorar los servicios más apropiados para la organización, ejecución y supervisión de las tareas domésticas y cuidados personales.

Entre algunas de las funciones del TAPSD, se pueden destacar:

- La **realización** de **tareas y actividades** que el usuario no puede realizar por sí mismo.
- Fomentar** el desarrollo de **hábitos saludables**.
- Incrementar la autonomía** de la persona atendida en sus actividades.
- Cumplimentar hojas de registro**, comunicar cualquier incidencia, etc.

Por ejemplo, para fomentar hábitos de vida saludables es fundamental tener una alimentación sana y equilibrada, ya que la dieta es algo básico en la prevención de muchas enfermedades como la obesidad, el cáncer, el aumento del colesterol en la sangre y de la tensión arterial, la diabetes o las enfermedades cardiovasculares.

Como verás en unidades posteriores, en una **buena alimentación** deben figurar:

- Las **frutas**, las **verduras frescas**, los **cereales**, las **legumbres**.
- Los **aceites vegetales**.
- El consumo moderado de **carne**, preferiblemente de pollo, y el **pescado** (especialmente el pescado azul).
- Los **productos lácteos** (quesos, leche, yogures), los **huevos**.
- Un **consumo moderado de dulces y grasas sólidas**, como la mantequilla o la margarina.
- A su vez, es **importante cocinar con poca grasa** y evitar, en la medida de lo posible, las frituras.

Siguiendo con los hábitos de vida saludable, es muy importante, siempre que el usuario pueda, la **práctica habitual de ejercicio físico**. El ejercicio practicado con regularidad mejora nuestra salud, física y mental, además de contribuir a evitar enfermedades como la obesidad. Practicar ejercicio físico regularmente reduce de 3 a 5 veces el riesgo de sufrir un ataque al corazón y la posibilidad de sufrir trastornos de espalda, a la vez que en algunas ocasiones puede incrementar la autonomía de la persona atendida.

Recuerda que **eres parte de un equipo multidisciplinar** por lo que tus aportaciones son muy valiosas. Además puedes participar en la organización del trabajo, en la planificación semanal de tareas, etc.

● 4. La elaboración de un plan de trabajo

Una vez que el trabajador social ha recogido toda la información necesaria para valorar qué tipo de servicio necesita el usuario para tramitar que se lo concedan, se diseña de manera individualizada el tipo de intervención que se va a llevar a cabo, es decir, se plantean:

- Los **objetivos** que se quieren conseguir.
- Cómo se va a trabajar.
- Las **horas** que se van a dedicar.
- El **tiempo** o **duración** del servicio.

Veamos cuáles son todas las **fases** en el proceso de programación y desarrollo del servicio de ayuda a domicilio:

- **Diagnóstico.** Esta fase incluye la *detección de necesidades*, determinando la naturaleza y magnitud de las problemáticas, estableciendo una jerarquización y determinación de recursos disponibles.
- **Planificación.** En esta fase se establecen los *procedimientos* para la optimización de las relaciones entre medios, objetivos, normas y pautas para tomar decisiones coherentes, compatibles e integradas que conducen a una acción sistemáticamente organizada y coordinadamente ejecutada. La planificación abarca varios procesos:
 - Determinar los objetivos y metas a alcanzar.
 - Analizar la realidad.
 - Programar líneas de actuación.
 - Establecer las vías alternativas de actuación.
- **Ejecución del programa.** Es la fase de *aplicación y desarrollo* del programa de actividades con el que se espera alcanzar las metas y objetivos del plan de actuación dentro de un periodo determinado.
- **Seguimiento.** Fase continua de *interrelación con la realidad cotidiana*, que durará hasta que finalice el SAD.
- **Evaluación.** Etapa básica del procedimiento que nos *permite comprobar si se han alcanzado las metas y objetivos propuestos*, y además posibilita llevar a cabo los reajustes necesarios para establecer modificaciones en las acciones y mejorar las actividades que están en marcha.

Actividades

10. Pon un ejemplo de cada una de las fases del proceso de programación y desarrollo del SAD.
11. ¿Por qué decimos que un plan de trabajo debe estar adaptado en todo momento a la realidad de la persona en situación de dependencia?
12. ¿El plan de trabajo es un documento cerrado o puede tener variaciones a lo largo del proceso? Justifica tu respuesta.

● 4.1. ¿Qué es un plan de trabajo?

Un plan de trabajo es el documento que recoge la planificación en la que se señalarán las **tareas que se van a realizar**. En este documento se especificarán los propósitos y las funciones que deben ejecutar los diferentes profesionales que forman parte del SAD.

El plan de trabajo debe *estar adaptado en todo momento a la realidad de la persona en situación de dependencia*, pues como técnico en atención debes realizar aquellas tareas en las que el usuario necesita ayuda debido a su nivel de dependencia.

Es fundamental que tú, como profesional, cuentes con un plan de trabajo ya que vas a atender a diferentes usuarios, cada cual con sus necesidades específicas. En este documento se especifican datos diversos que pueden ser relevantes a la hora de llevar a cabo tu trabajo de una manera correcta.

Cualquiera de las funciones que realices como TAPSD pasa, en primer lugar, por establecer **relación con** el usuario, ganarse su **confianza** y conseguir su **aceptación**. A partir de aquí existen otras funciones en relación con el plan de trabajo, como son:

- Participación, junto con el trabajador social, usuario y familia, en la elaboración del plan de trabajo y el establecimiento del contrato entre las partes contratantes (cuestión que veremos más adelante).
- Realización en el domicilio del usuario de las tareas acordadas en el contrato y formarle o enseñarle a que realice por sí mismo o con ayuda las actividades de la vida diaria.
- Mantener informado al trabajador social de las variaciones que pueden surgir en el plan de trabajo.
- Elaboración y cumplimentación de la documentación sobre el SAD.

4.2. Elementos del plan de trabajo

El plan de trabajo está constituido por diferentes datos e informaciones que variarán dependiendo del organismo o entidad que lo realice. Los elementos que contempla el plan también van a variar, pues cada usuario tiene sus propias necesidades. Sin embargo algunos de estos elementos suelen ser comunes, como por ejemplo:

- Datos del usuario.
- Servicios profesionales.
- Objetivos a alcanzar.
- Tareas a realizar.

Datos del usuario

En este bloque se suelen reflejar los siguientes datos (Fig. 1.7):

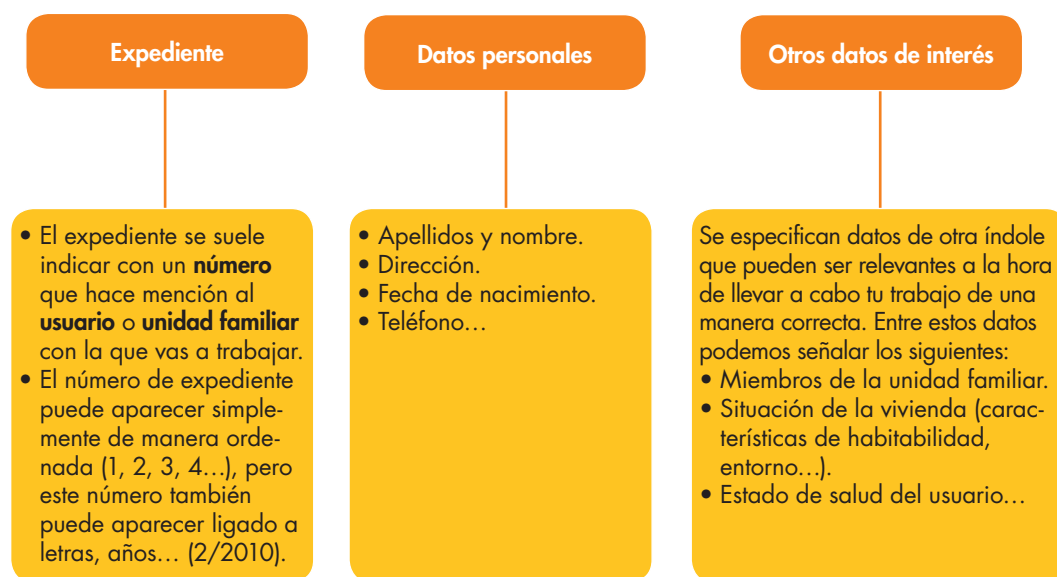


Fig. 1.7. Datos que se reflejan en el expediente de un usuario.

Servicios profesionales

Se concretará qué servicios se van a llevar a cabo con los usuarios así como los profesionales que desempeñan su labor profesional. No olvides que es importante indicar la forma de comunicar con dichos profesionales para estar en contacto continuo.

Importante

Algunas de tus funciones como TAPSD son:

- **Realizar** las actuaciones de carácter doméstico y personal.
- **Prestar** a las personas usuarias la atención adecuada a sus necesidades, realizando un trabajo educativo, contribuyendo a la inserción y normalización de situaciones a nivel individual o convivencial.
- **Estimular** el protagonismo de la persona usuaria, implicándola en aquellas tareas que pueda desarrollar autónomamente.
- **Facilitar** a las personas usuarias canales de comunicación con su entorno y con el personal técnico responsable del servicio.
- **Cumplimentar** la documentación de registro que le corresponda en los modelos establecidos para el servicio.
- **Participar** en la coordinación y seguimiento del servicio, facilitando la información necesaria sobre las personas usuarias.

○ Qué objetivos se quieren alcanzar

En todo **plan de trabajo** es necesario que se especifiquen qué objetivos se pretenden alcanzar con nuestros usuarios. A partir de estos objetivos se podrán concretar las acciones que vamos a llevar a cabo para que se cumplan (Fig. 1.8).

○ Los tipos de tareas que se van a realizar

Las tareas que realizará cada profesional estarán en relación con los objetivos que se pretenden alcanzar para cada usuario en concreto. En todas las tareas estará especificado cuál es el responsable de ejecutarlas, la duración de estas, la fecha de inicio y la fecha de finalización.

Ejemplo de un plan de trabajo

Número de expediente: 187/201X

Datos personales:

Apellidos y nombre: Martín López, Antonio

NIF: 24.287.997-S

Fecha de nacimiento: 19-12-1944

Teléfono: 93-560 44.../66789.....

Otros datos de interés:

Servicios profesionales:

SERVICIO	TELÉFONO	RESPONSABLE
Trabajador social	93 – 560 11 35	Alicia Ruiz Castillo
Enfermero	93 – 560 67 78	Javier Alonso Pérez
TAPSD	93 – 560 99 90	María Cruz Román

Objetivos, tareas a realizar y responsable:

OBJETIVOS	TAREAS	RESPONSABLE
Realizar la higiene diaria del usuario.	Ayudarle en la ducha diaria.	María Cruz Román
Elaborar el menú diario.	Desayuno, almuerzo y cena del usuario.	
Limpiar la vivienda.	Ayudarle en las tareas domésticas de limpieza del hogar.	
Curar y evitar futuras llagas.	Cura de úlceras.	Javier Alonso Pérez

Actividades

13. Pon un ejemplo de cómo sería tu actuación en cada una de las funciones que se detallan en la página anterior.

14. Dentro de los elementos del plan de trabajo, concretamente en los datos del usuario, existe un apartado denominado «Otros datos de interés». ¿Qué importancia tienen estos en la elaboración del plan?

Fig. 1.8. Documento que refleja la información que se debe detallar en un plan de trabajo.

El formato del contrato puede variar de una empresa a otra, aunque siempre figurarán unos datos mínimos, que son los que se muestran a continuación (Fig. 1.9):

CONTRATO DE SERVICIO:

Expediente:

TAPSD:

Responsable:

DATOS DEL USUARIO:

Apellidos:

Nombre:

N.I.F.: Fecha de nacimiento:

Domicilio:

Localidad: Provincia:

Teléfono:

TAREAS A REALIZAR:

- ☐ Higiene
- ☐ Movilidad
- ☐ Alimentación
 - ☐ Ayuda en alimentación
 - ☐ Elaboración de menús
- ☐ Control y supervisión de medicación
- ☐ Actividades domésticas
 - ☐ Vivienda
 - ☐ Ropa
 - ☐ Gestión
- ☐ Actividades educativas
- ☐ Actividades sociales

TEMPORALIZACIÓN:

En, ... a de del 201...

Fdo. Don/Doña

Fdo. La empresa

Claves y consejos

Para evitar malos entendidos entre los usuarios y los trabajadores, es una buena opción realizar un contrato de servicio en el cual se especifiquen:

- Las tareas a realizar.
- Los objetivos.
- Los derechos del usuario.
- Los deberes del usuario.

Actividades

15. Te hemos mostrado un ejemplo de un contrato de servicio. Como hemos visto, este formato puede variar según la empresa. Busca en Internet otros modelos de contrato de servicio y compáralos con el que tienes aquí.

16. Elabora un contrato de servicio entre tú y un usuario al que le tengas que prestar el siguiente apoyo:

- Ayudarle a asearse.
- Prepararle el menú para el día.
- Actividades domésticas en la vivienda.
- Acompañarlo a realizar determinadas gestiones (banco, centro de salud...).

Fig. 1.9. Ejemplo de documento de contrato de servicio con las especificaciones que debe contener.

Una vez realizado el *plan de trabajo* y el *contrato de servicio*, se pasa a la ejecución de dicho servicio.



Toma nota

Las **hojas de registro** son documentos que estudiarás con mayor detenimiento en el módulo profesional *Organización de la atención a las personas en situación de dependencia*.

4.3. Ejecución del servicio

Esta fase se lleva a cabo con la intervención de los **cuidadores formales** en el domicilio. No olvides que en la organización y ejecución de la atención domiciliaria también pueden asumir un papel fundamental la familia, las amistades, el voluntariado...

La ejecución de la ayuda consta de las siguientes acciones:

- **Desarrollo** de las tareas planificadas.
- **Control** de lo realizado a diario a través de hojas de registro.
- **Colaboración** de los diferentes ámbitos (centros de salud, familia, vecinos, voluntariado...).
- **Seguimiento**.

En el desarrollo de tu trabajo es fundamental que registres toda aquella información que sea de gran utilidad para el posterior seguimiento y evaluación del servicio. Para recoger esta información puedes utilizar una serie de instrumentos, como pueden ser:

- La **observación directa**. Debes recoger información a través de la observación diaria e incluso con la realización de preguntas sencillas al usuario.
- Las **hojas de registro**. En ellas debes especificar todos aquellos aspectos de la vida diaria del usuario (higiene, salud, alimentación...).
- La **entrevista**. Como profesional debes mantener una actitud de escucha activa en tu relación con la persona mayor.

En definitiva, además de las funciones anteriormente citadas, el TAPSD realizará un seguimiento puntual y diario de cada caso, anotando el cumplimiento o modificaciones de los objetivos del programa. Es conveniente que sea siempre el mismo trabajador el que acuda a prestar el servicio de ayuda a domicilio a la persona atendida; los cambios se consideran inadecuados en este servicio.



Caso Práctico 3. El voluntariado en el servicio de ayuda a domicilio

Situación:

Ana está estudiando el Ciclo Formativo de Grado Medio de Atención Sociosanitaria. Este es su primer año y muestra unas ganas enormes de comenzar a trabajar. Se ha estado informando para **trabajar como voluntaria de los servicios de ayuda a domicilio en su localidad** y quisiera saber cuáles son sus funciones, sus obligaciones, sus derechos y deberes.

- ¿Cuáles crees tú que serían sus funciones?
- Dentro de la ejecución de la ayuda, se ha hablado de la colaboración con los distintos ámbitos implicados para prestar este tipo de servicio. ¿Qué importancia piensas que tiene el voluntariado dentro del SAD?

Solución:

Ana puede solicitar información sobre el voluntariado de distintas maneras:

- Se puede dirigir a una **ONG**.
- En **empresas** de servicio de ayuda a domicilio.
- En la **Consejería de Igualdad y Bienestar Social** de su comunidad autónoma.

- En el área de Servicios Sociales del **Ayuntamiento** de su localidad.
- En **Internet**.

La forma de entender el voluntariado ha ido cambiando en estos últimos tiempos. Su función ya no es exclusivamente la de llenar huecos o vacíos institucionales, sino que tiende a buscar otras formas de colaboración y coordinación distintas. Estas se caracterizan por la gratuidad de sus servicios, altruismo, solidaridad, participación...

Las funciones del voluntariado en conexión con los Servicios Sociales se orientan a:

- **Apoyar** la incorporación de las personas a la comunidad.
- **Promover** la convivencia comunitaria disminuyendo las actitudes de prejuicio.
- **Fomentar** la vida relacional del usuario manteniendo su autonomía.
- **Establecer** canales de expresión de demandas.
- **Organización** de actividades lúdicas y creativas.
- **Compañía**, escucha y apoyo personal.
- **Acompañamiento** fuera del hogar, etc.

Caso Práctico 4. Elaboración de un plan de trabajo

**Situación:**

Antonia López Carrillo es una señora con **esclerosis múltiple que vive sola en su domicilio**. Solo cuenta con la **ayuda de una vecina, Luisa, de 68 años de edad**, viuda y con un hijo que por motivos laborales solo está con ella los fines de semana. Antonia solicitó al Ayuntamiento de su localidad el servicio de ayuda a domicilio y se lo concedieron.

Por este motivo te contratan como profesional, para que atiendas a Antonia en su domicilio. Afortunadamente existe

una gran demanda de profesionales que como tú puedan realizar su trabajo en este ámbito.

Dentro de tus tareas **debes elaborar un plan de trabajo** donde queden reflejados **todos los elementos que este debe contemplar** para atender correctamente a la usuaria.

Solución:

Este puede ser un ejemplo del plan de trabajo que elabores.

Número de expediente: 22/201X

Datos personales:

- Apellidos y nombre: López Carrillo, Antonia
- NIF: 23.592.811- P
- Fecha de Nacimiento: 02-01-1947
- Teléfonos: 93-56028 -----/ 677890-----

Otros datos de interés:

- Antonia es una señora que padece esclerosis múltiple, lo que le supone **grandes problemas de movilidad**. Es viuda y sus dos hijas viven a 300 km de su vivienda.
- El domicilio es una **tercera planta sin ascensor**.
- Las **condiciones de la vivienda son adecuadas**.
- **Antonia cuenta solo con la ayuda de una vecina**, de 68 años de edad, viuda y con un hijo fuera del domicilio.

Servicios profesionales:

SERVICIO	TELÉFONOS: FIJOS Y MÓVILES	RESPONSABLE
Trabajadora social	93-56034-----/ 65524---	Juana Caldero López
Enfermera	93-56010-----/ 65712---	Marta Rosales Guzmán
TAPSD	93-56036-----/ 65590---	Carmen Alonso Martín
Fisioterapeuta	93-56057-----/ 61027---	Carlos Rodríguez León

Objetivos, tareas a realizar y responsable:

OBJETIVOS	TAREAS	RESPONSABLE
Realizar la higiene diaria del usuario.	Ducha diaria, higiene bucal, peinado.	Carmen Alonso Martín
Elaborar el menú diario.	Desayuno, almuerzo y cena del usuario.	
Limpiar la vivienda.	Tareas domésticas de limpieza del hogar.	
Realizar la compra.	Compra diaria de alimentos necesarios.	
Curar y evitar futuras llagas.	Cura de úlceras.	Marta Rosales Guzmán
Realizar ejercicios de movilidad.	Ejercicios de movilidad en los miembros inferiores.	Carlos Rodríguez León

A Vocabulario

Autoestima. Valoración generalmente positiva de sí mismo.

Hábito. Costumbre o práctica adquirida por frecuencia de repetición de un acto.

Actividades

17. Realiza un listado con todas las tareas domésticas que realizas en tu casa. Ordénalas siguiendo la secuenciación de la unidad. Coméntalas con tus compañeros.

5. Los tipos de tareas de atención en el domicilio

Una de tus funciones es realizar las tareas domiciliarias para atender las necesidades de tus usuarios, respetando siempre las características culturales de las personas.

Según el artículo 23 de la Ley 39/2996, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, el servicio de ayuda a domicilio lo constituye el conjunto de actuaciones llevadas a cabo en el domicilio de las personas en situación de dependencia con el fin de atender sus necesidades de la vida diaria, prestadas por entidades o empresas, acreditadas para esta función:

- Servicios relacionados con la **atención de las necesidades domésticas** o del hogar: limpieza, lavado, cocina u otros.
- Servicios relacionados con la **atención personal** en la realización de las actividades de la vida diaria.

5.1. El cuidado personal

Las tareas de cuidado personal van destinadas a promover y mantener el bienestar de la persona, así como sus relaciones sociales incluyendo las siguientes (Tabla 1.4):

TAREA	ACCIÓN
Alimentación	• Ayudar al desarrollo de una buena higiene postural. • Ayudar a ingerir los alimentos. • Educar en buenos hábitos alimenticios.
Movilización	• Ayuda para realizar el ejercicio terapéutico prescrito. • Cambios posturales. • Ayuda para levantarse y acostarse. • Apoyo para la movilidad dentro del domicilio.
Tareas de carácter socioeducativo	• Enseñar a realizar tareas posibles. • Inducir a adquirir hábitos de atención básica: higiene, alimentación, conductas sociales, valores... • Acompañamiento, diálogo y comunicación con los usuarios. • Estimular la autoestima.
Aseo personal	• Higiene de encamados. • Baño o ducha. • Aseo diario. • Lavar el cabello. • Arreglar las uñas si no hay contraindicación. • Maquillar, afeitarse. • Ayuda para vestirse.
Tareas relacionadas con cuidados especiales	• Apoyo en situaciones de incontinencia. • Orientación espacio-temporal. • Control de la administración del tratamiento médico.
Tareas para mejorar la relación con el entorno	• Apoyo y ayuda para desplazamientos fuera del domicilio: paseos, visitas, compras, consulta médica, recetas, gestiones para cobrar la pensión, domiciliar una cuenta, pagos, etc. • Entrega de prensa, revistas y libros, y lectura si tiene dificultades de visión. • Ayuda para llevar las cuentas. • Complimentar impresos habituales. • Hacer gestiones derivadas de la casa y vida cotidiana. • Ayuda en despacho de correspondencia, llamadas a amistades y familiares. • Organizar y acompañar en actividades de ocio: hogar, club, cine, reuniones, etc. • Información y uso de recursos comunitarios y del barrio: voluntarios, asociaciones, grupos de autoayuda... para favorecer la comunicación y la motivación. • Descubrir capacidades e intereses para favorecer el disfrute del ocio.

Tabla 1.4. Descripción de las tareas de cuidado personal para promover y mantener el bienestar de la persona dependiente.

Practica

5.2. La ayuda en el hogar

Incluye todas las tareas destinadas a realizar o ayudar en las tareas domésticas y seguridad en el hogar. En este apartado también está incluida la adaptación de la vivienda en el caso de que fuese necesario.

Las tareas destinadas a la ayuda en el hogar son las siguientes (Fig. 1.10):

- **Limpieza de la vivienda.** Esta se adecuará a la limpieza cotidiana de las dependencias de uso habitual por el usuario (barrer, limpiar el polvo, fregar el suelo...)
- **Lavado de la vajilla.**
- **Apoyo a la organización y orden** en el hogar.
- **Hacer la cama** y cambiar las sábanas periódicamente.
- **Cuidado de la ropa:**
 - Lavar y gestionar su lavado. Tender.
 - Organizar, ordenar y guardar en el armario.
 - Remendar pequeños rotos y desperfectos en la ropa del usuario.
- **Realización de compras domésticas** a cuenta del usuario con las distintas opciones que existen en la actualidad para manejar dinero.
- **Cocina:**
 - Planificación de menús adaptados a las necesidades del usuario.
 - Preparar y cocinar la comida según las dietas establecidas, si las hubiera, o cotidianas.
 - Poner la mesa y quitarla.
- **Otras labores** propias de la vida cotidiana para las que el usuario se vea incapacitado, excluyendo aquellas que requieran la intervención de un especialista (pintor, fontanero, electricista...).

18. Dividid la clase en dos grupos. En el taller de apoyo domiciliario haced un listado con todas las tareas que será necesario realizar, como la organización y orden del taller, lavado de la vajilla, realización de compras...



Fig. 1.10. Distintas tareas domésticas que puede realizar el profesional de atención a personas dependientes.

Ten en cuenta la importancia de ajustar la **secuenciación** de todas estas tareas. Una buena organización de las tareas es fundamental para conseguir el máximo rendimiento en el tiempo, en el esfuerzo y en la actividad. Para ello, es necesario que se haga una buena **planificación del trabajo**, como puede ser una planificación semanal.

Esta planificación te permite saber la atención que debes prestar al usuario/os semanalmente, en qué horario vas a ejecutar tus tareas y cuáles son dichas tareas.

Ejemplo de una planificación semanal

PLANIFICACIÓN SEMANAL			
Lunes	Horario	9-10	12-14
	Usuario	Luis Rodríguez	Josefa Pérez
	Tareas	Aseo y desayuno.	Limpieza y preparación de comida.
Martes	Horario	9-11	11.30-14
	Usuario	Luis Rodríguez	Josefa Pérez
	Tareas	Aseo, desayuno y limpieza.	Limpieza y preparación de comida.
Miércoles	Horario	9-10	12-14
	Usuario	Luis Rodríguez	Josefa Pérez
	Tareas	Aseo y desayuno.	Compra y preparación de comida.
Jueves	Horario	9-11	12-14
	Usuario	Luis Rodríguez	Josefa Pérez
	Tarea	Aseo, desayuno y acompañamiento.	Limpieza y preparación de comida.
Viernes	Horario	9-10	10-12
	Usuario	Luis Rodríguez	Josefa Rodríguez
	Tarea	Aseo y desayuno.	Paseo y preparación de comida.
Sábado	Horario	9-10	10-11
	Usuario	Luis Rodríguez	Josefa Rodríguez
	Tarea	Aseo y desayuno.	Limpieza de hogar.

Caso Práctico 5. Elaboración de una hoja de planificación semanal

**Situación:**

Como profesional, te han destinado a trabajar en el servicio de ayuda a domicilio de tu ayuntamiento. Los usuarios a los que vas a atender tienen las siguientes características:

- **Ramón García López tiene 69 años de edad y es viudo.** A este señor debes ayudarle a:

- Levantarse todas las mañanas, asearse y vestirse.
- Prepararle el desayuno antes de irte.

El tiempo del que dispones para realizar estas tareas es de **dos horas, de lunes a viernes.**

- **María José Alonso González tiene 71 años y presenta gran dificultad para mover los miembros inferiores,** por lo que debes ayudarle en las diversas tareas domésticas y personales, como son:

- Limpieza de vivienda.
- Higiene personal.
- Cocinado de alimentos.

Debes acudir a su domicilio de **lunes a viernes un tiempo de tres horas y media.**

- **Luis Marín Jiménez necesita acompañamiento por las tardes,** pues sus familiares no pueden hacerse cargo de él a partir de las 17 horas. A Luis le gusta jugar al dominó todas las tardes con sus amigos del pueblo. El tiempo que destinarás a esta tarea es de **una hora, de lunes a viernes.** Con los datos señalados anteriormente, elabora tu hoja de planificación semanal.

Solución:

Teniendo en cuenta todas las características y circunstancias de cada usuario, una buena planificación semanal que responde de manera adecuada a sus necesidades es la siguiente:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Usuario	Ramón García	Ramón García	Ramón García	Ramón García	Ramón García
Horario	9-11	9-11	9-11	9-11	9-11
Tarea	Aseo diario. Vestido. Hacer el desayuno.	Aseo diario. Vestido. Hacer el desayuno.	Aseo diario. Vestido. Hacer el desayuno.	Aseo diario. Vestido. Hacer el desayuno.	Aseo diario. Vestido. Hacer el desayuno.
Usuario	M.ª José Alonso	M.ª José Alonso	M.ª José Alonso	M.ª José Alonso	M.ª José Alonso
Horario	11,30-15	11,30-15	11,30-15	11,30-15	11,30-15
Tarea	Limpieza de vivienda. Ayuda en la higiene personal. Cocinado de alimentos.	Limpieza de vivienda. Ayuda en la higiene personal. Cocinado de alimentos.	Limpieza de vivienda. Ayuda en la higiene personal. Cocinado de alimentos.	Limpieza de vivienda. Ayuda en la higiene personal. Cocinado de alimentos.	Limpieza de vivienda. Ayuda en la higiene personal. Cocinado de alimentos.
Usuario	Luis Marín	Luis Marín	Luis Marín	Luis Marín	Luis Marín
Horario	18-19	18-19	18-19	18-19	18-19
Tarea	Paseo y acompañamiento.	Paseo y acompañamiento.	Paseo y acompañamiento.	Paseo y acompañamiento.	Paseo y acompañamiento.

Importante

No olvides que el objetivo fundamental en tu profesión es ofrecer una **atención integral**, es decir, aquella que atiende a los aspectos físicos, psíquicos y sociales de la persona, y por ello es necesaria la evaluación del trabajo doméstico llevado a cabo en un domicilio.

Actividades

19. Por parejas, elaborad un documento donde queden reflejados todos los aspectos concretos que vais a valorar en la organización de las tareas domésticas, como por ejemplo: objetivos, actividades que vais a realizar, satisfacción de los usuarios y familiares, etc.

6. La organización del trabajo doméstico y su valoración

La valoración te permite conocer la utilidad de las actuaciones. Esta valoración tiene que ser una actividad continuada del equipo multidisciplinar y de cada uno de los profesionales que lo integran.

Para llevar a cabo una valoración correcta, debes tener en cuenta criterios como:

- Los **objetivos** del usuario y de sus familiares.
- Las **actividades** o **tareas** realizadas.
- El **grado de satisfacción** de los usuarios y de sus familiares.
- La **mejora** producida en la calidad de vida.

Con esta valoración se pretende en todo momento mejorar la calidad de vida de los usuarios del servicio de ayuda a domicilio. Una vez que se ha realizado, se puede plantear una nueva programación si se detectan insuficiencias en el servicio que se ha prestado.

Como ya hemos comentado, aunque es el trabajador social quien tiene la responsabilidad de estudiar y valorar la situación presentada en relación a un usuario, tú, como profesional en atención sociosanitaria, tendrás competencias para (Fig. 1.11):

COMPETENCIAS DEL TAPSD

Organización

Ejecución

Supervisión de las tareas domésticas

Aplicación de actividades de cuidados personales definidos en el plan de intervención.

Fig. 1.11. Competencias del profesional en atención a la dependencia en el servicio de apoyo domiciliario.

Caso Práctico 6. Valoración del trabajo realizado en el servicio de apoyo domiciliario

Situación:

Recuerda el caso de Antonia López Carrillo que vimos anteriormente. Hace un mes que estás trabajando con esta usuaria y María, la **trabajadora social**, te ha convocado para la **reunión periódica** en la que vais a tratar la **valoración de tu trabajo diario**. Te ha propuesto que esta semana lleves a cabo una evaluación más profunda sobre la adecuación del plan a esta usuaria.

- Valora la organización de las tareas domésticas. Detalla todos aquellos aspectos que debes tener en cuenta para esta evaluación.
- Especifica qué elementos son adecuados y cuáles habría que mejorar para la atención de las necesidades de esta usuaria. Tenlos en cuenta para la reunión con la trabajadora social.

Solución:

Para realizar una **correcta valoración**, debes tener en cuenta los diferentes **objetivos propuestos en el plan de trabajo**:

- Si estos se adecuan a las necesidades de Antonia.
- Si las tareas o actividades son las necesarias para la consecución de estos objetivos.
- Si el tiempo empleado en estas tareas es suficiente o no.
- El grado de satisfacción de Antonia y su vecina.
- Si se ha mejorado la calidad de vida de la usuaria.

En la reunión con la trabajadora social debes especificar si todos estos criterios son adecuados y si se están llevando a cabo de forma correcta. Por ejemplo:

- ¿Es suficiente con el tiempo establecido para realizar todas las tareas del hogar?
- ¿Crees conveniente contar con la ayuda de otros profesionales o servicios?

Síntesis

Los planes de atención domiciliaria

Apoyo formal. Recursos y servicios profesionales para la correcta atención de estas personas.

Apoyo informal. Aquellos cuidados que se llevan a cabo principalmente dentro del entorno familiar de una manera altruista.

Servicios residenciales. Son recursos dirigidos a la atención de las personas dependientes en instituciones específicas diferentes al entorno familiar.

- Centros residenciales.
- Centros intermedios o de respiro familiar.
- Centros de alojamiento alternativos.

Servicios domiciliarios:

- Servicio de ayuda a domicilio (SAD).
- Teleasistencia.
- Comidas a domicilio.
- Asistencia sanitaria en el domicilio.
- Lavandería.
- Reformas en el domicilio.

Servicio de ayuda a domicilio

Servicio de ayuda a domicilio

Actuaciones llevadas a cabo en el domicilio de las personas en situación de dependencia.
Características:

- Servicio público.
- Servicio social.
- Carácter polivalente.
- Servicio técnico.
- Intervención.
- Temporal y transitorio.

Finalidades

- **Prevenir, mantener, restablecer e incrementar** el nivel de bienestar físico y psico-social de la persona o núcleo familiar.
- **Favorecer** la permanencia de la persona en su medio habitual.
- **Mantener y potenciar** las relaciones con su comunidad.
- **Prevenir** situaciones de marginación y aislamiento.
- **Propiciar** la autonomía personal y/o del núcleo familiar.

Niveles de actuación

- Preventivo.
- Asistencial.
- Rehabilitador.

Usuarios

- Minusválidos.
- Enfermos agudos o crónicos.
- Tercera edad.
- Familias o núcleos convivenciales.

Objetivos

- **Incrementar** la autonomía de la persona atendida.
- **Conseguir** cambios conductuales.
- **Facilitar** la realización de tareas.
- **Fomentar** el desarrollo de hábitos saludables.
- **Adecuar** la vivienda a las necesidades.
- **Aumentar** la seguridad y la autoestima personal.
- **Potenciar** las relaciones sociales.
- **Favorecer** la prevalencia de sentimientos positivos.

Factores determinantes de las necesidades y demandas

- La persona y su entorno.
- El estado de salud.

- Grado de incapacidad.
- Las actividades.

Plan de trabajo

Fases

- Diagnóstico.
- Planificación.
- Ejecución del programa.
- Seguimiento.
- Evaluación.

Elementos

- Datos del usuario.
- Servicios profesionales.
- Objetivos a alcanzar.
- Tareas a realizar.

Tipos de tareas

- Cuidado personal.
- Ayuda en el hogar.

Organización del trabajo doméstico y su valoración**Una valoración correcta tendrá en cuenta:**

- Objetivos del usuario y de sus familiares.
- Actividades o tareas realizadas.
- Grado de satisfacción del usuario y familiares.
- Mejora de la calidad de vida.



Test de repaso

1. El apoyo informal es:
 - a) El cuidado que dedica un profesional a su usuario.
 - b) La atención y el cuidado que se lleva a cabo de manera altruista.
 - c) El cuidado que se lleva a cabo en un centro residencial.
 - d) Ninguna opción anterior es correcta.
2. La Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia es:
 - a) Ley 49/2005, de 14 de diciembre.
 - b) Ley 36/2009, de 14 de diciembre.
 - c) Ley 39/2006, de 14 de diciembre.
 - d) Ley 39/2006, de 14 de noviembre.
3. ¿Qué quiere decir que el SAD tiene un carácter polivalente?
 - a) Que es un apoyo que se lleva a cabo por un profesional preparado, cualificado y supervisado.
 - b) Que tiene lugar en el domicilio del usuario.
 - c) Que es un servicio temporal.
 - d) Que está orientado a todos los colectivos que lo requieran.
4. Los niveles de actuación del SAD son:
 - a) Preventivo, no asistencial, educativo y rehabilitador.
 - b) Preventivo, asistencial y rehabilitador.
 - c) Preventivo, asistencial, educativo y rehabilitador.
 - d) Ninguna opción anterior es correcta.
5. Señala cuáles son actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD):
 - a) Caminar, hablar por teléfono y comer.
 - b) Levantarse, caminar y vestirse.
 - c) Planchar, ir al banco y realizar compras.
 - d) Todas las opciones anteriores son correctas.
6. Un plan de trabajo es:
 - a) Un documento en el que se recoge la planificación de tareas.
 - b) La ejecución de las diferentes tareas.
 - c) Un documento para solicitar algún servicio en el domicilio.
 - d) Un servicio social de ayuda al discapacitado.
7. ¿Qué elemento no estaría incluido en un plan de trabajo?
 - a) El expediente.
 - b) Los datos personales.
 - c) El historial médico.
 - d) El estado de salud.
8. La ejecución de la ayuda consta de las siguientes acciones:
 - a) El desarrollo de las tareas planificadas.
 - b) El control del trabajo diario.
 - c) El seguimiento.
 - d) Todas las opciones anteriores son correctas.
9. Un objetivo del servicio de ayuda a domicilio es:
 - a) Que los usuarios sigan conviviendo en su medio.
 - b) El ingreso del usuario en un centro residencial.
 - c) Proporcionar ayudas económicas para realizar reformas en el domicilio.
 - d) La asistencia sanitaria en el domicilio.
10. Una buena organización de las tareas es fundamental para:
 - a) Conseguir un máximo rendimiento en el tiempo.
 - b) Hacer que el usuario se sienta cómodo contigo.
 - c) Conseguir un máximo rendimiento en el esfuerzo y la actividad que realizas.
 - d) Las opciones a) y c) son correctas.
11. La valoración de las tareas domésticas es función del:
 - a) Trabajador social.
 - b) Del usuario.
 - c) Del técnico en atención sociosanitaria.
 - d) Del equipo multidisciplinar.
12. El profesional en atención sociosanitaria tiene competencias en cuanto a las tareas que realiza para:
 - a) Su ejecución.
 - b) Su supervisión.
 - c) Su organización.
 - d) Todas las opciones anteriores son correctas.
13. Una valoración correcta tendrá en cuenta:
 - a) Objetivos del usuario y de sus familiares.
 - b) Actividades o tareas realizadas.
 - c) Grado de satisfacción del usuario y familiares.
 - d) Todas las respuestas son correctas.

Respuestas: 1b; 2c; 3d; 4c; 5c; 6a; 7c; 8d; 9a; 10d; 11d; 12d; 13d.

Comprueba tu aprendizaje

Identificar las características del plan de trabajo.

1. Explica las diferentes fases que aparecen en la programación del servicio de ayuda a domicilio.
2. Señala las características de un plan de trabajo.
3. Elabora una simulación de un plan de trabajo donde queden reflejados los diferentes elementos más importantes que lo constituyen.

Describir la importancia de la adaptación del plan de trabajo a la realidad de la persona en situación de dependencia.

4. Explica por qué es fundamental la adaptación del plan de trabajo a un usuario en concreto.

Identificar las tareas que se han de realizar en el domicilio.

5. Diferencia entre tareas de cuidado personal y tareas domésticas. Pon cinco ejemplos de cada una de ellas.
6. Completa la siguiente tabla indicando qué tareas se realizan en cada sección:

Aseo personal	Relación con el entorno	Tareas socioeducativas
Afeitarse		

Secuenciar las tareas domésticas diarias que se han de realizar en el domicilio, en función del plan de trabajo y de las adaptaciones en él realizadas, si hubiese sido preciso.

7. Ya sabes que las diferentes tareas que vas a llevar a cabo en un domicilio como profesional en atención sociosanitaria estarán secuenciadas atendiendo a su necesidad:
 - a) Explica por qué.
 - b) ¿Qué ventajas conlleva una adecuada secuenciación? Justifica tu respuesta.

Identificar los diferentes tipos de planes de atención a la persona en situación de dependencia.

8. Explica brevemente la diferencia entre estos servicios.
9. Realiza una tabla con dos columnas donde queden diferenciados los dos tipos de servicios.

Servicios domiciliarios	Servicios residenciales

10. Señala las ventajas e inconvenientes que tienen estos servicios utilizando una tabla similar a la que tienes a continuación.

	Ventajas	Inconvenientes
Centros residenciales		
Centros de respiro familiar		
SAD		
Teleasistencia		

11. ¿A quién va dirigido este servicio?
12. ¿Cuáles son sus características principales?
13. ¿Cuál de los diferentes niveles de actuación del SAD consideras que es más importante? Justifica tu respuesta.
14. Revisa los objetivos del SAD. Elige dos de estos objetivos e indica algunas tareas que realizarías para llevarlos a cabo.

Valorar la importancia de ajustar la secuencia de la ejecución de actividades, a fin de rentabilizar tiempo y esfuerzos.

15. ¿Qué aspectos se deben valorar para atender íntegramente a la persona?
16. ¿Por qué es fundamental atender los aspectos anteriormente citados?
17. ¿Es necesario valorar las tareas domésticas realizadas en el domicilio? Justifica tu respuesta.
18. ¿Qué es lo que se pretende con la valoración de las tareas que te han sido asignadas?
19. ¿Por qué debes tener en cuenta los objetivos propuestos en el plan de trabajo?

Práctica final

1. **Te proponemos que entres en la siguiente página web de información:**

<http://www.ideal.es/granada/>

Busca un artículo sobre la Ley de Dependencia. Verás que el desarrollo y aplicación de esta ley ha permitido que se creen numerosos puestos de trabajo y la puesta en marcha de nuevas empresas.

- Comenta brevemente con tus compañeros de clase cómo os afecta esta noticia en cuanto a vuestro futuro profesional se refiere.
- ¿A qué creéis que es debido este incremento de puestos de trabajo?
- ¿Pensáis que las familias utilizan cada vez más la ayuda formal en sustitución del apoyo informal? ¿Por qué?
- ¿Conocéis a alguien que utilice este servicio? ¿Qué referencias tenéis del SAD?

2. **Imaginad que habéis creado una empresa de ayuda a domicilio. Con toda la información que tenéis:**

- Formad grupos de cuatro personas.
- Ponedle nombre a vuestra empresa.
- Cread un pequeño *dossier*, tríptico o similar donde se especifique los servicios domiciliarios que ofertáis.
- Destacad los aspectos que consideráis más importantes.
- Exponed al resto de la clase el resultado de vuestra actividad.

3. **Buscad noticias, artículos, páginas web sobre aspectos relacionados con los diferentes servicios domiciliarios. Los resultados obtenidos serán expuestos en clase.**

4. **Elaborad en grupos de cinco personas un mural donde quede recogida toda la información del servicio de ayuda a domicilio:**

- Normativa aplicable.
- Características.
- Finalidades.
- Niveles de actuación.
- Objetivos.
- Usuarios.

5. **Busca información sobre diferentes escalas de valoración de la dependencia. Señala qué aspectos se evalúan en dichas escalas. Te indicamos algunos ejemplos de escalas:**

- Índice de Katz.
- Escala de Lawton y Brody.
- Escala de Barthel.
- Escala de Depresión de Hamilton.
- Cuestionario de Apoyo Social Funcional de Duke-UNC.
- SPMSQ de Pfeiffer.

En estas páginas webs podrás encontrar información sobre algunas de las escalas propuestas:

<http://www.hipocampo.org/>

- Escala de Barthel.
- Escala de Depresión de Hamilton.

http://www.infoogerontologia.com/documents/vgi/escalas/indice_lawton_brody.pdf

- Escala de Lawton y Brody.

6. **Realiza un mural o *dossier* con todas las funciones que tienes como TAPSD. Poned ejemplos de cada una de estas funciones entre todos los alumnos de clase.**

7. **Hemos visto a lo largo de la unidad la importancia de la colaboración con otras instituciones, haciendo hincapié en la labor del voluntariado. Busca en Internet los derechos y deberes de las personas que persiguen este fin en su trabajo, y pide información sobre los pasos que hay que dar para inscribirte como voluntario.**

8. **Busca información en Internet sobre el servicio de teleasistencia.**

- ¿A qué personas va dirigido?
- ¿Qué características tienen que tener los usuarios para recibir estos servicios?
- ¿Con qué medios tecnológicos tienes que contar?

9. **¿Cuál es la finalidad del servicio de ayuda a domicilio?**

Unidad 2

La planificación de la gestión del presupuesto de la unidad de convivencia



En esta unidad aprenderemos a:

- Analizar la documentación relacionada con los gastos de la unidad convivencial.
- Saber interpretar los documentos de gestión domiciliaria.
- Elaborar un *dossier* de los gastos mensuales y extraordinarios.
- Enumerar los factores que condicionan el presupuesto mensual.
- Enumerar y clasificar los gastos ordinarios.
- Analizar los gastos mensuales de diferentes unidades de convivencia
- Equilibrar ingresos y gastos.

Y estudiaremos:

- La previsión de los gastos generales de la unidad convivencial.
- Las posibilidades que nos ofrece el actual sistema financiero.
- La interpretación y el manejo de la documentación de gestión domiciliaria.
- La justificación de la necesidad de un equilibrio entre ingresos y gastos

A Vocabulario

Afinidad. Adecuación de caracteres, gustos, etc., entre dos o más personas.

Parentesco. Vínculo que se establece por consanguinidad, afinidad, adopción, matrimonio u otra relación estable de afectividad.

Cultura. Conjunto de modos de vida y costumbres, conocimientos y grado de desarrollo artístico, científico, industrial en una época, en un grupo social, etc.

Consumir. Utilizar comestibles y otros bienes para satisfacer necesidades o deseos.

Presupuesto económico. Cantidad de dinero calculado para hacer frente a los gastos generales de la vida cotidiana, o extraordinarios como un viaje, una reparación, etcétera.

1. La previsión de los gastos generales de la unidad de convivencia

Antes de empezar a desarrollar este apartado es necesario conocer **qué es una unidad de convivencia**. Esta se considera el ámbito donde pueden convivir en el mismo domicilio una o varias personas, sea cual sea su afinidad o parentesco. Por tanto, estas personas pueden estar vinculadas por lazos familiares o no.

Atendiendo a esta definición, nos encontramos dos tipos de unidades de convivencia:

- **Unidades de convivencia familiares.** Son grupos de personas vinculadas por parentesco que hacen vida en común, ocupando normalmente toda una vivienda.
- **Unidades de convivencia no familiares.** Se trata de ámbitos donde conviven varias personas sin ningún tipo de parentesco, pero asumiendo responsabilidades con el resto de sus miembros. Algunos ejemplos de estas unidades de convivencia son las *unidades de acogida* y las *unidades de pisos tutelados*, que verás con mayor profundidad en el módulo profesional *Organización de la atención a las personas en situación de dependencia*.

En los últimos años el concepto de familia ha cambiado bastante. Hoy en día las familias se clasifican de diversas maneras (Tabla 2.1):

Familia nuclear. Está formada por la madre, el padre y su descendencia.

Familia extensa. La constituyen los parientes cuyas relaciones no se limitan únicamente a las de padres e hijos. Una familia extensa puede incluir abuelos, tíos, primos y otros parientes consanguíneos o afines.

Familia monoparental. En este tipo de familia es un solo progenitor el que convive con el hijo o hijos.

Familia homoparental. Es aquella en la que el hijo o hijos vive con una pareja homosexual.

La familia de madre soltera. Cuando es la madre la que desde un principio asume sola la crianza de sus hijos.

La familia de padres separados. En este tipo de familia los padres ya no son pareja, pero estos deben seguir al cuidado de los hijos por muy distantes que sean las relaciones entre ambos.

Otros tipos de familia. Son aquellas familias conformadas únicamente por hermanos, por amigos (donde el sentido de la palabra «familia» no tiene que ver con un parentesco de consanguinidad, sino sobre todo con sentimientos como la convivencia o la solidaridad, entre otros), quienes viven juntos en el mismo espacio por un tiempo considerable.

Tabla 2.1. Tipos de familias que existen actualmente en nuestra sociedad.

En todas las unidades de convivencia existen una serie de **necesidades** que toda persona debe satisfacer para mantener su vida, su salud y su bienestar.

Existen diferentes clasificaciones de las necesidades de las personas. Una de ellas las clasifica en dos grandes grupos:

- **Universales o básicas.** Son todas aquellas necesidades que son iguales para todas las culturas, periodos históricos, etc. Por ejemplo, comer, beber, dormir, etc.

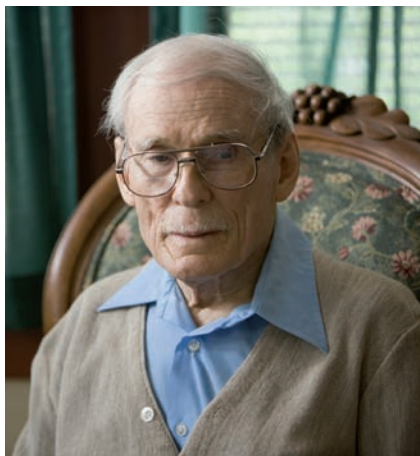


Fig. 2.1. Además de estos tipos de familia, hay que destacar las personas que carecen de familia por viudedad, abandono, fallecimiento de padres, para quienes el servicio de ayuda a domicilio está indicado en muchos casos.

- **Condicionadas.** Son las necesidades que se crean como consecuencia de vivir en una sociedad determinada. Un ejemplo claro de necesidad condicionada en la sociedad industrializada, por ejemplo, es tener un coche, un teléfono móvil, etc. Los poblados de ciertas zonas de África, sin embargo, no tienen este tipo de necesidades.

Actualmente la mayoría de las necesidades condicionadas se están convirtiendo en universales o básicas en nuestra sociedad. Este cambio afecta claramente a los gastos generales de las familias.

Cada persona tiene una serie de necesidades que satisface con los recursos que posee. Cuando estas necesidades están por encima de estos recursos, se produce un **desequilibrio** que puede desembocar en **problemas económicos**, y estos a su vez en **psicológicos** e incluso **delictivos**.

Con todo lo dicho anteriormente, queda de manifiesto la necesidad de una correcta previsión de gastos generales de la unidad de convivencia, es decir, un **consumo responsable**.

Es fundamental que la persona que administra una economía doméstica (en este caso, si no puede ser el usuario podría ser el profesional en atención sociosanitaria) busque el equilibrio entre los ingresos y los gastos de la unidad de convivencia domiciliaria. Cuando los ingresos son superiores a los gastos decimos que se produce el **ahorro**.

1.1. Planificación de una economía doméstica: ingresos y gastos

Consideramos la **economía** como la ciencia que se encarga de administrar adecuadamente todos los bienes con los que cuenta un individuo y así satisfacer sus necesidades.

Para poder administrar la economía **doméstica**, hace falta conocer y analizar sus componentes. Estos son:

- Trabajo.
- Ingresos.
- Gastos.
- Ahorro.

El **trabajo** es el primer elemento de una economía doméstica. Todas las personas a lo largo de nuestra vida vamos buscando o formándonos en un oficio. Mediante este trabajo las personas obtenemos un **beneficio**, un dinero que utilizamos para cubrir nuestras necesidades. A este beneficio se le denomina **salario** en el ámbito laboral, mientras que en el ámbito doméstico recibe el nombre de **ingresos**, segundo componente de la economía doméstica.

La parte de los ingresos que la unidad convivencial invierte en el consumo se denomina **gastos**. El consumo de una familia se puede destinar a:

- Satisfacer necesidades básicas.
- La satisfacción de deseos.

Claves y consejos

Si dedicamos más de lo que podemos a satisfacer unas necesidades superfluas, ponemos en peligro la satisfacción de necesidades básicas o importantes.

El **consumo responsable** consiste en tener en cuenta las implicaciones de carácter económico, social y medioambiental en el momento de elegir entre las distintas opciones que ofrece el mercado.

Actividades

1. Realiza una tabla donde señales cinco tipos de necesidades universales y cinco condicionadas.
2. ¿Has comprado alguna vez algo que después no hayas utilizado? ¿Por qué?
3. En España, tener vehículo se ha convertido en una necesidad universal y básica. Pon algunos ejemplos de necesidades básicas y otros de necesidades condicionadas en nuestro país.
4. ¿Crees que tu realizas un consumo responsable? Justifica tu respuesta.

Practica

5. Realiza una simulación con un compañero en la que le expliques por qué consumir productos no básicos aumenta el gasto de una manera considerable en la unidad convivencial.

A Vocabulario

Beneficio. Bien que se hace o se recibe.

Capital. Valor de lo que, de manera periódica o accidental, rinde u ocasiona rentas, intereses o frutos.

Contraprestación. Prestación que debe una parte contratante por razón de la que ha recibido o debe recibir de la otra.

Autónomo. Que trabaja por cuenta propia.

Bienes inmuebles. Son bienes de carácter inmobiliario, es decir pisos, casas, etc.

Acciones. Representan la propiedad que una persona tiene de una parte de una empresa, de una sociedad, etc.

Actividades

- El trabajo es el primer elemento de una economía doméstica. Indica lo que sucede con las personas que se encuentran desempleadas y no cobran ninguna prestación.

Practica

- Piensa en la cantidad de alimentos, bienes y servicios que el mercado ofrece. Realiza una simulación en la que una unidad familiar de cinco miembros tenga como ingresos 2.700 €:
 - Uno de los personajes será una hija algo caprichosa, que mes tras mes gasta mucho dinero en ropa y complementos.
 - Otros alumnos harán de padres que deben hacer una correcta planificación de los gastos del hogar. En este sentido, ¿crees que son limitados los ingresos de esta familia? ¿Por qué?

Cuando una familia no gasta todos sus ingresos en su gasto, está ahorrando. El **ahorro** es una reserva de ingresos que la familia puede ir acumulando (Fig. 2.2).

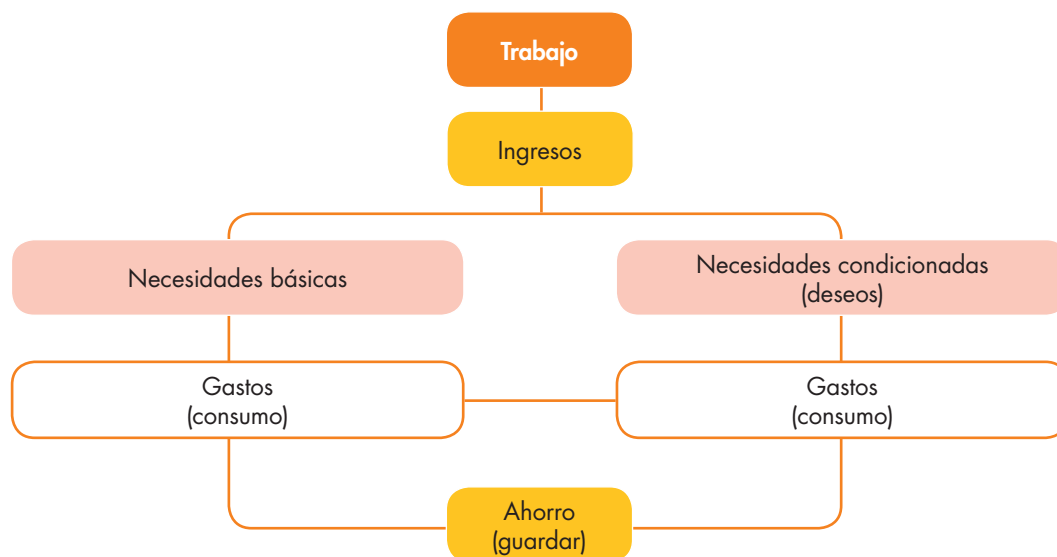


Fig. 2.2. Los ingresos de la unidad convivencial son el principal fin de la administración de la economía doméstica. Se obtienen con el empeño del trabajo. Estos ingresos se tienen que distribuir entre los gastos y el ahorro que necesita la unidad convivencial para satisfacer y cubrir todas sus necesidades y deseos.

Como consecuencia de todo ello es necesario administrar la economía doméstica de una forma responsable.

El objetivo fundamental y esencial de una economía doméstica es **atender la calidad de vida** de todos los componentes de la familia **satisfaciendo las necesidades y algunos deseos**. La responsabilidad es una actitud que se debe tener en cuenta a la hora de administrar una economía familiar.

○ Ingresos y gastos

Se puede definir como **ingresos** todas aquellas ganancias que obtiene algún miembro o miembros de una familia.

No olvides que el término ingresos se relaciona tanto con diversos aspectos económicos como sociales, ya que la existencia o no de los mismos puede determinar el tipo de calidad de vida de una familia o individuo.

En general, las personas, las familias... buscan aumentar sus ingresos. Si estos se elevan, su consumo y su ahorro pueden aumentar, lo que hace que en la mayor parte de los casos mejore el nivel de vida y de bienestar.

Se pueden diferenciar varios **tipos de ingresos**:

- Ingresos activos o ganados.** Son los ingresos que se obtienen por un trabajo realizado. Es el tipo de ingresos que reciben los trabajadores por **cuenta ajena** y los trabajadores **autónomos**. Un ejemplo claro de ingreso activo será tu salario cuando trabajes como profesional en atención a personas dependientes.
- Ingresos pasivos.** Rentas de **bienes inmuebles**, dividendos de acciones, reparto de **beneficios** en un negocio, ganancias de **capital** por la venta de un bien. Como ejemplo podemos destacar las ganancias que recibe una persona al alquilar su vivienda a estudiantes universitarios.

Para ser miembro activo de una sociedad es necesario disponer de una serie de bienes o servicios. Como hemos dicho anteriormente, gracias a los ingresos podemos cubrir nuestras necesidades, en muchos casos entregando a cambio dinero o una contraprestación, es decir, tenemos que originar un gasto.

A diferencia de los ingresos, se puede definir los **gastos** como el dinero que una persona debe pagar por un artículo o servicio.

En una unidad convivencial los gastos más comunes se pueden clasificar en los siguientes tipos:

- **Gastos fijos.** Son aquellos que son iguales siempre o pueden tener poca variación. Se producen semanalmente, mensualmente...

Ejemplos

Recibo de alquiler de la vivienda, la luz, el teléfono...

- **Gastos variables.** Son los gastos que no se pueden definir previamente y por tanto cambian mes a mes.

Ejemplos

Gastos de entretenimiento: ir al cine, comprar un DVD...

- **Gastos inesperados.** Son aquellos destinados a cualquier emergencia que no se espera la unidad convivencial.

Ejemplos

Los gastos de reparación del vehículo, de electrodomésticos, de averías en la vivienda, etc.

Al realizar una planificación de una economía doméstica, debes tener en cuenta todos los ingresos y gastos de la unidad convivencial. Para llevar a cabo una correcta planificación es fundamental que sepas **cómo elaborar un presupuesto familiar**, apartado que veremos con más detenimiento al final de esta unidad.

1.2. La previsión de los gastos generales

Previsión es «ver con anticipación». Una forma fácil de prever los gastos en una unidad convivencial es anotar en una libreta todos los gastos que realices en un día y así sucesivamente toda la semana. De esta manera verás todos los gastos innecesarios que llevamos a cabo. Anota también los ingresos de dinero que tengas y compara el dinero que ingresas con el dinero que gastas, y así comprobarás cuánto te ha sobrado para poder ahorrar.

Por tanto, para hacer la previsión:

1. Utiliza una hoja y anota los **gastos fijos** que tengas esa semana, quincena o mes, como son los **recibos de la luz, el agua, el teléfono, los seguros del hogar**, etc., junto con los gastos de alimentación.
2. Anota después los **gastos variables**, es decir los que solamente se realizan en algunas ocasiones, como los **impuestos, los gastos debidos a cumpleaños, los gastos médicos...**
3. Realiza la suma de unos y otros, y sabrás si te sobra dinero o no.

Los **registros de gastos y compras** ayudan a evitar las compras impulsivas y a verificar si los gastos se corresponden con las necesidades de la unidad de convivencia.

Como hemos dicho anteriormente, esto va a requerir una planificación, organización, puesta en marcha, control y toma de decisiones para administrar y distribuir unos recursos limitados.

Actividades

8. Piensa en los gastos que has tenido en este último mes. Clasifícalos en gastos fijos, variables e inesperados teniendo en cuenta lo que acabas de estudiar en este apartado.
9. Partiendo de los gastos de la actividad anterior, ¿son superiores estos a tus ingresos? Si es afirmativo, ¿qué medidas debes tomar para ajustarlos?

Caso Práctico 1. Planificar la economía doméstica

Situación:

Llevas dos meses trabajando como TAPSD en casa de María y Juan, matrimonio de avanzada edad que necesita ayuda en diferentes tareas domiciliarias y de acompañamiento. Ambos tienen unas pensiones de 583 € y 622 €, respectivamente. Son **muchos los gastos innecesarios que tienen** y tú como profesional quieres aconsejarles en la planificación de su economía familiar.

Además has observado lo siguiente:

- En el **apartado de alimentación**, compran demasiada comida que luego se les echa a perder.
- **Algunos meses sus gastos superan los ingresos** al hacer determinados gastos variables e inesperados.

A continuación tienes los gastos de la familia clasificados por los tres tipos de gastos estudiados:

Gastos fijos	Gastos variables	Gastos inesperados
Recibo de luz: 60 € aprox.	Recibo de la contribución del hogar: 151 €	Cambio de electrodomésticos: 321 €
Recibo de agua: 21 € aprox.	Regalos para los nietos: 90 €	
Comunidad de vecinos: 32 €		
Alimentación: 350 €		

Como TAPSD, ayuda a María y a Juan a planificar su economía.

Solución:

1. En un primer momento debes analizar todos los gastos fijos que conlleva esta familia. Si sumas todos estos gastos, obtienes la cantidad de 463 € mensuales.
2. Con respecto a la suma de gastos variables e inesperados puedes observar que entre todos suponen un gasto de 562 €, por lo que la suma de todos los gastos de María y Juan es de 1.025 €.
3. Los ingresos de la familia son de 1.205 €, por lo que puedes comprobar que tienen muchos gastos en com-

paración con sus ingresos. Como TAPSD debes aconsejarles cómo planificar su economía familiar.

Algunos consejos que puedes aportar a la familia para que mejore su economía son:

- Realizar menos gastos con respecto a la alimentación. Son dos miembros en la unidad familiar por lo que no es imprescindible comprar grandes cantidades de alimentos perecederos. Muchas veces tienen que tirar alimentos que se les echan a perder.
- Destinar menos dinero a la compra de regalos para los nietos. Así se educará también a los pequeños en el consumo responsable.

Practica

10. Como profesional, debes saber administrar correctamente la economía de una unidad convivencial. Imagina que trabajas para una familia de seis miembros en la que los ingresos son mínimos (678 € al mes). Con dichos ingresos debes pagar todos los gastos fijos y variables, pero no olvides que debes guardar algo para los gastos inesperados.

a) Observa diferentes folletos publicitarios de establecimientos alimenticios. Compáralos y analiza la manera de presentar los productos, los precios que tienen, y comprueba si la economía familiar

puede variar dependiendo del establecimiento en el que se compre.

- b) Analiza la publicidad engañosa que da lugar a que se realicen compras de productos innecesarios en un domicilio.
- c) Busca en distintas páginas web productos de consumo doméstico para comparar precios y calidades. Algunas de estas páginas pueden ser:

- www.carrefour.es
- www.hipercor.es
- www.coviran.es

2. Las posibilidades que nos ofrece el actual sistema financiero

Una de las principales funciones de los bancos y cajas de ahorros es la de **guardar el dinero** que la unidad convivencial ahorra o del que dispone. Por ello, la economía doméstica está en estrecha relación con el sistema financiero.

A continuación vamos a describir algunos de los **productos** que se utilizan más frecuentemente para manejar u organizar nuestro dinero (Tabla 2.2):

Cuenta corriente	Contrato que se realiza entre una entidad financiera y una persona física o jurídica en virtud del cual <i>el cliente deposita un dinero en un banco o caja de ahorros a cambio de tener plena disponibilidad del mismo</i> . Existe la posibilidad de emitir cheques.
Libreta de ahorro	Libreta donde <i>se registran todas las operaciones bancarias y que permite ver de manera rápida y sencilla todos los movimientos</i> en un único documento. En este caso, no permite emitir cheques.
Tarjeta de débito	La tarjeta de débito es una tarjeta bancaria de plástico con una banda magnética que se usa para extraer dinero de un cajero automático y también para pagar compras en comercios que tengan un terminal. El importe se carga automáticamente en la cuenta o libreta asociada a la tarjeta. Si no hay saldo en la cuenta, el pago no se puede efectuar.
Tarjeta de crédito	La tarjeta de crédito es una tarjeta plástica con una banda magnética, un microchip y un número en relieve. La emite un banco o entidad financiera que autoriza a la persona que la utiliza mediante su firma y con la exhibición de la tarjeta y el DNI. Los usuarios tienen la posibilidad de limitar la cantidad de dinero que pueden cargar en la tarjeta para realizar un pago, y no es necesario pagar la cantidad total que han cargado al mes. Se puede hacer solo un pago mínimo, así como pagar intereses sobre el saldo pendiente.

Tabla 2.2. Tipos de productos bancarios para manejar el dinero en la actualidad.

Las **principales diferencias** entre las tarjetas de débito y las de crédito son las siguientes (Tabla 2.3):

Tarjeta de crédito	Tarjetas de débito
Puedes pagar y retirar dinero incluso si tu cuenta no dispone de fondos en ese momento, ya que aplaza el cobro hasta el siguiente mes.	Te adeuda inmediatamente en la cuenta los cargos que realizas, en principio hasta el límite de los fondos de dicha cuenta.
Cuando la utilizas para retirar dinero o fraccionar pagos de productos, suele llevar aparejados unos intereses.	No lleva aparejados unos intereses.
Son un medio de financiación: permiten hacer compras sin necesidad de desembolsar todo el dinero en el momento, pues se puede pagar en varios plazos. Esta tarjeta lleva implícita la concesión de crédito por parte de las entidades bancarias, lo que exige la domiciliación de la nómina o la garantía de unos ingresos estables.	Son un medio de pago, pero en este caso se genera el cargo directo en la cuenta del titular, es decir, que los gastos que se paguen con tarjetas de débito se descuentan directamente del saldo en cuenta.

Tabla 2.3. Características de los dos tipos de tarjetas que se utilizan actualmente para realizar compras.

Vocabulario

A

Crédito. Préstamo que se pide a una entidad bancaria y del que se debe garantizar su devolución.

Interés. Ganancia producida por el capital.

Claves y consejos

A

Las tarjetas de crédito o de débito evitan que las personas mayores deban llevar grandes cantidades de dinero en mano y les facilitan las compras a través de Internet.



Fig. 2.3. Hoy en día existen ya tecnologías adaptadas para que personas con ciertas discapacidades puedan utilizar los medios de los que disponen las entidades bancarias para manejar el dinero.

Hay que destacar que una de las principales ventajas de las tarjetas de crédito o débito **para las personas dependientes** es la **facilidad de realizar compras o gestionar acciones a través de Internet**, sin tener que desplazarse de su domicilio.

Hoy en día podemos encontrar, además, numerosas facilidades en cajeros automáticos adaptados para personas mayores o con discapacidad (Fig. 2.3).

Estos cajeros tienen distintas opciones:

- Tienen **menús más fáciles de manipular** y con botones más grandes para personas mayores.
- También pueden tener **menús** diseñados para personas con **deficiencia visual** o **personas invidentes**.

Otra de las figuras que existen en la actualidad para ahorrar dinero son los **planes privados de pensiones**. Consisten en un producto de ahorro que permite obtener ventajosas condiciones fiscales y disponer de un dinero ahorrado en el momento de la jubilación.

Las personas irán realizando aportaciones periódicas durante su vida laboral. En el momento de la jubilación, muchos de tus usuarios podrán recibir todo lo que hayan ingresado en una cuantía total o en cuotas mensuales, lo que les garantiza un complemento a los ingresos de su jubilación que puede resultar de gran ayuda.



Caso Práctico 2. Consultar sobre un producto bancario

Situación:

Alfonso es un señor de **77 años que está viudo**. Su mujer era la que llevaba toda la gestión de documentos, bancos, etc., en la casa.

Al empezar a asumir esta función, Alfonso se ha encontrado con que **tiene contratado un plan de pensiones** que ella realizó en su momento.

Alfonso necesita que le expliques en qué consiste este plan y que le acompañes a la sucursal bancaria para obtener más información sobre las condiciones en las que se contrató.

Por tanto, y para ayudar al usuario en esta cuestión, te interesa:

- Visitar diferentes páginas web de entidades bancarias para obtener información sobre los planes de pensiones. Algunas de estas páginas son (puedes consultar otras páginas utilizando un buscador genérico):
 - **www.bbva.es**
 - **www.santander.es**
- Realizar un *dossier* con esta información.

Solución:

- Cuando hayas realizado las consultas oportunas, sabrás que los planes de pensiones permitirán que Alfonso **invierta los ahorros de acuerdo a las necesidades de jubilación**, beneficiándose de **importantes ventajas fiscales** y de **una alta rentabilidad**.
- Para ello deberá realizar ingresos periódicos, normalmente una vez al mes, y podrá disponer del dinero ahorrado en el momento de la jubilación.
- Estos planes suelen generar unos intereses más altos que los de las cuentas corrientes y, según la entidad bancaria, existen diferentes modalidades.
- Visita las páginas web que te hemos sugerido, ya que podrás encontrar información suficiente y clara para elaborar el *dossier* del plan de pensiones. También puedes visitar personalmente otras entidades bancarias que te proporcionarán esta información.

3. La interpretación y el manejo de la documentación de gestión domiciliaria

En este apartado se van a describir los principales conceptos que se indican en los distintos tipos de facturas que se reciben en el domicilio de tu usuario. Entre tus funciones están la de **saber leer y analizar todas las facturas**, así como **enseñar a tu usuario a que lo haga por sí solo**.

El conocimiento de todas estas facturas es un aspecto relevante para llevar un control adecuado del **presupuesto** de la unidad convivencial.

Muchas de las personas con las que vas a trabajar no saben leer e interpretar correctamente las facturas del hogar, y esto da lugar a engaños y a una mala planificación de la economía familiar. Por ello, tu ayuda es muy importante para ellos.

Para controlar el presupuesto familiar es muy importante conocer las diferentes facturas que se reciben en el domicilio del usuario. Toda esta documentación requiere que tengas un conocimiento adecuado y que entiendas los conceptos que aparecen, como son:

- Datos del **titular** de la factura.
- Datos sobre la **facturación emitida**.
- El **importe** de dicha factura.
- Cuándo es el **cobro**.
- Cómo se realiza el **pago**.
- Historial sobre el **consumo**.
- El **teléfono de atención al cliente** para consultas o reclamaciones.
- Otros **datos comerciales** de interés para el cliente.

Además hay que estar atentos a los **diferentes errores** que se pueden producir en la emisión de las facturas y cómo reclamarlas. El gasto de la factura de la luz, del agua y del gas deben ser bastante similares de una factura a otra, por tanto cualquier incremento excesivo de la media de facturación supondrá un estudio más detallado de la factura para ver cuál es el motivo.

Como profesional en atención domiciliaria es importante que:

- Sepas **interpretar una factura**.
- Sepas **educar en el consumo al usuario**.
- Puedas **concienciar** a las personas que atiendas en todo lo relacionado con el **aprovechamiento de los recursos y el consumo responsable**.

A continuación vamos a analizar las facturas más comunes que te vas a encontrar en el domicilio de los usuarios.

3.1. Facturas

Las **facturas** son como recibos en los cuales se especifican datos relevantes sobre los productos consumidos.

Las diferentes facturas que vamos a analizar son las siguientes:

- Factura de la luz.
- Factura del gas.
- Factura del consumo de agua.
- Factura del uso del teléfono fijo y del móvil.

Vocabulario

A

Presupuesto. Cantidad de dinero que se calcula o se dispone para un fin.

Planificar. Hacer un plan de acción.

○ La factura de la luz

A continuación te mostramos una factura de la luz detallada con todos los apartados citados anteriormente para que te resulte más fácil entenderla (Fig. 2.4).

Resumen de la factura. En este apartado se incluye la fecha de emisión de la factura, el periodo de facturación, número de factura y su importe total.

Consumo. Muestra las lecturas actuales del contador y las anteriores. Figura la última **lectura real** y la **lectura estimada**, y de la diferencia entre ambas se obtiene el «consumo del periodo».

Consumos anteriores. Aquí puedes encontrar información sobre el consumo en los últimos 12 meses.

Información del producto. Se incluye información relevante sobre el producto contratado.

Datos de pago. Refleja el importe de la factura y la forma de pago acordada con el cliente.

Datos del cliente. Son los datos básicos del contrato de suministro. Si se produce algún cambio o aprecias algún error en ellos, debes comunicarlo al Servicio de Atención al Cliente.

Facturación:

Potencia. Término de potencia calculado por días. Es el resultado de multiplicar la potencia contratada (kW) por el número de días de la factura y por el precio del kW/día en euros.

Facturación consumo. El coste del consumo se obtiene al multiplicar el consumo del periodo por el precio del kWh.

Atención al cliente. Puedes encontrar información para contactar con el Servicio de Atención al Cliente, teléfono de averías e Internet.

Noticias de interés. Aquí podrás encontrar noticias, novedades y comunicaciones de interés.

Datos del Cliente

Titular: RAÚL DÍAZ BALLESTEROS
 DNI/NIF: 869578236L
 Dirección: COSTA DEL SOL 56
 Actividad económica (CNAE): Q82D
 CUPS: ES0031254555754578PAOF
 Potencia controlada: 0,05 Kw
 Tarifa de acceso: 20A Contrato acceso: 5896564
 Número de contador: 0055454

RESUMEN DE LA FACTURA

Fecha Factura: 21 de Julio de 2010
 Periodo de facturación: Del 22/06/2010 al 21/07/2010
 Factura n°: T6001N01882387
Total Factura: 33,98 €

Consumo eléctrico

Lectura estimada	(21/07/2010)	2.217 kWh
Lectura real	(22/06/2010)	- 2.101 kWh
		116 kWh
Total		116 kWh

CONSUMOS EN kWh.

Consumo (kWh)	Periodo
43	Enero 2010
606	Febrero 2010
24	Abril 2010
93	Junio 2010
116	Julio 2010

Facturación

PRODUCTO: TUR

Concepto	Cálculos	Importes (€)
Potencia	8,05 kW x 29 x 0,056529 €/kW	= 13,20
Consumo	116 kWh x 0,117759 €/kWh	= 13,66
Impto. Electricidad	26,86 € x 1,05113 x 4,864 %	= 1,37
Equipos de medida	29 x 0,019726 €	= 0,57
Total		28,80
IVA	Normal 18 % de 28,80	= 5,18
Total Factura		33,98 €

Información de su producto

Precios establecidos según la Resolución de 28 de junio de 2010, de la Dirección General de Política Energética y Minas, por la que se establecen las Tarifas de Último Recurso a aplicar en el tercer trimestre de 2010.

Datos de pago

Caja o Banco: XXXXXXXX
 Sucursal: 25
 Cuenta Corriente: 0072 *****
 Importe: 33,98 €

El importe de esta factura le será cargado en su cuenta a partir del 28/07/2010. Su pago se justifica con el correspondiente apunte bancario.

SOMOS LOS PROFESIONALES DEL AIRE

ASESORAMIENTO · INSTALACIÓN · FINANCIACIÓN

Contrato n°: 10481440332
 Servicio de Atención al Cliente
902 50 88 50
 Averías: 902 516 516
 www.endesaonline.com

Infórmese llamando al 902 50 66 80

Fig. 2.4. Factura de la luz explicada detallando cada uno de los conceptos.

○ La factura del gas

La factura del gas mantiene una estructura similar a la factura de la luz. Lo podemos ver con detalle en la Figura 2.5.

Información del cliente.

En este apartado se especifican los diferentes datos del cliente: n.º de cliente, n.º de referencia, NIF, nombre, dirección, datos bancarios y datos postales.

Datos de la instalación del gas.

Dirección del suministro.

número de contador.

Información lectura / consumo de gas.

Se señala la información de la lectura y el consumo del gas.

REPSOL GAS Factura gas canalizado por suministro

Repsof Butano S.A.
E-mail: sacgas@repsol.com
Servicio de Averías: 901.12.12.12
Servicio de Atención al cliente: 901.170.170
www.repsol.com

AENOR
Registro
08-0394-1998

ISO 9001

Titular del contrato
Nº de abonado:
N.I.F./Doc. Identificación:

Datos envío de correspondencia
En caso de devolución remitir a: Apdo. de Correos 8.462 28080 Madrid

Dirección de suministro
Nº Contador:

Factura nº 1020387554 **Fecha Factura 26.05.2010**

Conceptos lecturas y consumos		Detalle factura								
Lectura anterior	Período. Real	Conceptos facturados	Período de validez	Meses	Días	Kg.	Fech. Valid Tarifa (BOE)	Cent. Mes	Cent. Kg.	Importe EUROS
23.03.2010	422	Gas	24.03.10 a 19.04.10	27	12,41	16.03.10	87,44	10,85		
Lectura actual	Período. Real	Gas	20.04.10 a 17.05.10	28	12,87	20.04.10	86,64	11,15		
21.05.2010	434	Gas	18.05.10 a 21.05.10	4	1,84	18.05.10	88,67	1,63		
Consumo (m³):		I.E.H	24.03.10 a 21.05.10	59	27,12	03.10.99	0,00	0,00		
F. Conversión (m³ => Kg):	24.03.2010	Termino Fijo	ABR10 a MAY10	2		21.07.09	149,00	2,98		
		Alq Contador	ABR10 a MAY10	2			115,00	2,30		
		SAU	ABR10 a MAY10	2			60,48	1,21		
		Base imponible						30,12		
		IVA (% 16)						4,82		

Historial de consumo en m³

Importe medio del consumo 0,401 eur/día

Gráfico del consumo. En este gráfico puedes comprobar el gasto que se ha producido en los últimos meses.

Detalle de facturación. Se incluyen datos de la factura, otros conceptos facturados y el total de la factura.

Fecha de Vencimiento: 26.05.2010 **Importe Total Factura: 34,94**

Información de interés para el cliente
El retraso en el pago de los consumos y servicios por parte del cliente, generará el devengo del correspondiente interés de mora a cargo del cliente, desde el día siguiente al vencimiento de la obligación de pago

Datos Bancarios Cliente
"XXXX" oculto por su seguridad

Detalle del Cargo/Abono

Importe factura	34,94
Saldo anterior a la fecha	0,00
Importe a liquidar	34,94

Estimado cliente, si alguno de los datos que aparecen en la presente factura no son correctos, por favor contacte con el Servicio de Atención al Cliente de 8:00 a 20:00 h los días laborables y sábados de 9:00 a 14:00 h.

El pago de esta factura se acredita mediante el adeudo bancario o el recibo de caja.

Repsof Butano, S.A. José Abascal, 4 - 6.ª planta. 28003 Madrid. Inscrita en el Registro Mercantil de Madrid, Tomo 1774, Folio 48, Hoja n.º 32067, N.I.F. A-28076420

A+

Fig. 2.5. Información de interés para la interpretación de la factura del gas.

○ La factura del agua

El suministro doméstico del agua dependerá de cada municipio, pudiendo variar los precios según la ciudad en la que nos encontremos (Fig. 2.6).

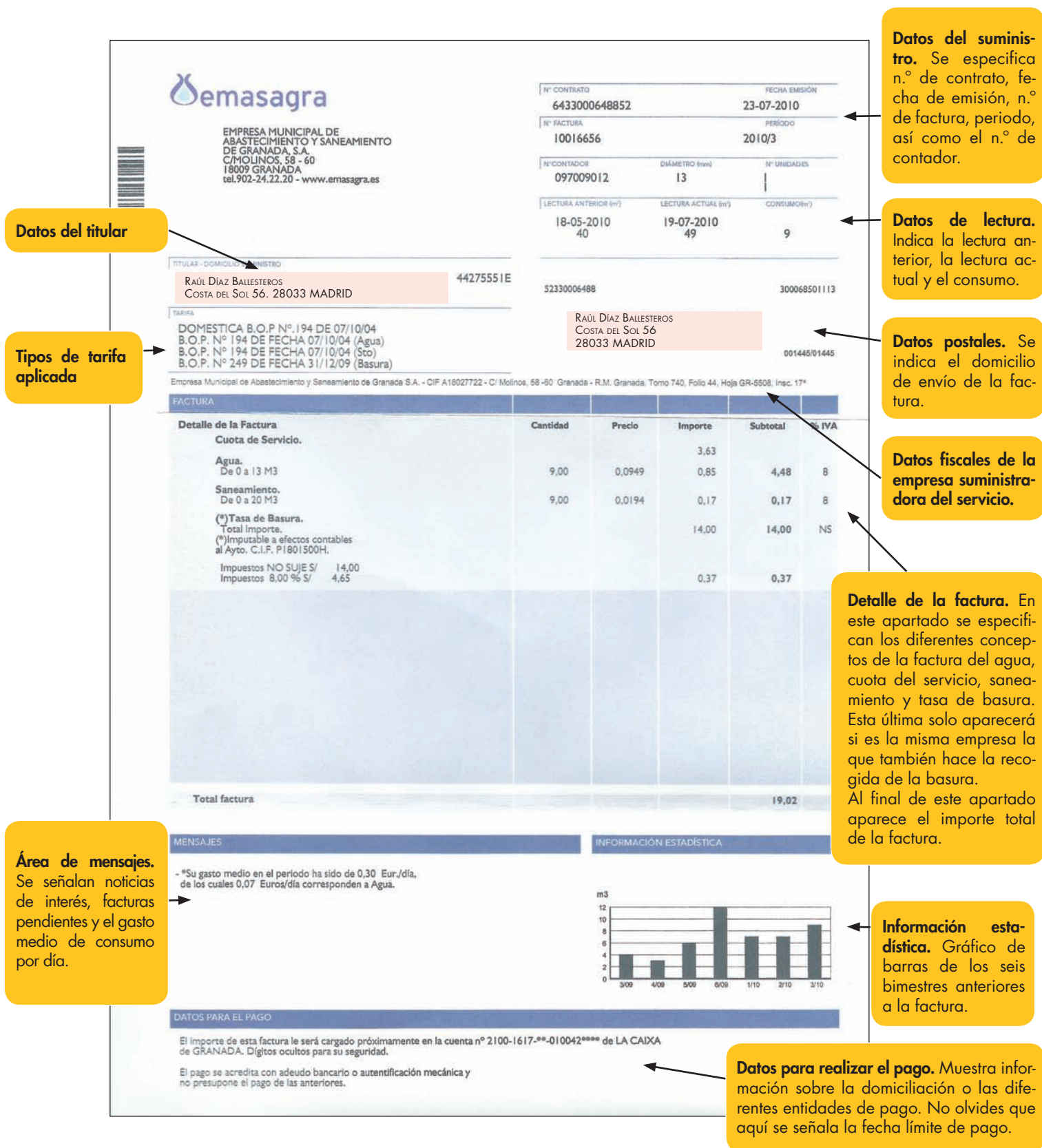


Fig. 2.6. Factura detallada del consumo de agua.

Actividades

11. Entra en la página web **www.emasagra.es** y accede al menú de Zona educativa. En la sección Juego educativo podrás encontrar cómo hacer un consumo más responsable del agua en la cocina, en el jardín y en el baño. Anota en tu cuaderno de clase todos los consejos que allí se dan. No olvides que estas recomendaciones debes ponerlas en práctica a diario, tanto en tu vida profesional como doméstica.

12. En grupos de tres personas, buscad en Internet diferentes campañas publicitarias que se hayan realizado sobre el ahorro en el consumo de agua. Escribid en una cartulina todos los consejos que hayáis encontrado. Una vez que tengáis terminados los murales, colocadlos en clase o en los pasillos del centro para concienciarlos.

○ La factura del teléfono fijo

Vamos a describir, al igual que en los casos anteriores, sus principales conceptos (Fig. 2.7):

Datos personales.

Fecha de emisión, periodo del consumo y facturación, nombre y dirección del titular, así como la domiciliación del cargo.

Total a pagar. Aparece el total a pagar (base imponible e impuestos aplicados).

Servicios contratados. En primer lugar aparecen los paquetes comerciales (dúo, trío, etc.) que el titular tenga contratados. Luego aparecen los servicios de televisión, Internet (ADSL) y voz (telefonía). Junto a dichos servicios aparecen las cuotas que se pagan.

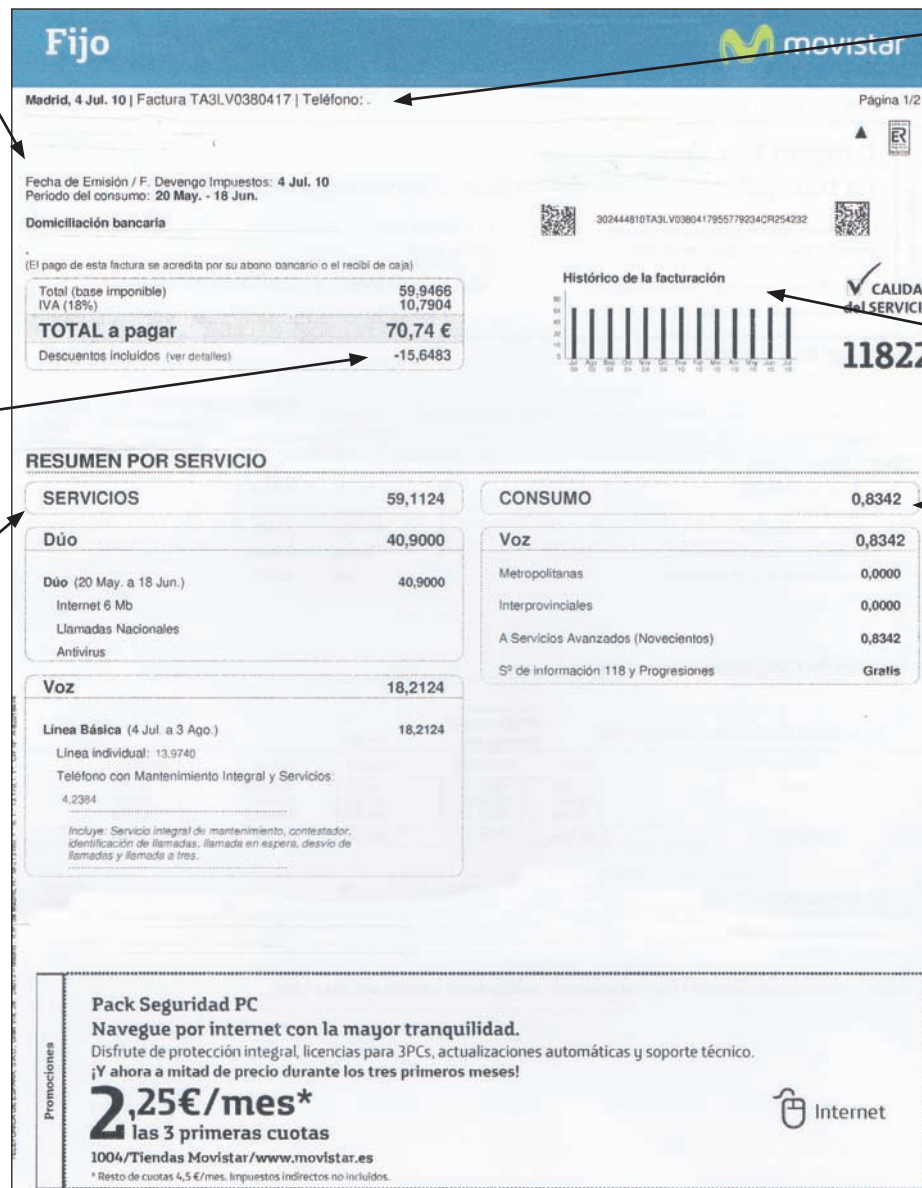


Fig. 2.7. Detalle de los diferentes conceptos que tiene una factura del teléfono fijo de un particular.



Practica

13. Son numerosas las compañías suministradoras de servicios de telefonía en nuestro país. Accede a sus páginas web y busca información sobre planes de precios, opciones de ahorro, tarifas dedicadas a personas mayores o colectivos específicos, por ejemplo.
- Elabora un *dossier* con toda esta información y ponla en común con tus compañeros de clase.
 - Muchas personas mayores son reacias a cambiar de compañía de servicio de telefonía. Por ello te proponemos que practiques con tus compañeros cómo le explicarías a un usuario las ventajas de cambiar de compañía o solicitar determinados bonos sociales dirigidos a colectivos específicos.



Caso Práctico 3. Cómo reclamar una factura

Situación:

Manuel es un usuario del servicio de ayuda a domicilio que tiene 72 años y vive solo. Además, sus parientes viven lejos de su domicilio. Como profesional, llevas trabajando en su hogar desde hace un año y en la última factura del teléfono fijo que ha recibido has visto un gran error.

Manuel te comenta que **no está de acuerdo con el importe total a pagar**. Solo utiliza el teléfono para llamar a sus hermanos y sus sobrinos, y si tiene cualquier incidencia utiliza el servicio de teleasistencia que ha contratado.

Por tanto Manuel solicita tu ayuda por dos motivos importantes:

- **No sabe cómo reclamar la factura.**
- **Su economía no le permite tener ese gasto tan elevado.**

Como TAPSD, describe lo que puedes hacer para ayudar a este usuario.

Solución:

Como profesional en atención domiciliaria debes ayudar a Manuel a realizar la reclamación oportuna siguiendo estos pasos:

- En un primer momento, no olvides **analizar todos los elementos de la factura del teléfono** anteriormente estudiados y ver dónde está el problema de su importe excesivo. Recuerda también que en la factura se especifica el número de Atención al Cliente al que puedes llamar.
- Cuando llames, **explícale al comercial que te atiende el problema o incidencia en la factura**. Ten en cuenta que en un primer momento te van a solicitar:

- Los datos del cliente del servicio.
- El número de la factura.
- El teléfono fijo que tienes en el apartado de «Identificación de Factura».
- En el momento de realizar la reclamación **te darán un número de «Incidencia-Reclamación»** que servirá para que puedas comprobar en todo momento cómo va el procedimiento de la reclamación.
- En un par de días el Servicio de Atención al Cliente se pondrá en contacto contigo mediante el correo ordinario o telefónicamente **para darte la solución al problema**.
- Una vez resuelta la incidencia, compruebas que Manuel sigue teniendo un coste elevado en la factura del teléfono. Tú, como TAPSD, pides información a la compañía de telefonía del usuario para ver **qué ofertas se adaptan mejor al uso que tiene o si existe algún plan de ahorro específico para personas mayores**.
- **Busca información sobre los planes de precios de otras compañías suministradoras** de teléfono y aconséjale el plan de precios que más le convenga.

Desde que se liberó el mercado de la telefonía, son numerosas las compañías que operan en nuestro país. Debido a esta circunstancia, cada vez existen más ofertas y planes de precios más competitivos y ajustados a las necesidades de la persona. Aquí tienes las páginas web de algunas empresas muy conocidas en la actualidad y en las que puedes comprobar todos los servicios que ofrecen.

- www.movistar.es
- www.jazztel.es
- www.ono.es
- www.ya.com
- www.orange.es

○ La factura del teléfono móvil

Al igual que en la telefonía fija, cuando se tiene un móvil debemos recibir una factura en la que se detallen los datos que debe conocer el usuario para estar debidamente informado sobre las características de este gasto, tal y como se esquematiza en la Figura 2.8.

Datos personales e identificación de factura. En este apartado se incluye el n.º de factura, el titular y el NIF del contratante, la forma de pago y la fecha de vencimiento.

Nº de factura: C10436540153
Nº de cuenta Vodafone: 915456032
Titular: RAÚL DÍAZ BALLESTEROS
NIF: *****551E
Fecha de emisión: 22/8/2010
Lugar de emisión: Madrid

Forma de pago: Domiciliación bancaria
Entidad bancaria: CAJA AH. Y PENSIONES DE BARC
N. de Cuenta: *****6183
Fecha de vencimiento: 31/8/2010

Periodo de facturación: 22/7/2010 al 21/8/2010

Resumen de la factura

Servicios	Total	Importe
Llamadas y Videollamadas	93	66,4230
Mensajes	26	3,9000
Conexiones live! y Datos	0	0,0000
Otros servicios		9,0000
Descuentos		9,0000(-)
Total		70,32
Total Impuestos		12,66
Total Factura		82,98 €
TOTAL A PAGAR		82,98 €

Toda la información en tu mano

Para que tengas siempre la mejor opción...

Te presentamos el plan de precios de tu línea 665151240

Nuevo Contrato 1
 Hablas con móviles Vodafone por solo 1 cént/min. ¡Cualquier día y a cualquier hora!
 Si llamas sobre todo a móviles Vodafone, es tu contrato ideal.

Los precios indicados no incluyen IVA.

Evolución de tu consumo

consumo en €

Media de consumo diario: 2,3441 €
 Número de líneas: 1

Tus puntos Vodafone

Puntos Vodafone: 225
 Disponibles: 225
 Caducarán el 22/09/10: 0

INFORMACIÓN DE TU INTERÉS

Infórmate de las últimas novedades, tus promociones, tu tarifa, tus puntos, etc. y gestiona todos tus servicios desde www.vodafone.es/mivodafone o desde tu móvil en Mi123 marcando de forma gratuita *123# y tecla de llamada, (acceso y navegación gratuita en territorio nacional).

Datos postales. Se indican el nombre, los apellidos, y el domicilio de envío de la factura.

Resumen de la facturación. En este apartado aparecen reflejados todos los servicios que estén contratados, detallándose el consumo realizado llamadas, SMS...), otros servicios (cuota mensual, consumo mínimo...), descuentos y el importe total a pagar.

Evolución del consumo. Aquí puedes encontrar gráficamente el consumo realizado en los últimos 12 meses.

Disponibles. Puntos acumulados para cambiar el móvil, por ejemplo.

Información de interés. Datos que pueden resultarnos interesantes y útiles, como pueden ser ventajas y servicios nuevos, promociones, puntos, etc.

Fig. 2.8. Partes de las que consta la factura de telefonía móvil.

¿Sabías que...?

El mercado de la telefonía ofrece gran variedad de terminales telefónicos para personas mayores, discapacitados...

Estos teléfonos tienen unas teclas de mayor tamaño y más separadas, lo que facilita su manejo a este colectivo de usuarios.

Importante

La compañía de telefonía Movistar presentará la tecnología conocida como *Vibraimage*, que analiza la cara en tiempo real y detecta a través de los movimientos de los ojos y la boca los estados de ánimo de los usuarios, como el estrés o el nerviosismo. Esta técnica puede ser muy útil en el campo de la salud y de los servicios de teleasistencia.

@ Web

En los siguientes enlaces podrás encontrar más información sobre la factura electrónica y el Plan Avanza en cuanto a cómo se solicita, su utilidad en relación a los servicios para las personas en situación de dependencia, etcétera.

- www.facturae.es
- www.planavanza.es

Practica

14. Son muchos los consejos que nos ofrecen los medios de comunicación sobre cómo ahorrar energía en el hogar. Debemos tenerlos en cuenta para que la economía doméstica resulte beneficiada.

- En grupos de tres personas, buscad información sobre estos consejos. Pueden ser anuncios de televisión, páginas web, radio, prensa...
- Con toda esta información, elaborad un *dossier*, cartel o mural donde queden reflejadas estas recomendaciones.
- Preparad un texto para un anuncio de televisión de carácter informativo donde se vean reflejados estos consejos. Podéis utilizar el taller domiciliario como escenario para grabar vuestras aportaciones.

Para guiar un poco la búsqueda en esta actividad, visitad la página web www.endesa.es, haced clic sobre el enlace Clientes y podréis encontrar consejos de ahorro energético en el hogar.

○ La factura electrónica

Actualmente existen también servicios que se facturan mediante **factura electrónica**, que consiste en la transmisión de las facturas o documentos análogos entre emisor y receptor por medios electrónicos (ficheros informáticos) y telemáticos (de un ordenador a otro), firmados digitalmente con certificados cualificados, con la misma validez legal que las facturas emitidas en papel, y que acabamos de describir (consulta la definición en el *Manual sobre la factura electrónica* del Plan Avanza).

Para cumplir con la normativa y que una *factura electrónica* tenga la misma validez legal que una emitida en papel, el documento electrónico que la representa debe contener:

- Los **campos obligatorios** exigibles a toda factura.
- Estar **firmado** mediante una firma electrónica avanzada basada en un certificado reconocido.
- **Transmitirse de un ordenador a otro** con el consentimiento de ambas partes.

Existen muchas **ventajas** de la facturación electrónica; entre las más interesantes se encuentran:

- *Ahorro* de costes.
- *Mejora* en la eficiencia de las operaciones y transacciones que se realicen.
- Obtención de *información en tiempo real*.
- *Reducción* de tiempos de gestión.
- *Disminución* de costes en relación a los que generan los documentos en papel.
- *Un uso eficaz* de los recursos financieros.

● 3.2. Las domiciliaciones bancarias

Una domiciliación bancaria es la asociación de un pago o cobro periódico a la cuenta bancaria de forma automática.

Por lo tanto, las empresas proveedoras de servicios domésticos como el teléfono, el agua, el gas, la luz, etc., pueden cobrar cada mes los recibos que se generen por el gasto ocasionado desde la cuenta corriente que hayamos indicado. Por otro lado, también se puede domiciliar la nómina o la pensión de jubilación, si es el caso, de forma automática. Es decir, se autoriza al banco para que cargue mensualmente las facturas de un servicio que hayas contratado o ingrese el importe de la nómina, prestación, jubilación, etc.

Los pagos y cobros domiciliados más habituales son:

- El **cobro de la nómina, pensión** o cualquier tipo de **prestación**.
- El **pago de los diferentes gastos domésticos**: recibos de la luz, del agua, del gas, del teléfono, el pago de letras, el de compras con tarjeta de crédito, etc.

Dependiendo de la empresa suministradora, puede variar la forma de domiciliación. En algunos casos esta domiciliación la hace directamente la entidad bancaria y en otros casos es la empresa la que facilita, junto con el recibo, un documento donde debes especificar la información relativa a tus datos personales y a tu número de cuenta bancaria.

Algunas empresas tienen la opción de dar las instrucciones personalmente a través del teléfono o de Internet. Estas instrucciones se enviarán a la entidad bancaria correspondiente con objeto de que autorice los cargos de las facturas que reciban.

Vocabulario

A

Proveedor. Persona o empresa que proporciona o abastece de todo lo necesario para un fin a grandes grupos, asociaciones, comunidades, etc.

Actividades



15. Trae de casa una factura del consumo de luz, otra del consumo de agua y otra del consumo de teléfono. Realiza un tabla similar a la que te proponemos en tu cuaderno de trabajo y complétala con los datos procedentes de dichas facturas.

Factura	Datos del consumo	Periodo	Importe
Electricidad			
Agua			
Teléfono			

16. ¿En cuál de las facturas anteriores crees que podrías reducir el importe? ¿Con qué medidas?
17. Pregunta a tus familiares más cercanos si tienen algún recibo domiciliado. Si es así, anota por qué decidieron realizar esta domiciliación y qué ventajas o inconvenientes le han encontrado.
18. Las personas mayores son reacias a utilizar la domiciliación bancaria y prefieren ir a pagar los recibos directamente al banco. Imagina que estás trabajando con un usuario y que debes explicarle las ventajas que aporta este tipo de operación. Haz un pequeño guión de cómo se lo plantearías.
19. Visita una entidad bancaria e infórmate sobre qué pasos debes realizar para la domiciliación de estos impuestos:
- Impuesto sobre bienes e inmuebles.
 - Impuesto de circulación de los vehículos.

Por otro lado, visita alguna compañía suministradora de los servicios de agua y de electricidad y pregúntales qué documentación necesitas preparar para domiciliar las facturas.

20. Anota cada mes el importe de los diferentes recibos que llegan a tu domicilio. Si has tenido en cuenta los consejos para ahorrar en el consumo de agua y de electricidad, ¿has notado diferencia en el importe de los sucesivos recibos? Explica al grupo de clase qué consejos estás poniendo en práctica para conseguir dicho ahorro.

Claves y consejos



Recuerda que puedes consultar información sobre tus facturas en las páginas web de las empresas de suministros.

¿Sabías que...?

Si nos centramos en el consumo familiar, también hay **creencias irracionales** o **mitos** que modifican nuestra lógica y nuestra manera de actuar. Un ejemplo muy claro sería el de tener una tarjeta de crédito. Tener esta tarjeta para muchos es tener que comprar, y esto genera una creencia irracional: como tengo una tarjeta de crédito puedo comprar. Pero no es así, lo único que me permite esa tarjeta es pagar porque me adelanta el dinero, ya que no tengo suficiente dinero para comprar al contado.

4. La justificación de la necesidad de un equilibrio entre ingresos y gastos

Como TAPSD es necesario que **tengas conocimientos básicos sobre economía** para así poder hacer frente a los problemas que puedan surgir en el domicilio referentes a la economía familiar.

Por **administración de una economía familiar** se entiende el proceso de planificación, organización, dirección, ejecución, supervisión y evaluación de todos los ingresos y gastos de la unidad familiar.

Una medida positiva para tener equilibrio entre los ingresos y gastos es controlar realmente lo que consumimos. Para decidir que «sí» o que «no» compramos o gastamos se debe aprender algo de economía doméstica.

Recuerda que la **economía doméstica** es el arte o ciencia de administrar un hogar en relación al presupuesto familiar.

Todas las familias deben priorizar sus gastos en función de la importancia de las necesidades que tienen todos sus miembros, que son, generalmente: alimentación, vestido, educación, ocio, etc.

Algunos de los problemas económicos familiares son debidos a una mala administración de la economía familiar. Pero **¿cuáles son las necesidades más importantes?**

4.1. Clasificación de las necesidades familiares

Como ya sabes, existen diversas formas de clasificar las necesidades, siempre dependiendo del punto de vista que tengamos. Haciendo referencia a la economía familiar tendríamos (Fig. 2.9):

- **Necesidades primarias o básicas.** Son todas aquellas esenciales para vivir.
- **Necesidades secundarias.** Estas necesidades hacen referencia a aquellas de las que se puede prescindir.



Necesidades primarias o básicas

Necesidades secundarias

A Vocabulario

Irracional. Que carece de razón.
Mito. Narración fabulosa e imaginaria que intenta dar una explicación no racional a la realidad.

Fig. 2.9. Tipos de necesidades que tienen las familias en nuestra sociedad.

Ten en cuenta que todas las necesidades son variables, jerarquizadas, ilimitadas... en función de la edad, nivel cultural y económico, miembros que convivan en la unidad familiar...

Así, para nosotros, el teléfono móvil se está convirtiendo en una necesidad básica para el trabajo; sin embargo en otras culturas este producto no es imprescindible y quizá ni siquiera lo tienen.

Por otro lado, las personas que se encuentran en situación de dependencia se caracterizan por la necesidad de atención y apoyos para la realización de las actividades de la vida diaria. Estas carencias hacen que su rango de necesidad varíe en contraposición a una persona con un buen estado de salud.

4.2. Equilibrio entre ingresos y gastos

Cuando en una unidad convivencial los gastos son inferiores a los ingresos podemos decir que el **presupuesto está equilibrado**, tenemos un **superávit**. Por el contrario, si los gastos son superiores a los ingresos familiares, se dice que existe un déficit presupuestario (Fig. 2.10).

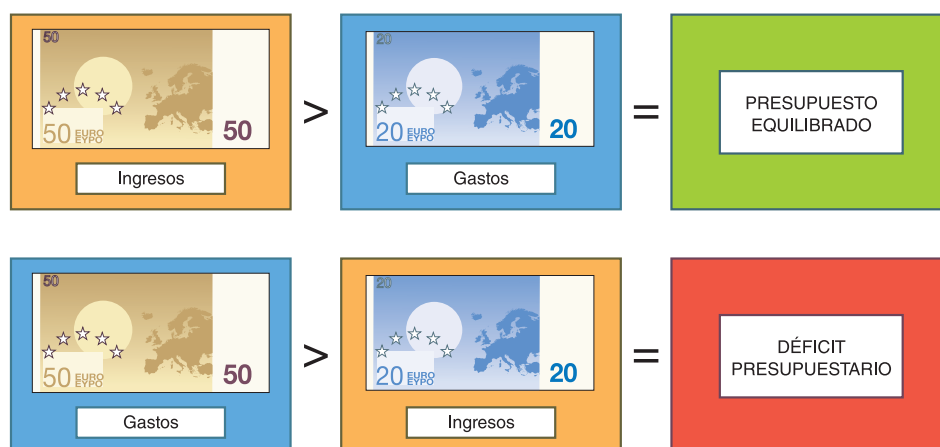


Fig. 2.10. Según sea la relación entre estas dos partidas fundamentales de la economía familiar, ingresos y gastos, el presupuesto que resulte será equilibrado o deficitario.

Ejemplo

Imagina que trabajas en un domicilio donde existen unos ingresos de 1.245 €/mes y cuyos gastos son de 1.123 €. En este caso podemos decir que su presupuesto es equilibrado pues sus ingresos son mayores que los gastos que conllevan. Si esta unidad familiar tuviese unos gastos de 1.327 €/mes, tendría un déficit presupuestario.

Y para que exista un presupuesto equilibrado en todas las unidades convivenciales es necesario que se organice y se lleve a cabo una buena **gestión del presupuesto familiar**.

Gestión del presupuesto familiar

Se denomina **presupuesto** al cálculo anticipado de los ingresos y gastos de una actividad económica (personal, familiar...).

El presupuesto es un instrumento muy importante pues nos permite realizar una correcta administración de los recursos económicos, en nuestro caso de los recursos económicos familiares. El presupuesto es una herramienta de gran utilidad para administrar ingresos y controlar gastos.

Vocabulario



Déficit. Cantidad negativa que resulta cuando los gastos o débito son mayores que los ingresos o crédito.

Superávit. Abundancia de algo que se considera útil o necesario.

Actividades



21. Organizad grupos de dos personas y realizad un listado con los tipos de gastos que puede haber en una unidad familiar así como sus ingresos.

a) ¿Existe un equilibrio entre ingresos y gastos?

b) Recuerda que para tener equilibrio entre los ingresos y gastos debes controlar realmente lo que consumimos. De todo el listado que has elaborado, ¿hay algo de lo que puedas prescindir? Justifica tu respuesta.

c) Expón los resultados a tus compañeros.

Practica

22. Debatid en clase la siguiente noticia sobre el encarecimiento de la factura de la luz y cómo afecta esta a la economía familiar.

La Unión de Consumidores de Cantabria (UCC) ha criticado la nueva subida de la tarifa eléctrica que, a su juicio, «no tiene justificación en plena crisis económica» y supone «una nueva andanada contra las familias y un nuevo respaldo a las empresas energéticas». En un comunicado, el coordinador de la asociación, Francisco Bautista, recalca que la subida se traducirá en un incremento medio del 4,8 % «para todos los hogares».

Importante

La disposición adicional tercera de la Ley de Dependencia, contempla que la Administración General del Estado y las Administraciones de las comunidades autónomas podrán establecer acuerdos específicos para la concesión de ayudas económicas que faciliten la autonomía personal.

Bajo la forma de subvención, estas ayudas irán destinadas a:

- Apoyar a la persona con ayudas técnicas o instrumentos necesarios para el normal desenvolvimiento de su vida ordinaria.
- Facilitar la accesibilidad y adaptaciones en el hogar que contribuyan a mejorar su capacidad de desplazamiento en la vivienda.

Principales elementos del presupuesto familiar

Los elementos principales de los que está formando un presupuesto familiar, tal y como señalamos en el apartado 1.1, son:

- **Ingresos** (se deben señalar todos los ingresos familiares en un periodo concreto, como puede ser mensualmente):
 - Salarios.
 - Ayudas por desempleo.
 - Ganancias por alquiler.
 - Cualquier otra entrada de dinero en el domicilio.
- **Gastos** (debemos especificar todos los gastos que tiene la familia):
 - Hipoteca.
 - Alimentación.
 - Transporte.
 - Vestido.
 - Facturas.
 - Impuestos.
 - Ocio.
 - Educación.
- **Saldo:** es la diferencia entre los ingresos y los gastos.

Otro aspecto muy importante son los *gastos que se pueden derivar de atender a personas en situación de dependencia*. Muchos de los gastos que conlleva la persona dependiente no están subvencionados totalmente por la Administración.

Ten en cuenta que estas personas en muchos casos precisan de **ayudas técnicas** para realizar las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria. A raíz de la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, muchas de estas ayudas, apoyos o servicios están subvencionados por organismos oficiales.

Las prestaciones subvencionadas que se ofrecen son las siguientes (Tabla 2.4):

Servicios

Servicios de prevención de las situaciones de dependencia y los de promoción de la autonomía personal.

Servicio de teleasistencia.

Servicio de ayuda a domicilio.

Servicio de centro de día y noche.

Servicio de atención residencial.

Prestaciones económicas

Prestación económica para cuidados en el entorno familiar y apoyo a cuidadores no profesionales.

Prestación económica de asistencia personal.

Prestación económica vinculada a la adquisición de un servicio.

Tabla 2.4. Relación de servicios y prestaciones económicas que pueden tener las personas dependientes.

El concepto de ahorro

Como hemos explicado anteriormente, si el saldo de una unidad familiar sale positivo, éste puede ser destinado a la compra de otros productos, es decir, a gastar más, o por el contrario, puede ser destinado a ahorrar.

Por **ahorro** se entiende guardar el dinero que nos ha sobrado en el presupuesto como previsión de necesidades futuras. Ahorrar establece una reserva para el futuro.

Como técnico en atención a personas dependientes, debes contemplar estas recomendaciones importantes sobre cómo ahorrar en la economía doméstica (Tabla 2.5):

Gastar menos. Es lo primero que debemos hacer si nuestra finalidad es ahorrar dinero.
Debes ser consciente de en qué gastas el dinero y buscar siempre la manera de gastar menos o, en todo caso, dejar de gastar dinero en algunas cosas.
Para ello, lo mejor que puedes hacer es elaborar un presupuesto personal o familiar que te permita conocer en qué se gasta más y analizar si puedes gastar menos en ello.
Buscar formas de gastar menos también podría implicar: buscar ofertas en los diferentes establecimientos de alimentación, ropa, calzado..., aprovechar todos los descuentos...
Una vez que seas consciente de en qué te gastas el dinero y pienses en gastar menos, ya estás empezando a ahorrar.
Consumir o usar menos. Si empiezas a consumir o usar menos productos, como puede ser:
Apagar las luces cuando no estés en la habitación.
Cerrar el grifo mientras te estés cepillando los dientes.
Usar menos cantidad de gel.
Con todo ello, a largo plazo, estarás ahorrando mucho dinero.
Hacer un presupuesto. Una manera de ahorrar es elaborar un presupuesto personal, que como ya sabes, es un documento donde debes señalar los ingresos y gastos que vas a tener así como el saldo que obtienes.
Evitar deudas. Para ahorrar es fundamental tener las menos deudas posibles. Debes tener cuidado con las tarjetas de crédito, pues al ser un dinero que no se quita directamente de tu cuenta, puedes pensar que tienes más fondo.

Tabla 2.5. Recomendaciones para facilitar el ahorro doméstico.

Actividades

23. Hasta ahora hemos estado hablando de cómo ahorrar en agua, electricidad, etc., pero hay otras muchas formas de ahorrar en la economía doméstica. Piensa en algunas de ellas y ponlas en común con tus compañeros.

Con el fin de ahorrar energía en el sector doméstico, el Gobierno ha puesto en marcha el Plan Renove.

a) ¿Has oído hablar de él?

b) Busca información sobre este plan y especifica qué electrodomésticos del hogar están subvencionados para cambiarlos.

c) ¿Cuáles son los objetivos principales de este plan?

Práctica

24. Después de haber analizado los consejos y recomendaciones para ahorrar en la economía doméstica, vamos a ponerlos en práctica. Para ello realizaréis una simulación en pequeños grupos de la siguiente manera:

- Uno de vosotros será el TAPSD y el resto de la clase se organizará en grupos para representar a distintos usuarios.
- Podéis introducir otro tipo de personajes como algún vecino, familiares, voluntariado y todos aquellos que se os vayan ocurriendo.
- Debéis explicar de forma amena y divertida todos los consejos aprendidos hasta ahora.
- También sería importante incluir en vuestros diálogos muchos de los conceptos ya estudiados.

- Se da libertad para elegir las situaciones.
- Utilizad el escenario del taller domiciliario para realizar la simulación, ya que os facilitará el desarrollo de la actividad.
- Sería recomendable que quien represente al TAPSD se lleve preparado un guión con todos los consejos que les va a exponer a sus usuarios.
- Decorad el taller como si fuera un domicilio.

Esta práctica es una forma divertida de concienciarnos de la importancia de ahorrar en la economía doméstica. No olvides que debe participar todo el grupo, teniendo cada uno un rol asignado.

¿Sabías que...?

Existen programas informáticos para realizar tu presupuesto familiar. Esta página web te ofrece un programa con licencia gratuita para realizarlo de forma sencilla:

www.stuney.eu

Con este programa podrás introducir y manejar los datos de tus finanzas, realizar simulaciones del presupuesto y está dotado de ayudas y avisos que te guían durante todo el proceso.

La elaboración de un presupuesto familiar

Elaborar un presupuesto familiar resulta **positivo** por diversos motivos; entre ellos destacamos los siguientes:

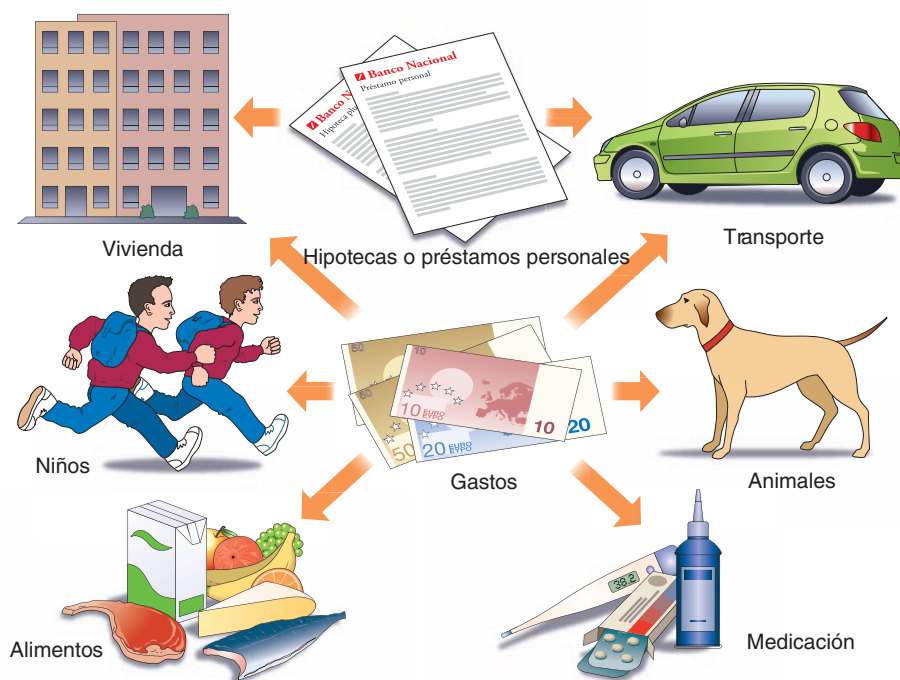
- A través del presupuesto puedes conocer realmente cuáles son **todos los ingresos** de la unidad convivencial así como **todos los gastos**. Si conocemos el saldo que tenemos, podemos comprobar si estamos ahorrando de una manera adecuada o, por el contrario, si es necesario reducir algunos gastos.
- Puedes conocer si gastas mucho en determinados aspectos, como puede ser el ocio, calzado... y así analizar si es posible reducir dichos gastos.
- También a través del presupuesto conoces el **nivel de endeudamiento familiar**.

Se puede estructurar el presupuesto mediante dos bloques, entre gastos e ingresos y estos dos dividirlos cada uno en secciones.

El grupo de los gastos, por ejemplo, se puede dividir en varias columnas. En ingresos se anotarán los ingresos reales y los previstos cada mes.

En la partida de **gastos**, pueden destacarse varias secciones (Fig. 2.11):

- Alimentación.
- Vivienda.
- Transporte.
- Ocio.
- Niños.
- Hipotecas o préstamos personales.
- Impuestos.
- Animales.
- Cuidado personal.
- Medicación.
- Ayudas técnicas.



Claves y consejos

Para realizar un presupuesto puedes seguir estos consejos:

- No todos los presupuestos son iguales. Como primer paso se deberá elegir el formato que mejor se adapte a ti o a los usuarios.
- Puedes utilizar algunos programas de ordenador o calcularlo por escrito. Estos programas suelen venir ya estructurados para rellenarlos con los datos y te permiten introducir, guardar y modificar varias simulaciones para saber cómo afectarían ciertas decisiones, caprichos o necesidades a tus cuentas.

Fig. 2.11. Elementos que se contemplan en la partida de gastos de un presupuesto familiar.



Estos gastos se dividirán a su vez en subgrupos, por ejemplo (Tabla 2.6):

En el **apartado de la comida** se pueden contemplar varios tipos de gastos: unos dirigidos al hogar (fruta, verdura, carne, pescado, lácteos) y el otro con productos que se consuman fuera del hogar (desayuno después de un análisis de sangre), mientras que el gasto en restaurantes se puede ubicar en este grupo o en el del ocio.

Haciendo referencia a los gastos en alimentación, **consumir productos más caros no es sinónimo de satisfacción de necesidades**. Debes tener en cuenta que algunos de estos productos encarecen de manera notable el presupuesto familiar y no quiere decir que nuestra salud se vea favorecida por su ingesta.

En el **apartado de la vivienda** puedes poner, por ejemplo, pago de alquiler, hipoteca, todo tipo de facturas del agua, luz, teléfono, Internet, personal de limpieza...

Con **respecto al transporte** se deben registrar los gastos genera un coche o moto, así como los bonos y billetes de transporte público, la gasolina y el seguro de los automóviles.

Los **gastos de ocio y cultura** pueden ser entradas al cine, teatro, conciertos o, por ejemplo, a eventos deportivos. También engloba la compra de libros, discos o viajes.

Los **seguros** son otro de los gastos familiares, como la póliza de salud, el seguro de vida o el de vivienda.

En el caso de que la **familia tenga hijos o estén a cargo de nietos**, se deberá crear una sección de gastos para la inversión en educación, como libros de texto, colegio, clases particulares, actividades extraescolares, ropa, juguetes, pañales o higiene infantil.

Los **cuidados personales** deben incluir ropa, peluquería, higiene personal, podología...

Otro gasto importante es el referido a los **pagos de la hipoteca, préstamos**, etc. Existen familias en las que además de la hipoteca se pagan otros préstamos como el del coche, electrodomésticos... Estos se deberán poner en el apartado de créditos, donde se deberán incluir los gastos de la tarjeta y las comisiones bancarias.

Los **impuestos que se pagan por diversos servicios** se incluirán en otro apartado. Estos impuestos pueden ser de recogida de basura, garajes, de circulación, de bienes inmuebles.

Si la **familia cuenta con mascotas**, también se deberán considerar los gastos que generan, como comida, vacunación y veterinario, cuidado en la limpieza.

Debe haber otro apartado referido a **eventos especiales**, como gastos para regalos, celebraciones o donaciones.

Ahorro e inversiones. También se tendrá que elaborar un apartado donde figuren las acciones, planes de pensiones, cuentas corrientes o depósitos, que tengas tú o el usuario.

Tabla 2.6. Relación de diferentes partidas de gastos que se pueden generar en el entorno familiar.

Otro de los bloques será el referido a **ingresos**. En este apartado se anotará, por separado, cada uno de los sueldos o pensiones y otros haberes periódicos como (alquileres, pagas extra, intereses, rentas).

Al finalizar el mes o cuando finalice el periodo establecido en el presupuesto, como conclusión se realizará un balance entre los ingresos y los gastos reales para poder saber realmente si se llegó a cumplir con los objetivos establecidos.

Actividades



- 25.** Con todos los datos que has estudiado en el apartado anterior, elabora un modelo de tabla donde incluyas todos los gastos expuestos así como los ingresos. Esta tabla puedes completarla con algún otro elemento que quieras añadir. Ten en cuenta que esta tabla te servirá para tu quehacer profesional.

Caso Práctico 4. Elaboración de un presupuesto familiar

Situación:

La familia Pérez ha solicitado el Servicio de Ayuda a Domicilio al ayuntamiento de su pueblo. Como TAPSD te han destinado a este nuevo domicilio. Pasado un mes, la familia te comenta que está muy contenta con tu profesionalidad, que realizas todas tus funciones correctamente (alimentación, limpieza, higiene...) y te piden que les **ayudes a planificar su economía doméstica**.

El marido, prejubilado, te explica que, a pesar de todos los ingresos que tienen en el hogar, no llegan a fin de mes debido a los numerosos gastos que conlleva el domicilio. La familia está formada por tres miembros (padre, madre y

una hija). Ana, la hija de 34 años, trabaja en el supermercado del pueblo.

Los ingresos de la familia son:

- a) Ramón, el padre: 910 €/mes por enfermedad.
- b) Matilde, la madre, con principio de alzhéimer, no tiene ingresos.
- c) Ana: 880 €/mes.

A lo largo de todo el mes, la familia Pérez ha acumulado varios productos y servicios de consumo. Observa el siguiente presupuesto y responde a las preguntas:

1. Elabora el presupuesto familiar de la familia Ruiz Pérez teniendo en cuenta los ingresos y los gastos siguientes:

INGRESOS		€
GASTOS	Hipoteca	450 €/mes
	Comunidad	30 €/mes
	Alimentación	350 €/mes
	Avería del coche	140 €/mes
	Recibo de electricidad	82 €/mes
	Recibo de agua	21 €/mes
	Recibo de teléfono	87 €/mes
	Recibo de teléfono móvil	43 €/mes
	Transporte	60 €/mes
	Vestido y calzado	225 €/mes
	Ocio de Ana	200 €/mes
	Apoyos para la movilidad	135 €/mes
	TOTAL GASTOS:	
SALDO		€

2. Tras analizar el presupuesto de la familia:
 - a) ¿Has identificado algún problema en la economía doméstica de la familia Pérez?
 - b) ¿Cuál ha sido el error de la familia Pérez para superar sus ingresos?
3. Ayuda a la familia Pérez a identificar aquellos productos y servicios que puede suprimir para que sus gastos se vean reducidos y así obtener un saldo positivo.

Solución:

Para calcular el presupuesto de la familia Pérez debes en un primer momento **sumar todos los ingresos de la unidad convivencial**. Como podrás comprobar el **total de ingresos son 1.790 €/mes**. Una vez sumados todos los ingresos,

suma los gastos ocasionados por la familia y te da el resultado total del 1.823 €/mes.

Para obtener el **saldo de la familia aplica la siguiente fórmula: Ingresos (I) – Gastos (G) = Saldo**.

Comprobarás que obtienen un saldo negativo, así que ahora como TAPSD ofrécele medidas para reducir sus gastos. Ten en cuenta que algunos de los gastos no puedes reducirlos, como son la hipoteca, comunidad...

Si analizas la tabla, puedes comprobar que **algunos de los gastos que se pueden reducir son el recibo del teléfono y del móvil, ocio, vestido y calzado**. Estos son los más obvios, pero como ya has visto a lo largo del tema, dispones de muchos recursos para ahorrar en la economía doméstica. Has aprendido algunos trucos para ahorrar en energía eléctrica, en agua y con tu ayuda la familia Pérez podrá llevarlo a cabo.

Síntesis

Gastos en la unidad convivencial

Necesidades universales. Son todas aquellas que son iguales para todas las culturas y periodos históricos, como por ejemplo comer, beber...

Necesidades convivenciales. Son las necesidades que están condicionadas por el medio o la sociedad en la que vive la persona.

Consumo responsable. Consiste en tener en cuenta necesidades o deseos en el momento de elegir entre las distintas opciones que ofrece el mercado.

Economía doméstica

Trabajo

Ingresos

Necesidades básicas

Gastos
(Consumo)

Gastos fijos

Necesidades condicionadas
(deseos)Gastos
(Consumo)Ahorro
(guardar)

Gastos variables

Gastos inesperados

Administración
de una economía familiar

Presupuesto. Cálculo anticipado de los ingresos y gastos de una actividad económica (personal, familiar...)

Ingresos. Los ingresos familiares en un periodo concreto, como puede ser mensualmente.

Gastos. Hipoteca, alimentación, vestido...

Saldo. Es la diferencia entre ingresos y gastos.



Test de repaso

1. Las necesidades universales son:
 - a) Aquellas necesidades que son iguales para todas las culturas y periodos históricos.
 - b) Las necesidades condicionadas al medio social.
 - c) Aquellas que son distintas según la cultura o periodo histórico en el que nos encontremos.
 - d) Todas aquellas condicionadas a distintas culturas.
2. El consumo responsable:
 - a) Consiste en priorizar los deseos a las necesidades.
 - b) Consiste en tener en cuenta solo las necesidades.
 - c) Implica tener en cuenta las necesidades y deseos con una cierta previsión.
 - d) Todas son incorrectas.
3. Se entiende por economía doméstica:
 - a) La ciencia que se encarga de administrar los bienes de un individuo.
 - b) La gestión económica de la unidad familiar.
 - c) La suma de los ingresos y gastos de una unidad de convivencia familiar.
 - d) El ahorro de la unidad familiar.
4. El objetivo fundamental y esencial de una economía doméstica es:
 - a) Atender la calidad de vida de todos los componentes de la familia, satisfaciendo las necesidades y algunos deseos.
 - b) Distribuir adecuadamente los gastos y el ahorro de la unidad de convivencia.
 - c) Solo implica la partida de los ingresos.
 - d) Satisfacer los deseos de la unidad familiar.
5. Se pueden diferenciar varios tipos de ingresos:
 - a) Ingresos activos y fijos.
 - b) Ingresos activos y variables.
 - c) Ingresos activos y pasivos.
 - d) Ingresos activos e inesperados.
6. Se puede definir las facturas como:
 - a) Documentos que facilitan la domiciliación bancaria.
 - b) Recibos provenientes del banco o caja cuando se realizan operaciones con la tarjeta de débito.
 - c) Los cheques emitidos de una cuenta corriente.
 - d) Los recibos en los cuales se especifican datos relevantes sobre los productos consumidos.
7. Un dato que no es común en todas las facturas sería:
 - a) Datos del cliente.
 - b) E-mail del cliente.
 - c) Facturación
 - d) Atención al cliente
8. ¿Que consejo no sería útil para ahorrar energía en el hogar?
 - a) Utilizar lámparas de bajo consumo.
 - b) Utilizar una temperatura de 30° C en la lavadora siempre que sea posible.
 - c) Instalar una doble ventana o acristalamiento especial.
 - d) Utilizar el lavavajillas a media carga.
9. De las siguientes opciones, indica cuál sería una necesidad secundaria:
 - a) Respirar.
 - b) Comer.
 - c) Vehículo.
 - d) Beber.
10. Entendemos por presupuesto:
 - a) El cálculo anticipado de los ingresos y gastos de una actividad económica.
 - b) El cálculo de todos los ingresos de una economía familiar.
 - c) El cálculo de todos los gastos de una economía familiar.
 - d) Todas las respuestas son correctas.
11. Para obtener el saldo en un presupuesto familiar:
 - a) Se suman ingresos y gastos.
 - b) Solo hay que prestar atención a los gastos.
 - c) Se suman ingresos, gastos y ahorro.
 - d) Ninguna de las respuestas es correcta.
12. Indica qué opción define un plan de pensiones:
 - a) Es un sistema de ahorro.
 - b) Es la planificación de la jubilación.
 - c) Es la nómina ingresada en la cuenta corriente una vez que se jubila la persona.
 - d) Las opciones a) y c) son correctas.

12a.

Respuestas: 1a; 2c; 3b; 4a; 5c; 6d; 7b; 8d; 9c; 10a; 11d; 12a.

Comprueba tu aprendizaje

Analizar los gastos mensuales de diferentes unidades de convivencia.

1. Enumera cinco posibles gastos fijos de una unidad de convivencia.
2. Realiza una tabla con tres columnas donde debes colocar los siguientes gastos:
 - Hipoteca.
 - Recibo de la luz.
 - Compra de teléfono móvil.
 - Arreglo del vehículo.
 - Compra de un chaquetón.
 - Salir a comer con amigos.
 - Pago del recibo de la comunidad.
 - Arreglo de una gotera en el techo.

GASTOS FIJOS	GASTOS VARIABLES	GASTOS INESPERADOS

3. ¿Qué medidas puedes tomar para que tus gastos no sean superiores a tus ingresos?

Analizar la documentación relacionada con los gastos de la unidad convivencial.

4. ¿Qué diferencia existe entre la factura tradicional en papel y la factura electrónica?
5. ¿Cuáles son los datos más importantes que aparecen en todas las facturas?

Reconocer la necesidad de saber interpretar los documentos de gestión domiciliaria.

6. Explica las razones por las que debes conocer e interpretar todos los documentos de gestión domiciliaria.
7. Coge una factura y explica a tus compañeros de clase detalladamente las diferentes partes de las que consta.

Valorar la necesidad de equilibrio entre ingresos y gastos.

8. ¿Por qué es necesario que una familia valore tanto sus ingresos como sus gastos?
9. Realiza un mapa conceptual en el que estén relacionados los siguientes conceptos:
 - a) Economía familiar.
 - b) Administración de la economía familiar.
 - c) Consumo responsable.

- d) Ingresos.
- e) Gastos.
- f) Saldo.
- g) Presupuesto.

10. Elabora un presupuesto de una unidad convivencial donde el saldo que obtengas sea negativo. Aquí te proponemos ingresos y gastos a modo de ejemplo:

PRESUPUESTO/MES	
INGRESOS	
Padre	
Madre	
Hijos	
Pensiones	
Negocios	
Inversiones	
TOTAL DE INGRESOS	
GASTOS	
Alquiler o hipoteca	
Alimentación	
Agua	
Luz	
Gas	
Teléfono (fijo y móvil)	
Colegio	
Transporte	
Tarjeta de crédito	
Otros	
TOTAL DE GASTOS:	
SALDO	

11. Teniendo en cuenta la actividad anterior y el saldo que hayas obtenido, enumera cinco medidas para que la familia pueda llegar a tener un presupuesto equilibrado.
12. Define los siguientes términos:
 - a) Presupuesto.
 - b) Saldo.
 - c) Ahorro.
 - d) Déficit presupuestario.

Práctica final

1. Te proponemos que entres en el siguiente enlace:

www.huelvainformacion.es.

Busca en la sección Hemeroteca artículos relacionados con el tema «la cuesta empinada». En estos artículos puedes encontrar diversos consejos para ahorrar en la unidad familiar.

- Señala todas aquellas medidas de ahorro que ofrece la noticia.
 - Elabora un listado con otras posibles medidas para ahorrar en la economía familiar.
 - ¿Piensas que las familias de hoy en día saben realizar correctamente las compras mensuales? Justifica tu respuesta.
2. Selecciona tres folletos publicitarios sobre alimentación de distintos establecimientos:
- Compara los precios de los siguientes productos:
 - Leche entera.
 - Suavizante para la lavadora.
 - Líquido para fregar los suelos.
 - 1 kg de pollo.
 - ¿Has notado grandes diferencias entre ellos? ¿A qué crees que es debido?
3. Pregunta a tu familia qué ingresos y qué gastos tienen mensualmente:
- Elabora una tabla y calcula su saldo final.
 - ¿Prepara tu familia el presupuesto mensual? Si no es así, ayúdales a elaborarlo teniendo en cuenta todas las cuestiones que has estudiado a lo largo de esta unidad.
4. Visita diferentes páginas web de entidades bancarias e infórmate sobre las tarjetas de crédito y débito. Elabora un documento explicativo con dichas tarjetas.
5. Visita una entidad bancaria cercana a tu domicilio e infórmate de los siguientes productos:
- Plan privado de pensiones.
 - Cuenta corriente.
 - Libreta de ahorros.
- Elabora un documento donde especifiques qué requisitos son necesarios para tener estos productos bancarios.
6. Entra en Youtube y busca un vídeo donde se explique cómo elaborar un presupuesto. Contesta después a las siguientes preguntas:

a) ¿Qué es un presupuesto familiar?

b) ¿Con qué periodicidad se puede elaborar un presupuesto?

c) ¿Quién debe elaborar el presupuesto?

d) Repasa todos los conceptos sobre los que trata el vídeo y anótalos en tu cuaderno de clase.

e) Haz un esquema-resumen con todos estos conceptos.

f) ¿Cuál es la principal finalidad del presupuesto?

g) ¿Es un error realizar un presupuesto rígido? ¿Por qué?

7. Infórmate de los diferentes documentos que debe tramitar una persona para realizar una domiciliación bancaria.

a) ¿Qué ventajas tiene domiciliar diferentes facturas?

b) Practica con tus compañeros de clase cómo le explicarías a un usuario las ventajas de realizar dichas domiciliaciones.

8. Enumera tres medidas para ahorrar en los siguientes productos:

- Factura de la luz.
- Factura de teléfono.
- Gastos inesperados.
- Factura del agua.

9. Define los siguientes términos:

- Saldo.
- Presupuesto.
- Ingreso.

10. Coge una factura de la luz de tu casa y detalla todos los apartados que tiene. Observa el apartado de consumos anteriores para ver si has conseguido ahorrar o no.

11. Ya has visitado varias páginas web donde te explican lo que es una factura electrónica. Haz una tabla donde expliques las ventajas e inconvenientes de dicha factura.

12. Anota en tu cuaderno todos los gastos fijos e innecesarios que tienes durante una semana. Piensa de qué forma podrás ahorrar más y ponlo en práctica.

Unidad 3

La organización del abastecimiento de la unidad de convivencia



En esta unidad aprenderemos a:

- Analizar diferentes tipos de documentación publicitaria, seleccionando productos.
- Valorar las tecnologías como fuente de información.
- Determinar la lista de la compra.
- Analizar el etiquetaje de diferentes productos de consumo y alimentos.
- Identificar los lugares apropiados para el correcto almacenaje de los productos, teniendo en cuenta sus características.
- Enumerar los tipos de establecimientos y servicios destinados a la venta de productos de alimentación, limpieza, higiene y mantenimiento del domicilio.
- Establecer criterios para la colocación de los diferentes productos atendiendo a criterios de organización, seguridad e higiene.

Y estudiaremos:

- La necesidad de realizar compras.
- Los diferentes establecimientos de compra.
- La elaboración de la lista de la compra.
- La documentación publicitaria.
- El proceso de la compra.
- La distribución y el almacenamiento en el hogar.

Toma nota

En la Unidad 2 hemos visto los tipos de ingresos y gastos que se pueden encontrar en una unidad de convivencia, así como la manera de realizar y manejar adecuadamente un presupuesto familiar.

Importante

Según el *Diccionario de la Real Academia Española*, se define comprar como «obtener algo con dinero».

1. La necesidad de realizar compras

En la Unidad 2 estudiamos la planificación de la gestión del presupuesto en la unidad de convivencia. En este apartado analizaremos cómo realizar las compras necesarias para satisfacer las necesidades de la unidad de convivencia.

La unidad de convivencia debe reservar parte de sus ingresos para realizar las **compras del hogar**. Algunas de estas compras son necesidades básicas para el mantenimiento de la unidad convivencial. En este sentido, conviene recordar que nos referimos, por ejemplo, a la compra de alimentos, productos para la higiene personal y doméstica, vestido, calzado, etc., y que son básicos para vivir en comunidad.

La compra de productos para el hogar es una necesidad humana. Una de tus funciones como técnico en atención a personas en situación de dependencia es enseñar a tus usuarios a saber comprar de una manera **razonada** y **responsable**. Para ello es fundamental que conozcas los diversos tipos de compras y que *tengas en cuenta el presupuesto familiar*, por lo que realizar compras de una manera responsable mejorará el presupuesto de la unidad de convivencia.



Caso Práctico 1. La importancia del presupuesto para realizar compras

Situación:

El Ayuntamiento de tu localidad te acaba de contratar como técnico de ayuda a domicilio y te han asignado los siguientes usuarios:

- Luis tiene **72 años** y **vive solo** desde hace un año.
- Rocío es una **señora viuda** desde hace tres años y **padece la enfermedad de Parkinson**. También vive sola.

Una de las tareas que te han asignado en sus domicilios es la de **realizar la compra** de los productos necesarios tanto para la **alimentación** como para la **higiene personal**. Debes tener en cuenta que el presupuesto familiar de estos usuarios es muy limitado; concretamente, Luis dispone de 622 €/mes y Rocío algo menos, 570 €/mes.

Teniendo en cuenta la situación particular de cada uno de estos usuarios:

- a) Busca los establecimientos cercanos a sus domicilios. ¿Qué tipo de establecimientos crees que pueden existir?
- b) Los precios de un establecimiento a otro varían. Fíjate en aquellos que tienen los precios más bajos y las mejores ofertas.
- c) Infórmate sobre los diferentes tipos de compras que existen, ya sea acudiendo directamente al establecimiento comercial, por Internet, por teléfono, etc.

Solución:

- Para realizar las compras en un domicilio lo primero que debes tener en cuenta es el presupuesto que tienes. Ya has visto que los usuarios con los que vas a trabajar tienen ingresos muy limitados, por lo que debes realizar las compras en aquellos establecimientos en los que **existan ofertas y compararlas antes de decidir dónde comprar**.
- En esta unidad vamos a analizar los **diferentes establecimientos** que existen actualmente, así como la variedad de formas de comprar.
- Muchos de los comercios tienen folletos publicitarios en los que se pueden ver las ofertas que tienen en cada momento y los precios de los distintos productos.
- A la hora de realizar las compras, uno de las cuestiones fundamentales será la **relación entre calidad y precio**. *Comprar productos más baratos no significa que sean de peor calidad.*

1.1. Tipos de compras

Podemos diferenciar diversos tipos de compras (Fig. 3.1):

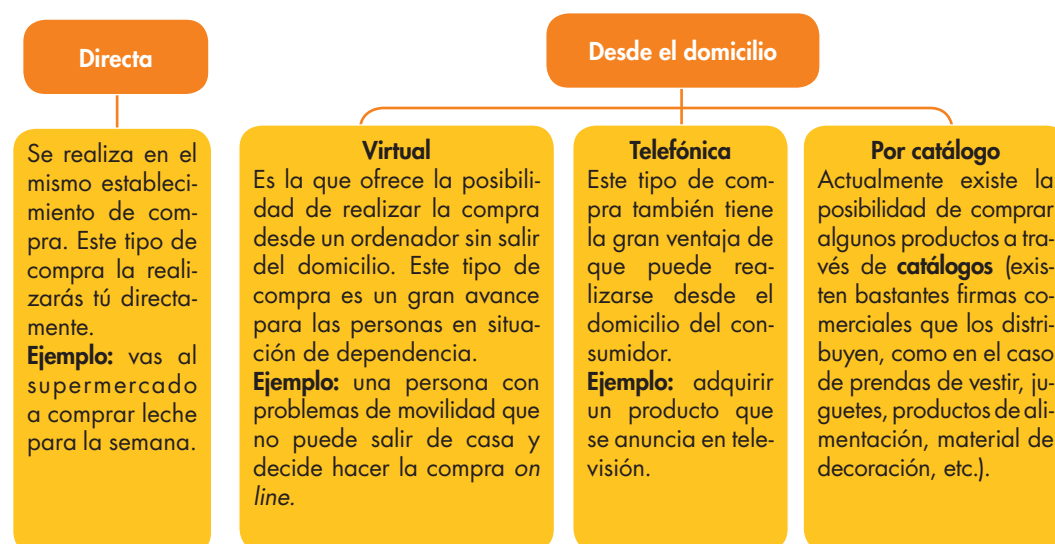


Fig. 3.1. Clasificación de los tipos de compras domésticas que se pueden hacer actualmente.

La compra directa

La compra directa es aquella que las personas han realizado de forma tradicional. Consiste en **acudir al establecimiento** en cuestión para obtener todos aquellos productos que se necesitan o se desean.

Dentro de la compra directa se puede establecer la siguiente clasificación (Tabla 3.1):

Tipo de compra	Ejemplos
Programada. Es aquella compra que realizamos de una manera prevista, planificada con antelación.	Hacemos una lista de la compra de productos que no podemos olvidar porque se necesitan (azúcar, leche, productos de limpieza, etc.).
Ocasional. Es la compra que realizamos esporádicamente para satisfacer una necesidad que no habíamos cubierto con otros tipos de compras anteriores.	Comprar un perfume, una chaqueta, unas deportivas, un cuaderno de apuntes, un electrodoméstico, etc.
Urgente. Consiste en comprar un producto o productos que necesitamos urgentemente a última hora por una mala planificación de la compra programada.	Empiezas a preparar la comida para hoy y te das cuenta de que necesitas un determinado producto, como por ejemplo la sal. Para poder elaborar el plato tienes que comprar ese producto en ese momento.
Diaria. Es la compra que realizamos todos los días. Este tipo de compra es muy frecuente en las personas mayores. Ten en cuenta que si no dispones de un gran establecimiento para realizar las compras, llevar a cabo este tipo de compra puede resultar más caro.	Algunos de los productos que se suelen comprar a diario son el pan, el pescado... En definitiva, la compra de productos frescos y perecederos.
Impulsiva. Es la que se realiza en el acto y sin pensar si el producto es o no necesario, sin haberla planificado.	Son productos que cuando los ves, decides comprarlos en el momento. Por ejemplo un perfume, pasteles, una prenda, etc.

Practica

- Existe una normativa que regula los derechos de los consumidores. Esta normativa trata de garantizar unos derechos básicos. Además de las leyes, existen instituciones públicas con este mismo fin.
 - Busca en Internet qué normativa existe que proteja los derechos del consumidor.
 - Escribe en una cartulina los derechos del consumidor que hayas encontrado en la legislación.
 - Entra en la web del Instituto Nacional de Consumo y busca el enlace a «Consumópolis». Aquí podrás encontrar fichas informativas sobre las características del consumo responsable y los derechos de los consumidores.
<http://www.consumo-inc.es/>

Tabla 3.1. Descripción de los tipos de compras atendiendo a su periodicidad o frecuencia, a las características del usuario, del producto que se compra, etcétera.



Caso Práctico 2. Los errores de la falta de planificación de la lista de la compra

Situación:

Recordamos ahora el caso práctico anterior. Imagina que ya has realizado la compra para la semana en estos dos domicilios. Empiezas a cocinar en la casa de Rocío para preparar la comida. Vas a elaborar una **crema de verduras** pero como **no habías planificado con antelación la lista de la compra**, observas que te faltan algunos de los productos para prepararla. Como consecuencia, debes ir a comprarlos en ese momento al comercio de manera urgente.

Teniendo en cuenta estas circunstancias:

- Piensa en la comida que vas a realizar mañana **para evitar la compra urgente**.
- Haz un **listado** con estos productos y así evitarás olvidarlos en tu compra.
- Enumera qué **inconvenientes** tiene realizar la compra urgente.

Solución:

Has podido comprobar cómo el proceso de la compra es una tarea que requiere una planificación. Si olvidas algunos de los productos necesarios para prepararla, vas a perder tiempo en ir de nuevo a los establecimientos, por lo que este sería uno de los inconvenientes.



Actividades

- Realiza un mapa conceptual donde queden reflejados los diversos tipos de compra directa.
- Señala a qué tipo de compra directa nos referimos en las siguientes situaciones:
 - Una chaqueta que tiene un gran descuento.
 - 5 kg de patatas para dos semanas.
 - Sal para la comida de hoy.
 - Medicación recetada por el médico.
 - Pañales.
- Realiza una tabla donde señales las ventajas e inconvenientes de los diferentes tipos de compra directa estudiados. Por ejemplo vas a preparar la comida y te falta el ingrediente principal, o debes dar la medicación de la tarde a tu usuario y observas que no tiene existencias de ese medicamento.

A

Vocabulario

Confirmar. Dar validez definitiva a algo.

La compra desde el domicilio

La compra virtual

Esta modalidad ofrece la posibilidad de realizar compras sin salir del domicilio a aquellas personas en situación de dependencia que tienen dificultades para moverse.

Para poder comprar de forma virtual, se necesita un ordenador y conexión a Internet. Este sistema facilita que el usuario pueda seleccionar los productos de la lista de la compra que necesita y en qué cantidad. También permite dejar guardada la compra si no se terminase por cualquier motivo y continuarla en otro momento.

Una vez que hayas completado la lista de la compra, el sistema especifica el total a pagar. A continuación se debe **confirmar** esta operación y ya se habrá efectuado la compra. El mismo establecimiento señala el tramo horario y el día que van a llevar la compra al domicilio, así como la forma de pago (efectivo o con tarjeta de débito).

Ejemplo

A continuación vamos a ver cómo se puede realizar una **compra virtual paso a paso**.

1. **Entra en la página web** de la cadena de supermercados siguiente: www.mercadona.es (Fig. 3.2).



Fig. 3.2. Página web de la cadena de supermercados Mercadona.

2. Pincha sobre «compra on line».

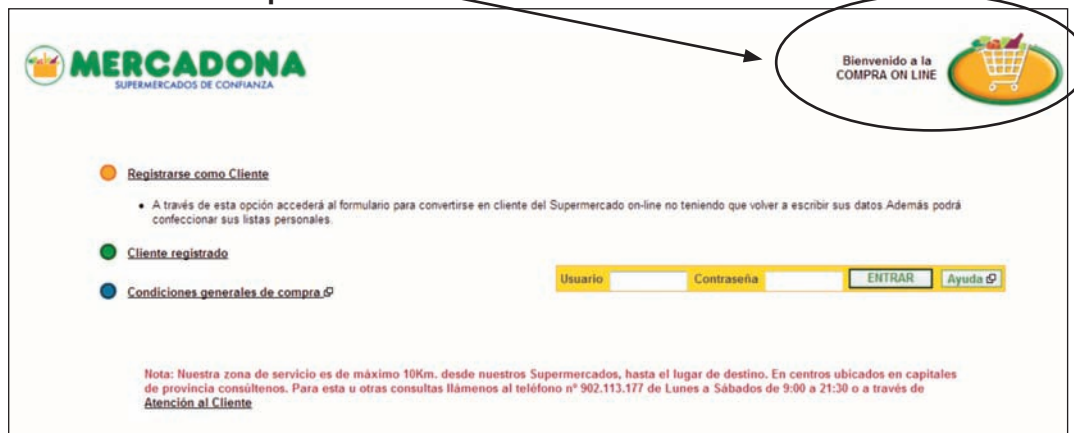


Fig. 3.3. En la página web existe un icono específico para realizar la compra on line.

3. Para **registrarte como cliente** tienes que completar una serie de datos que te pide el sistema.

4. Una vez que estés registrado introduce tu nombre de usuario y contraseña. Se abrirá una nueva página donde te explicarán **paso a paso** cómo realizar la compra.

5. A la izquierda de la pantalla de la Fig. 3.4 aparecen las **diferentes secciones** de compra. Solo tienes que ir pinchando sobre los productos que necesites y se irán añadiendo a tu lista de la compra.

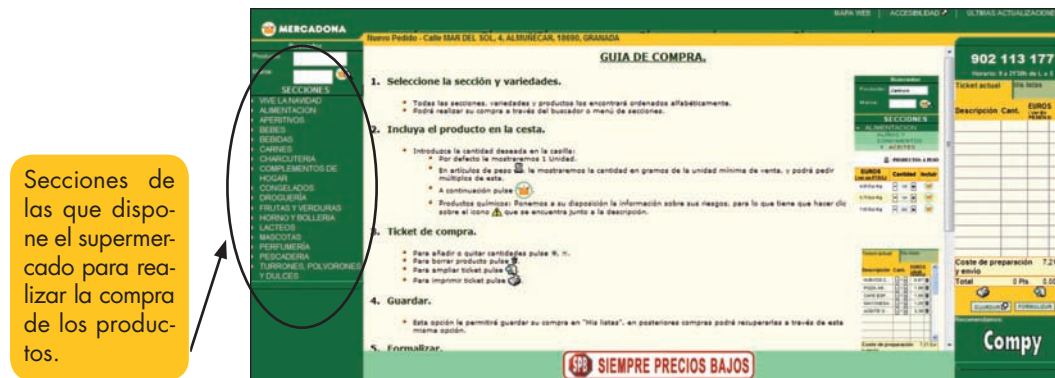


Fig. 3.4. Se pueden ver las diferentes secciones de compra y hacer clic sobre estas para ver la relación de sus productos.

6. Una vez que hayas encontrado el producto que necesitas, haz **clic sobre la cesta** que hay a su derecha y se añadirá a tu lista de la compra.

7. Cuando hayas terminado de rellenar tu lista, haz **clic sobre el botón «formalizar»** que hay a la derecha de la imagen (Fig. 3.5).



Fig. 3.5. Al terminar la lista, pincharemos sobre el botón «formalizar».

? ¿Sabías que...?

Actualmente existen supermercados que tienen también **opciones de adaptabilidad** en la compra *on line* para que personas con discapacidad pueden realizar sus compras por Internet.

8. Por último, nos quedaría comprobar que los **datos del cliente son correctos, confirmar la forma de pago y elegir el tramo horario y día** para que te envíen el pedido.

9. Una vez realizados estos pasos, hacer clic sobre el botón «**enviar pedido**» que hay al final de la imagen (Fig. 3.6).

Fig. 3.6. Al hacer clic sobre el botón enviamos el pedido realizado.

Podemos comprar diferentes productos utilizando la compra virtual:

- Alimentación.
- Ropa.
- Droguería.
- Viajes.
- Aparatos y electrodomésticos con nuevas tecnologías, etc.

En la siguiente tabla se describe una comparativa de ventajas e inconvenientes en este tipo de compra.

Ventajas	Inconvenientes
Permite comparar precios de diferentes establecimientos sin necesidad de acudir a ellos. Esto te permitirá ajustarte a tu presupuesto.	Ten cuidado con las ofertas engañosas.
Permite que aquellos usuarios que no dispongan de medio de transporte público o privado puedan realizar sus compras. Se evita también realizar desplazamientos cuando la distancia entre el domicilio y el establecimiento es grande.	Existen algunas direcciones web que no son fiables, por lo que debes asegurarte de que estás en una página de compra <i>on line</i> de confianza.
Ofrece una gran comodidad al usuario.	Realizar la compra <i>on line</i> supone pagar unos gastos de envío. Infórmate de las distintas formas de pago que ofrece y de cómo se pueden realizar posibles devoluciones.
Se evitan esperas innecesarias cuando hay muchas personas comprando en el establecimiento, por lo que supone un gran ahorro de tiempo.	Guarda siempre una copia de las compras realizadas ante posibles reclamaciones que tuvieras que realizar.

Tabla 3.2. Ventajas e inconvenientes que tiene la compra *on line*.

@ Web

Actualmente existen diversas ayudas económicas para comprar ordenadores e instalar una conexión de banda ancha a Internet.

Para más información puedes visitar la página web: **www.planavanza.es**

Una de las áreas de actuación del «plan avanza 2» es incorporar los sistemas de información a las personas con discapacidad y de mayor edad.



○ La compra telefónica

Comprar a través de la línea telefónica nos reporta gran comodidad, con lo que se evita tener que desplazarnos hasta el establecimiento.

Existen distintos tipos de productos que podemos comprar por teléfono, por ejemplo: comida a domicilio, artículos que se anuncian en distintos medios de comunicación (radio, televisión...).

La gran ventaja de este tipo de compra es que evita que el consumidor (en nuestro caso el usuario) tenga que salir de su domicilio, aunque hay que tener especial cuidado con ciertas estafas que se producen cuando se piden los datos del número de cuenta bancaria; este dato no se debe dar nunca. Siempre que sea posible, realiza la compra contra reembolso.

Cuando recibas el pedido debes realizar las siguientes comprobaciones:

- **Verifica** que el producto que has comprado no esté defectuoso.
- **Pruébalo** a la mayor brevedad posible.
- **Comprueba** que están todas las piezas, complementos y manuales.
- No olvides que **te deben dar una copia de la factura** para posibles reclamaciones que pudieran surgir.
- **Revisa los estados de cuenta de las tarjetas** con las que has realizado el pago tan pronto como los recibas para asegurarte de que a tu usuario no le hayan hecho cargos no autorizados.

○ La compra por catálogo

Consiste en realizar diversas compras mediante **catálogos** de productos diversos. En estos catálogos podemos observar en fotografías e imágenes los productos que vamos a comprar. El pedido se pasa por teléfono y el producto solicitado llegará por **correo** o por **mensajería**.

Existen en el mercado catálogos de marcas comerciales que nos muestran productos como perfumes, juegos, libros, ropa, artículos del hogar, etc., aunque poco a poco son más los establecimientos que se están uniendo a esta alternativa de venta, como por ejemplo productos congelados a domicilio (Fig. 3.7).



Fig. 3.7. Catálogo virtual de una marca de productos congelados.

Actividades

5. Una vez estudiados todos los tipos de compra que puedes realizar, describe las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas en una tabla.

Practica

6. Realiza una simulación en la que efectúes una compra por teléfono de algún producto que hayas visto anunciado en televisión, por ejemplo un masajeador para los pies. Que uno de los compañeros represente al usuario y otro actúe de vendedor telefónico.

Recuerda que debes tener cuidado con las posibles estafas que se producen en este tipo de situaciones.

Actividades

7. Realiza un *roleplay* donde simules una compra por teléfono a través de un catálogo. Visita la página **www.venca.es**, estudia su catálogo y realiza un pedido imaginario de cualquier producto que te haya solicitado tu usuario.

Caso Práctico 3. La utilidad de la compra online para las personas con discapacidad

Situación:

José es un **señor de 59 años que está soltero y vive solo**. Hace dos años sufrió un gran accidente de tráfico que le produjo paraplejia (parálisis en las dos piernas), por lo que tiene que utilizar silla de ruedas. Para evitar la soledad, se ha comprado un ordenador con conexión a Internet.

Un vecino le comenta que puede realizar la compra semanal en comercios que tienen la opción de compra *on line*, con lo que evita desplazarse al centro comercial y tener que esperar a que le atiendan, a pagar en las cajas, etc. Como no está habituado a realizar este tipo de compra, te pide ayuda la primera vez y así poder ser más autónomo las próximas veces que la realice.

Como técnico, debes:

- a) Explicarle las **ventajas e inconvenientes** que conlleva realizar este tipo de compra.
- b) Realizar una **simulación de compra por Internet** para que a continuación él la realice por sí mismo.

Solución:

Ya sabes que la compra por Internet tiene tanto ventajas como inconvenientes, por lo que es fundamental tenerlas en cuenta para realizar este tipo de compra.

Como **ventajas** se pueden señalar las siguientes:

- Permite comparar precios de diferentes establecimientos sin necesidad de acudir a ellos.
- La comparativa de precios nos permite ajustarnos al presupuesto familiar.
- Aquellos usuarios que no tengan medio de transporte pueden realizar sus compras desde el domicilio.
- La compra *on line* evita tener que desplazarse cuando los usuarios tienen limitaciones importantes de tipo físico.
- También evita los tiempos de espera en los mostradores y en las cajas para realizar el pago.
- Estas ventajas reportan gran comodidad.
- Como consecuencia de las ventajas anteriores, se ahorra tiempo y posiblemente dinero.

Una vez que le hayas explicado estas ventajas, también debes advertir a tu usuario de los **inconvenientes** que pueden existir, por ejemplo:

- No todas las páginas webs son fiables, por lo que hay que prestar especial atención y realizar la compra en aquellos comercios de reconocido prestigio.
- Muchas de las ofertas que ofrecen son engañosas.
- Realizar este tipo de compra conlleva un gasto adicional de gastos de envío.

Puedes realizar simulaciones de compra *on line* entrando en Internet y utilizando la palabra «compra *on line*» en alguno de los buscadores que existen.

De la búsqueda obtendrás distintas páginas web en las que puedes ir realizando el **paso a paso** de forma similar a como lo hemos descrito en este apartado:

1. Debes registrar a Manuel como usuario.
2. Con el nombre de usuario y la contraseña podréis acceder a la página donde aparecerán las categorías de productos que se pueden comprar.
3. Ten en cuenta que existe un buscador de productos para facilitar la compra.
4. Es importante ver el importe de la compra que se va realizando y no dejarlo para cuando se haya terminado.

2. Diferentes establecimientos de compra

A la hora de realizar las compras podemos optar por elegir diversos establecimientos, cada uno con sus características propias. La elección de uno u otro va a depender de factores como:

- La **distancia** entre el domicilio y el establecimiento.
- Los **precios**.
- La **variedad de productos**.

Actualmente todos los establecimientos de grandes dimensiones tienen adaptaciones o dispositivos especiales para que las personas con discapacidad y personas mayores puedan realizar sus compras (Fig. 3.8).



Fig. 3.8. Entre los dispositivos adaptados se pueden señalar los aparcamientos reservados para discapacitados, rampas de acceso, cajeros de ancho especial para sillas de ruedas, carros adaptados, etc.

2.1. Tipos de establecimientos

A continuación vamos a analizar las principales características de los distintos establecimientos en los que encontraremos aquellos productos que tendremos que comprar para nuestros usuarios. Estos establecimientos son: el supermercado, el hipermercado, el comercio tradicional y los mercados municipales.

Supermercado

Este tipo de establecimientos lo encontramos **fundamentalmente en núcleos urbanos** y tienen una gran variedad de productos (alimentación, droguería, pescadería, frutería, charcutería...). Existen dos tipos de supermercados según sea el *tamaño* de la superficie que tengan:

- Supermercados pequeños: su superficie oscila entre los 400 m² y los 1.000 m².
- Supermercados grandes: la superficie aproximada de un supermercado grande es de 1.000 m² a 2.500 m².

En la mayoría de los supermercados existe un sistema de *compra por autoservicio*, de forma que el cliente coge directamente los distintos productos de las estanterías. El establecimiento tiene una serie de pasillos con estanterías que se pueden recorrer libremente para observar la variedad de productos y precios, y de esta forma elegir el más adecuado según las características de nuestra lista de la compra. En la entrada del supermercado existen carros para realizar la compra o cestas con la finalidad de hacerlo más cómodo.

Una vez que se termina la compra, se pasa por caja para pagarla. El pago de la compra se puede realizar tanto en efectivo como con tarjeta de débito (recuerda que este concepto ya lo analizamos en la Unidad 2). En la Tabla 3.3 se describen las principales ventajas de comprar en este tipo de comercios.

Se encuentran principalmente en las zonas urbanas, por lo que se puede acceder a ellos con facilidad.

En estos establecimientos se puede encontrar una gran variedad de productos, aunque los más abundantes son los de alimentación y limpieza.

Existe una gran diversidad de precios y marcas.

El producto se escoge libremente de las estanterías; es un sistema de autoservicio.

La relación calidad-precio es buena. En general; los precios son más bajos que en las tiendas tradicionales.

Práctica

8. Visita un supermercado cerca de tu domicilio y observa:

- Tipos de productos que ofrece.
- Características del supermercado.
- Horario de apertura y cierre.
- Aparcamiento.

A continuación, elabora una tabla con los principales datos que hayas observado del supermercado de tu localidad. Realiza una puesta en común con el resto de compañeros de clase.

Tabla 3.3. Ventajas que ofrece la compra en un supermercado.

¿Sabías que...?

La gran capacidad de adquisición de productos hace que este tipo de comercios tenga un gran poder de negociación con los proveedores.

Esto da lugar a una política de ventas que se basa en la **técnica del descuento**, con precios y márgenes reducidos, una alta rotación de sus existencias y una presencia continua de promociones y ofertas.

Además, los hipermercados integran procesos de fabricación propia de determinados productos, lo que se conoce como «gama blanca».

Hipermercado

Este tipo de establecimiento también tiene un sistema de autoservicio, aunque la principal diferencia respecto al supermercado es su mayor superficie de venta (es igual o superior a los 2.500 m²). Aquí encontraremos también una gran variedad de productos, destacando el **surtido de marcas y ofertas de productos**. Existen distintas secciones:

- Productos para la limpieza del hogar: suelos, cocina, baños, muebles, etc.
- Ropa y calzado: de señora, caballero, niños, de cama, etc.
- Papelería: material escolar, de oficina, manualidades, etc.
- Electrodomésticos: de pequeño y gran tamaño con gran variedad de marcas, precios, características, etc.
- Juguetes: para juego individual, familiar, con amigos, etc.

Los hipermercados, debido a la gran superficie que ocupan, **se encuentran ubicados en la periferia de las grandes ciudades** pero cuentan con una zona extensa de aparcamiento gratuito para los clientes. Su horario es amplio ya que suelen estar abiertos de forma ininterrumpida de 10.00 a 22.00 horas, con lo que permiten realizar compras según la distinta disponibilidad de tiempo de las personas.

Sin embargo, todas estas ventajas tienen como contrapartida el hecho de realizar compras ocasionales e impulsivas ante la gran variedad de productos y ofertas, por lo que debes tener mucho cuidado y **evitar realizar compras sin una lista previamente planificada**. Es frecuente comprar cosas innecesarias por impulso, como perfumes, ropas, calzados, pequeños electrodomésticos, etc., y esto puede desequilibrar de forma notable la economía familiar.



Actividades

9. Completa la siguiente tabla indicando las ventajas y los inconvenientes que tiene realizar la compra en un supermercado o en un hipermercado.

Supermercado		Hipermercado	
Ventajas	Inconvenientes	Ventajas	Inconvenientes

10. Pregunta a tus familiares dónde realizan sus compras. Pídeles que te expliquen el motivo de hacerlo en un lugar u otro.
11. Busca diferentes folletos publicitarios de distintos hipermercados. Compáralos y analiza las diferentes ofertas de productos que existen en cada establecimiento.

Comercio tradicional

En este tipo de comercio hay una persona que atiende al comprador, el comerciante, quien te presenta y entrega el producto que tú hayas elegido, ya que los productos no están a nuestro alcance. Existen distintos tipos de comercios tradicionales.

Tienda clásica o tradicional

En la tienda clásica existe una gran diversidad de productos a pesar de sus **pequeñas dimensiones**. En sus estanterías podemos encontrar productos frescos como yogures, frutas, verduras, pescados, carnes; conservas de pescados, carnes, embutidos, verduras, etc.; bebidas, productos congelados, productos de droguería... En cambio, su espacio reducido limita el número de marcas y de gamas que pueden ofertar, lo que influye en los precios de sus productos. Normalmente suelen tener también un horario amplio para realizar las compras.

Una de las principales **ventajas** que podemos encontrar en este tipo de establecimiento es la **cercanía del comercio al domicilio**. Muchos de tus usuarios están acostumbrados a comprar en estos establecimientos, pero es necesario que tú, como TAPSD, les recomiendes que comparen precios con otros comercios ya que normalmente sus productos son más caros.

Actividades

12. La mayoría de tus usuarios realizan las compras en los establecimientos tradicionales. Anota en tu cuaderno las ventajas e inconvenientes que tiene realizar la compra en el comercio tradicional.
13. Realiza una simulación explicándole a tus usuarios los diferentes tipos de establecimientos, así como las ventajas que tienen.

Tienda especializada

Es aquella que ofrece un surtido de productos escaso pero específico, por ejemplo:

- Pescadería.
- Carnicería.
- Charcutería
- Panadería.
- Frutería, etc.

○ Mercados municipales

En los mercados municipales se agrupan distintos establecimientos que nos ofrecen gran variedad de productos que comercializan de forma tradicional. Son básicamente puntos de venta especializados en **alimentación fresca**. Los principales espacios de los que consta un mercado municipal son (Tabla 3.4):

Sección	Productos
Carnicería	Se ofrece todo tipo de carnes (cerdo, ternera, pollo, etc.).
Pescados y mariscos	Diferentes tipos de pescado o marisco fresco.
Frutas y verduras	Verdura fresca, refrigerada en estantes específicos o con alguna elaboración previa, como hortalizas (preparadas para hacer sopas, guisos, ensaladas...), tubérculos, frutas...
Legumbres y cereales	Legumbres, cereales, pastas, sémolas, harinas...
Charcutería	Embutidos, jamones, quesos, patés...
Productos congelados	Todo tipo de productos congelados, en crudo o elaborados.
Panadería	Productos de masa como pan, bollería, pastelería...
Conservas	Aceitunas, conservas de pescado y vegetales, ahumados...
Hueverías	Huevos de distintas aves, de distinto tamaño, color de la cáscara según la alimentación recibida, etc.
Herbolario	Productos naturales y dietéticos. En este tipo de tienda también se venden otros productos, tales como frutos secos, cosméticos de composición natural, etc.
Cafetería	Espacio para tomar café, refrescos o algún tipo de alimento.

Tabla 3.4. Tipos de productos que se pueden encontrar en un mercado municipal.

Entre las **ventajas** que podemos encontrar para comprar en un mercado municipal se pueden señalar las siguientes:

- Variedad de productos y secciones.
- Diversidad de precios. Suelen existir diferentes puntos de venta con los mismos productos pudiendo elegir aquel que más te satisfaga.
- Buena calidad de productos.
- Fácil acceso ya que suelen estar ubicados en zonas céntricas.
- Los productos que nos ofrecen en los mercados municipales son productos frescos.

Importante

En los últimos años han aumentado de forma considerable otros tipos de comercios tradicionales, como son los **bazares chinos**. Éstos se caracterizan por la variedad de productos que nos ofrecen y porque tienen un horario ininterrumpido o incluso hasta altas horas de la madrugada.

Algunos de tus usuarios, principalmente las personas mayores, realizan sus compras diarias en los mercados municipales. Esto reporta beneficios para **atender a sus necesidades biopsicosociales** por diversos motivos:

- Tener que caminar diariamente al mercado supone un beneficio para su salud.
- Los mercados municipales son lugares de encuentro con otras personas, por lo que es un momento en el que se pueden establecer o reforzar relaciones sociales.
- El hecho de poder realizar la compra por sí mismos afianza su autonomía.
- Como consecuencia mejora su autoestima.

Para finalizar este apartado se resumen las principales diferencias entre los distintos tipos de comercios (Tabla 3.5).

Supermercado				
Dimensiones	Horario	Productos	Características básicas	Aparcamiento propio
– Pequeños: 400 m ² -1.000 m ² – Grandes: 1.000 m ² -2.500 m ²	Interrumpido. Se cierra al mediodía.	Gran variedad de productos.	– Sistema de autoservicio. – A la salida se efectúa el pago en las cajas correspondientes. – Forma de pago: efectivo o tarjeta de débito. – Variedad de precios y marcas. – Próximos a los domicilios. – Buena relación calidad-precio. – Importante tener la compra programada.	No tiene, aunque existen algunos supermercados que cuentan con su propio aparcamiento para clientes.
Hipermercado				
Mayor de 2.500 m ²	Ininterrumpido (normalmente de 10:00 a 22:00 horas).	– Gran variedad de productos. – También encontrarás secciones de productos del hogar, ropa y calzado, papelería, electrodomésticos...	– Sistema de autoservicio. – A la salida se efectúa el pago en las cajas correspondientes. – Forma de pago: efectivo o tarjeta de débito. – Gran variedad de precios y marcas. – Se encuentra a las afueras de la ciudad. – Precios y márgenes reducidos. – Facilita la compra ocasional o impulsiva, como por ejemplo un perfume, una prenda textil... – Idóneo para la compra programada.	Cuenta con zona propia para aparcar.
Comercio tradicional				
Cuentan con dimensiones reducidas, aunque suelen variar de unos a otros.	Interrumpido. Se cierra al mediodía.	– Tradicional: variedad de productos. – Especializada: se centra en un producto en concreto (pescado, carne, frutas, congelados...).	– Trato directo y cercano con los compradores. – Asesoramiento al comprador. – Idóneo para la compra urgente y diaria. – En el comercio tradicional: escasa variedad de marcas de productos. – En la tienda especializada: variedad del mismo producto. – Precios normalmente más altos. – Buen acceso.	No cuenta con aparcamiento propio.
Mercados municipales				
Grandes dimensiones.	Normalmente en horario de mañana.	– Variedad de productos. – Diferentes secciones de compra: pescadería, carnicería, frutería, herbolarios, congelados, panadería, cafetería...	– Forma de comercialización tradicional. – Trato directo y cercano con los compradores. – Asesoramiento al comprador. – Idóneo para la compra diaria. – Buen acceso. – Variedad de precios y servicios.	No suelen disponer de aparcamiento.

Tabla 3.5. Resumen comparativo de las características de los distintos tipos de comercios.

Caso Práctico 4. Las características del *merchandising* en el diseño de los espacios de compra

Situación:

Como técnico en atención a personas en situación de dependencia, te interesa conocer con detalle las características que tienen los centros comerciales que se han descrito en este apartado. Para tener una visión lo más directa posible, realiza visitas a un hipermercado, un supermercado y una tienda tradicional:

- Observa cómo están colocados los productos en cada uno de estos establecimientos.
- Anota la disposición de estos y la variedad de marcas que ofrecen.
- Infórmate de los diferentes horarios que tienen y si cuentan con un punto de atención al cliente.
- ¿Piensas que la colocación de los productos influye en su compra?
- Fíjate, a la hora de pagar, en los productos que se encuentran al lado de las cajas. ¿Por qué crees que están situados ahí?
- Elige tres productos y haz una comparación de precios.
- ¿Están adaptados estos establecimientos para personas con necesidades específicas?
- ¿Qué adaptaciones presentan estos establecimientos?

Solución:

- Existen una serie de estrategias relacionadas con la ubicación de los productos y que consiguen que el consumidor compre más de lo que necesita. Estas estrategias se ponen en funcionamiento con el llamado *merchandising*. Se trata de disponer cada elemento del supermercado de un modo concreto y de ubicar los productos de tal manera que llamen nuestra atención sin que seamos conscientes en principio de ello.
- La disposición de las estanterías, las ofertas, los personajes famosos que promocionan sus trabajos, la música de fondo, la intensidad lumínica, se utilizan con el fin de **estimular el impulso del comprador**. Generalmente todo el espacio interior del supermercado está perfectamente estudiado para condicionar los hábitos de los consumidores.
- Para empezar, en la mayoría de los casos el cliente no tendrá más remedio que **entrar por la derecha de las cajas registradoras**. Esta ubicación no es arbitraria ya que los expertos en *merchandising* saben que la tendencia de los consumidores es a **girar la cabeza hacia la derecha**. Por este motivo casi toda la superficie se extiende por la parte izquierda y en la parte derecha disponen de espacios en los que suelen colocar prendas de vestir.

- Con esta disposición de los productos es muy probable que cuando haya girado la cabeza a la derecha, haya visto algo que le guste o interese. Los técnicos saben que **el cliente irá hacia el fondo y luego, inevitablemente, tendrá que dirigirse hacia la izquierda**. Ese es el motivo de que coloquen los alimentos en dicha dirección.
- Pero como lo que quieren los comerciantes es que el cliente se pasee por toda la superficie, **dispersan los alimentos de primera necesidad por todo el establecimiento**.
- En un establecimiento comercial existen **dos tipos de zonas: calientes y frías**. En la zona caliente está asegurada la circulación de los clientes, por lo que los productos que se exponen son los de menor compra, mientras que en la zona fría hay que inducir a la compra, por lo que se colocan artículos que se consideran de primera necesidad.
- La colocación de los productos en las vitrinas sigue unas reglas que también te puede resultar interesante conocer:

– Las estanterías se organizan en tres niveles:

- El primero está a **ras del suelo**.
- El segundo a la **altura de las manos**.
- El tercero se localiza a **nivel de los ojos**.

En estos dos últimos niveles es donde las ventas son superiores, al estar ubicados en lugares fáciles de ver, lo que permite coger los productos con mucha comodidad. Mientras que si el estante está a ras de suelo, las ventas son menores, ya que el comprador tiene que agacharse para coger el artículo.

- Según esta distribución, los **artículos de venta obligada estarán a nivel del suelo** y el resto en los otros dos niveles para inducir a su compra. Y es que **lo que el cliente puede tocar, coger y comprar, se vende**.

Una vez analizada la distribución de los espacios y los diferentes productos en estos centros, tendrás que realizar la comparativa de precios. Podrás comprobar cómo en el hipermercado obtendrás más ofertas que en el supermercado y que en el comercio tradicional.

- Actualmente los diferentes establecimientos presentan adaptaciones para personas con necesidades específicas. Puedes comprobar cómo los pasillos tienen una gran anchura, existen cajas de pago para personas con discapacidad, aparcamientos propios para ellos...
- En la tienda tradicional podemos encontrar menos adaptaciones para personas con discapacidad, pero la mayoría ya tienen rampa de acceso.

Actividades

14. Anota todas las ventajas que tiene realizar una correcta lista de la compra.

15. Una buena lista de la compra se aprende practicando. Imagina que te han desplazado a otra localidad para trabajar y debes alojarte allí.

Elabora una lista donde señales por secciones los productos que vas a necesitar.

3. La elaboración de la lista de la compra

Si vamos al establecimiento sin haber elaborado la lista de la compra previamente, podemos tener los siguientes problemas:

- Volver al domicilio sin los productos que realmente necesitas. Esto supondrá realizar **compras urgentes** y normalmente en comercios tradicionales, lo que **perjudicará el presupuesto de tu usuario**.
- **Se pierde más tiempo** en realizar la compra, restándolo a otras tareas que también tengas que realizar.

Por todo ello es importante planificar de manera anticipada la lista de la compra para ahorrar tiempo y dinero.

3.1. Cómo elaborar una lista de la compra correcta

Para confeccionar una buena de lista de la compra trata de seguir estos **consejos**:

- Analiza las necesidades de tus usuarios. Por ejemplo si tu usuario padece de hipertensión debes comprar productos con poca sal para que no perjudiquen su salud.
- Comprueba qué productos necesitas en el domicilio.
- Elabora la lista de la compra por **secciones** ya que te permitirá ahorrar tiempo en la compra y es más cómodo después.

Caso Práctico 5. La elaboración de la lista de la compra según las necesidades del usuario

Situación:

Como TAPSD debes ayudar a tu usuario a realizar una correcta lista de la compra. Manuel es un señor de 78 años que tiene grandes problemas a la hora de planificar su compra, lo que le conlleva gastos inesperados, compra de productos innecesarios... Manuel presenta problemas de visión y de movilidad. Has observado en el frigorífico la existencia de bastantes productos cárnicos y que faltan verduras y hortalizas. Tampoco tiene muchos productos de limpieza.

a) Elabora la lista de la compra semanal con la ayuda de Manuel.

b) Explícale las ventajas que conlleva realizarla.

Solución:

Para elaborar la lista de la compra puedes utilizar distintos modelos. Aquí tienes un ejemplo.

Bebidas	Lavado	Productos en lata	Legumbres	Repostería	Frutas, verduras y hortalizas
2 litros de zumo de naranja	Detergente	12 latas de atún	2 kg de lentejas	2 kg de azúcar	1 kg de tomates
5 litros de agua	2 botes de suavizante	Maíz	2 kg de garbanzos	1 kg de café	3 kg de patatas
	2 líquidos fregasuelos			2 kg de harina	½ kg de pimientos
	1 limpiacristales				1 kg de cebollas
					Plátanos
					Kiwis

Manuel puede ser reacio a la elaboración de la lista de la compra. Como técnico en atención a personas en situación de dependencia debes explicarle las **ventajas** que tiene hacerlo. Entre las ventajas puedes indicarle las siguientes:

- Evita volver al domicilio sin haber comprado los productos que se necesitan.

- Ahorro de tiempo a la hora de realizar la compra en el establecimiento.
- Evita gastar más de lo permitido.
- Resulta más cómodo tener previamente organizado lo que se va a comprar.

4. La documentación publicitaria

La publicidad es una forma de comunicación que tiene la finalidad de **informar** y **convencer** a los consumidores de la compra de determinados productos. El lenguaje de la imagen y los textos que la acompañan tienen unas características propias, como utilizar colores llamativos (amarillo, rojo...), con unas imágenes de los productos visualmente atractivas y unos mensajes claros y directos que captan rápidamente nuestra atención, en los que pueden aparecer palabras como «descuentos», «oferta», «promoción»...

Como compradores de estos productos debemos hacer una lectura crítica de esta publicidad, pues algunas veces es engañosa. Como técnico en atención a personas en situación de dependencia, debes tener en cuenta este tipo de publicidad a la hora de realizar las compras del domicilio, así como informar a tu usuario de ello.

La *publicidad engañosa* tiene las siguientes características:

- Se **omiten los aspectos negativos del producto** (por ejemplo que tenga una concentración alta en grasas no saludables, o en sal, o determinadas sustancias que actúan como conservantes, etc.).
- El «engaño», más o menos sutil, en cuanto a los beneficios y características del producto pasa por utilizar ciertos «trucos» para ofertar unos precios realmente atractivos (por ejemplo, anunciar los precios de los productos sin IVA, en el caso de bienes de consumo).

Actividades

16. Analiza tres folletos publicitarios de distintos establecimientos:

- ¿Cómo son los mensajes que nos ofrecen?
- ¿Presentan una imagen atractiva?
- ¿Especifican los precios?

17. Muchos folletos publicitarios nos ofrecen determinados productos con ofertas muy atractivas para la semana, mes... Busca algunos de estos folletos de un mismo establecimiento y luego compara las ofertas para valorar si son reales.

Caso Práctico 6. La conveniencia de analizar la publicidad de los productos que compramos

Situación:

Es importante conocer los datos que contiene la publicidad de los alimentos para evitar comprar productos incon-

venientes para nuestros usuarios. Observa la siguiente imagen e indica cuáles son las características más significativas de la publicidad que presenta.

Llamadas de atención sobre los **precios de los productos**.



Eslogan. Fórmula breve y original, utilizada para publicidad, propaganda política, etc.

Los **colores** y el **tamaño** de los productos son muy atractivos.

Solución:

Cuando observamos este folleto vemos que hay información que llama claramente nuestra atención:

- Empezamos por el **eslogan**: «Grandes descuentos sobre precios ya pequeños». Es un mensaje claro y sencillo que reclama la atención del usuario sobre los precios.
- En cuanto a los **colores** y el **tamaño** del folleto publicitario: podemos comprobar cómo se utiliza el color para

destacar rápidamente la información sobre precios y ofertas. El color y tamaño son importantes a la hora de ofrecer información sobre los productos a personas mayores, usuarios que tengan discapacidad visual, etc.

- El fondo blanco del folleto hace resaltar el producto, con lo que nos ofrece una imagen más detallada de este.
- Por último, otro aspecto a destacar son los signos de **descuento**, que son un reclamo evidente para ajustar en lo posible la economía doméstica.

Actividades

18. Busca tres productos alimentarios y analiza la información de sus etiquetas.
19. Realiza una tabla con los datos que debe contener el etiquetado de los productos anteriores.
20. Observa la figura de la etiqueta e indica los datos que nos aporta el producto.

4.1. El etiquetado de los productos

Según el Centro Europeo del Consumidor en España, el **etiquetado de los productos es obligatorio** y proviene directamente de los derechos del consumidor: derecho a la seguridad y derecho a la información.

En una etiqueta deben aparecer los siguientes datos:

- El **nombre genérico** del producto.
- La **identificación del responsable del producto**, es decir, los datos del fabricante, distribuidor, vendedor, importador o marquista. Es un requisito necesario para saber a quién se puede reclamar.
- Las **instrucciones de uso** y la **advertencia de riesgos previsibles**.

Es recomendable leer el etiquetado con detenimiento y no dejarnos llevar por la publicidad que contienen las etiquetas. Muchos de tus usuarios, principalmente las personas mayores, compran productos sin leer la información de la etiqueta. Por este motivo es importante que tú, como TAPSD, sepas qué características deben aparecer reflejadas de forma correcta en la etiqueta y les ayudes a realizar la compra más adecuada a su situación.

El etiquetado alimentario

Los productos alimentarios envasados deben tener claramente visible la etiqueta y esta **no debe inducir a error al consumidor**. Los datos de las características del producto, el origen, la composición, la forma de obtención y la caducidad deben ser muy claros (Fig. 3.9). No está permitido atribuir al producto alimentario propiedades que no tenga, por ejemplo de tipo terapéutico (salvo algunas excepciones), ni destacar propiedades especiales si todos los productos de su tipo las tienen.



Fig. 3.9. Identificación de los principales datos que debe contener la etiqueta de un producto envasado.

Otros datos también importantes que puede contener la etiqueta de un producto son:

- El **porcentaje de alcohol**, si su volumen supera el 1,2 %.
- La identificación del **lote del producto**.
- El **país de origen** del producto cuando sea de fuera de la Unión Europea.
- En algunos productos, como la fruta envasada, debe indicarse el **número de registro sanitario del envasador**.
- El **código de los aditivos**. Actualmente no es necesario incluir el nombre completo de los aditivos, pero ya existe la obligación de detallar las sustancias que puedan ser perjudiciales para determinadas enfermedades o alergias de los consumidores (azúcar, gluten, etc.).

En relación a la **fecha de caducidad** del producto, conviene hacer las siguientes aclaraciones (Tabla 3.6):

Cuando la duración del producto es inferior a tres meses, se debe indicar el día y el mes de caducidad.

Si la duración del producto es superior a tres meses pero inferior a 18, se debe indicar el mes y el año.

Cuando la duración del producto es superior al año y medio, debe indicarse el año de caducidad.

Tabla 3.6. Especificaciones sobre la fecha de caducidad de un producto envasado.

Actividades

21. Explica los siguientes conceptos que deben aparecer en el etiquetado de un producto alimentario envasado:

- Ingredientes y peso.
- Fecha de caducidad.
- País de origen del producto.
- Aditivos.
- Conservación y utilización.

Toma nota

En la Unidad 5, en la que se va a estudiar la selección de los alimentos del menú, analizaremos la información nutricional del alimento con detalle.

○ El etiquetado de la CE

Las siglas CE están presentes en una gran cantidad de productos. Indican que los productos se han fabricado siguiendo las directrices comunitarias de seguridad y atribuyen la responsabilidad de este proceso de fabricación al fabricante, a su representante en la Unión Europea o al responsable de su comercialización. Estas directrices comunitarias de seguridad están enfocadas en dos direcciones:

- Garantizar la seguridad de las personas, los animales y los bienes cuando se utilicen estos productos.
- Garantizar la libre circulación del producto dentro del mercado interior de la Unión Europea.

Si un producto entra dentro del ámbito de aplicación de una directiva que prevé el marcado «CE», este debe colocarse:

- En todos los productos nuevos, independientemente de que se hayan fabricado en los estados miembros o en terceros países.
- En los productos de segunda mano y de ocasión importados de terceros países.

5. El proceso de la compra

Comprar es un proceso complejo que requiere un correcto aprendizaje. Y para ello, lo fundamental es **practicar para aprender**.

5.1. Fases del proceso de compra

Esta tarea, que tiene su importancia cuando trabajas en el domicilio de tus usuarios, consta de las siguientes **etapas** o **fases** (Fig. 3.10):

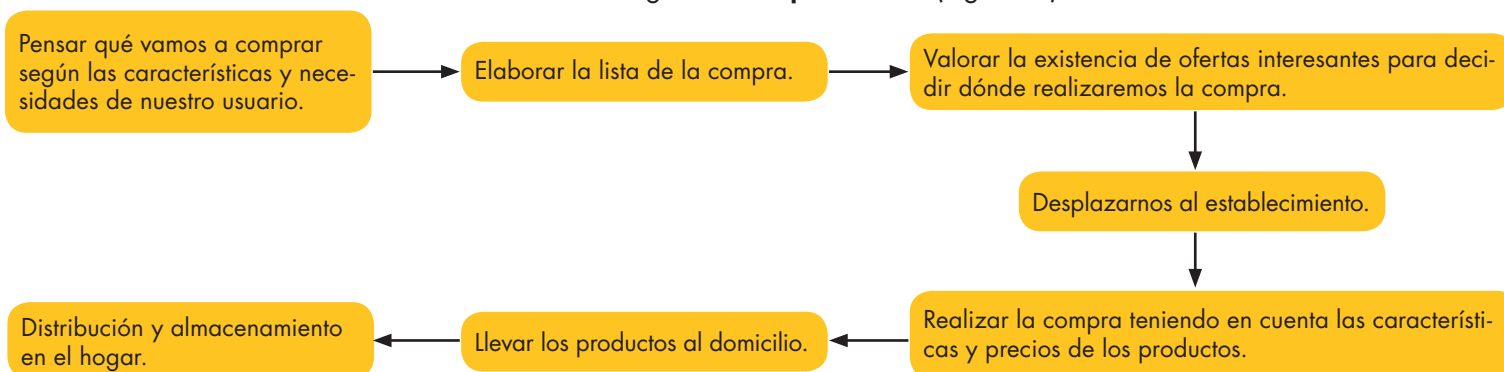


Fig. 3.10. Secuencia que debes seguir para planificar y realizar compras domésticas para los usuarios del servicio de ayuda a domicilio.

Para realizar una buena compra además de tener en cuenta la calidad y el precio, debes prestar atención a la *higiene del establecimiento*, el *etiquetado* de los productos, las *fechas de caducidad* o las *condiciones de conservación* si se trata de productos refrigerados o congelados. A continuación, te proponemos una serie de consejos que te pueden ayudar en este proceso (Tabla 3.7):

Comprar requiere dedicarle *tiempo*.

Procura *no fiarte de la publicidad*. Debes verificar la calidad y el precio. Ten en cuenta que lo caro no siempre es lo mejor ni lo bueno.

Compra solo lo *realmente necesario*.

Cuando vayas a comprar productos en *oferta* debes prestar atención a su *calidad* y a su *fecha de caducidad*.

Con respecto a los *productos perecederos*, compra solo la cantidad que se vaya a consumir en breve espacio de tiempo, salvo aquellos que se vayan a congelar.

Los productos no perecederos puedes comprarlos en mayores cantidades.

Lee siempre el etiquetado de los productos que vayas a comprar.

Evita comprar productos envasados que tengan algún tipo de desperfecto como latas abolladas, deterioradas...

Si vas a comprar huevos, evita aquellos que estén *manchados de sangre, heces, plumas*, ya que pueden estar contaminados. Si una vez que hayas comprado los huevos encuentras alguno roto o agrietado, tíralo para evitar el riesgo de contaminación por algún microorganismo.

Fíjate en aquellos productos que tienen unas *necesidades concretas de conservación*, como lácteos, embutidos, etc. Estos deben estar en expositores a una determinada temperatura. Si estos productos los encuentras a temperatura ambiente, no los compres.

No rompas la cadena de frío en los productos congelados para mantener su valor nutritivo.

Tabla 3.7. Recomendaciones que hay que tener en cuenta para realizar una compra correcta.

Actividades

22. Enumera los beneficios que conlleva realizar una compra responsable para tus usuarios.

23. En grupos de tres personas, realizad una simulación de manera sencilla y dinámica en la que trabajéis las distintas fases del proceso de la compra.

5.2. Colocación de los productos en la cesta de la compra

Una vez que hayas realizado la compra, el siguiente paso es la colocación de los productos en el **carro de la compra** o en **bolsas**. Es importante que trates de seguir estos consejos (Tabla 3.8):

Coloca en el fondo aquellos productos de mayor peso y resistentes. Encima debes colocar los productos que son más frágiles para evitar su deterioro.

No coloques los productos alimenticios y los de limpieza en las mismas bolsas.

Guarda los productos congelados en **bolsas isotérmicas**. Si no dispones de ninguna, puedes comprarla en el mismo establecimiento. Con ello preservarás la cadena del frío y por tanto las características nutritivas del alimento.

Durante el desplazamiento debes tener especial cuidado con las bolsas para evitar que alguno de los productos pueda deteriorarse por el peso o por choques entre ellos, especialmente si son productos frágiles.

Una vez en el domicilio, coloca y almacena los productos en los muebles destinados a ello (lo estudiaremos en el siguiente apartado).

Tabla 3.8. Recomendaciones para transportar los productos de la compra al domicilio.

El proceso de la compra es una actividad que puede aportar numerosas **ventajas** para los usuarios. Por ejemplo:

- Hacen ejercicio si se desplazan al establecimiento.
- Se relacionan con las personas del entorno.
- Realizan el esfuerzo mental de pensar en los productos que necesitan y por qué.
- Se sienten motivados si se cuenta con sus aportaciones.

Importante



¿Cómo puedes valorar tu consumo responsable?

- Observar nuestro consumo de cada día. Muchas veces el propio sentido común nos sugerirá cambios positivos.
- Dedicar tiempo a buscar información sobre los productos.
- Analiza tu consumo en vestido, alimentación, ocio, transportes, deporte... y señala aquello que consideras necesario, relativamente superfluo o totalmente superfluo. Intenta descubrir si te engañas en estas valoraciones (probablemente será así).
- Analiza y reflexiona sobre la publicidad que te llega al domicilio.
- Infórmate bien de las características de los productos y compáralos en diferentes establecimientos.

Caso Práctico 7. Explicar al usuario la importancia de realizar correctamente el proceso de la compra

Situación:

Una de tus funciones en el Servicio de Ayuda a Domicilio es realizar o ayudar en la compra de productos. Enriqueta es una **señora de 71 años** que tiene **obesidad y exceso de colesterol en sangre**. Debe seguir una dieta que le ha prescrito su médico. Normalmente ella realizaba la compra sin ayuda, por lo que a veces consumía productos que perjudicaban su salud.

Desde hace un mes aproximadamente cuenta con tu ayuda como técnico. Durante este primer mes de trabajo has observado que en su despensa hay productos que tienen exceso de grasas, alimentos con **muchas calorías** y **escaso valor nutritivo**, con **alto contenido de sal**, y alimentos **precozinados**. Sin embargo apenas tiene verduras y frutas.

Decides entonces **llevar a tu usuaria a la compra** y **explicarle** in situ la información que aparece en las etiquetas.

- Explícale la importancia de no realizar las compras con prisas.
- Conciencia a tu usuaria de la importancia que tiene leer la información de la etiqueta de los productos que consumimos.
- Cuando los productos están ya en la casa, coge dos de ellos y explícale a Enriqueta la información que aparece

en las etiquetas. Por ejemplo, leche desnatada y un litro de aceite de oliva (tengamos en cuenta que esta usuaria tiene obesidad y colesterol, por lo que se trata de dos productos que sí son saludables para su dieta).

Solución:

- Como ya has estudiado, el proceso de la compra es un proceso complejo. Comprar es una sucesión de fases o etapas, todas de gran importancia. El primer paso para realizar una compra correcta es **pensar qué necesitamos** y así **decidir qué vamos a comprar**, y a partir de aquí **elaborar la lista de la compra**. Una vez que tengamos esto claro, pasaremos a las siguientes fases del proceso de compra, tal y como hemos visto en este apartado.
- Para hacer la compra no debemos tener prisa. Una vez que estamos en el establecimiento hay que dedicar tiempo para escoger el producto que realmente necesitamos y que satisfaga las necesidades nutricionales de la persona. Es una etapa que inicialmente es más lenta pero con la práctica se hará más amena y divertida.
- En la etiqueta se deben indicar aspectos que puedan **resultar perjudiciales para la salud** de ciertos usuarios (en el caso de esta usuaria los que tengan un exceso de grasas, de sal, incluso de aditivos), así como la fecha de caducidad del producto.

Claves y consejos

Cuando vayas a ordenar los productos es necesario que tengas en cuenta los siguientes criterios:

- Debes colocar a primera vista aquellos productos que son de primera necesidad y que vas a utilizar con mayor frecuencia. Ello te evitará perder tiempo y mayor comodidad a la hora de buscar los productos.
- Colócalos por grupos, es decir las legumbres juntas, el aceite, leches...

6. La distribución y el almacenamiento en el hogar

Cuando vamos a un domicilio que no es el nuestro es necesario comprobar las **costumbres de la unidad convivencial** en la distribución y almacenamiento de los productos.

A la hora de distribuir y almacenar los distintos productos debes ajustarte al espacio disponible en el domicilio, pero siempre atendiendo a los criterios de:

- **Organización.** Unos armarios bien ordenados no es cuestión de estética sino de higiene y seguridad.
- **Seguridad.** No mezclar alimentos con productos de limpieza, se pueden producir intoxicaciones.
- **Higiene.** Los productos deben estar bien cerrados y envasados, así evitaremos el contagio por virus y bacterias.

Cada producto se colocará en su espacio concreto, diferenciándose los productos de alimentación de los de limpieza y de los destinados al aseo personal.

6.1. Colocación de los productos de alimentación

Se pueden colocar en una despensa, un armario, un frigorífico o un congelador.

La despensa y los armarios de la cocina

Cuando los domicilios tienen una despensa, los productos de alimentación que no necesitan refrigeración o congelación se pueden colocar aquí. Dentro de la despensa existen zonas más cálidas que otras y esto influye en el tiempo de conservación y en la apariencia que tienen algunos de los productos que allí se encuentran. Si no existe despensa, entonces se utilizan los armarios de la cocina (Fig. 3.11). La colocación de los productos es igual en la despensa que en los armarios de la cocina. Siempre se deben organizar por **secciones**.

Patatas y otros tubérculos.

Se colocarán en un lugar bien ventilado y preservados de la luz.

Legumbres.

Se guardan en sitios frescos y a temperatura ambiente. Cuando se abre una bolsa de legumbres, ciérrala herméticamente porque así se facilita su conservación.

Leches.

Los envases de leche se conservan perfectamente en los armarios o despensa. Cuando abras el envase sí tendrás que conservarlo ya en el frigorífico.



Pan y productos de bollería.

Se pueden guardar en una panera o bolsa de tela. Si los productos de bollería tienen algún tipo de crema en su composición entonces debes guardarlos en el frigorífico.

Aceites.

Se deben guardar en una zona preservada de la luz. No es necesario que cambies el envase pero sí que el recipiente se pueda cerrar correctamente.

Fig. 3.11. Pautas de colocación de productos alimenticios en un armario de cocina.

○ Frigorífico o congelador

Los alimentos perecederos se guardan a una temperatura inferior a 10 °C, es decir en una despensa refrigerada, en el frigorífico o en el congelador (Fig. 3.12).

Carnes. Su periodo máximo de conservación depende de la forma del corte de la pieza. En las piezas enteras la superficie de contacto con el aire es menor que en filetes o carne picada y la conservación es más fácil. Fresca se conserva en la parte más fría del refrigerador, entre 3 y 5 días; limpia y seca, en recipientes provistos de una rejilla para aislarla del jugo que se desprende, o cubierta con un plástico adhesivo o papel de aluminio sin apretar.

Huevos. No necesitan unas condiciones especiales de conservación, aunque el frío aumenta su vida útil. En el verano las altas temperaturas favorecen el crecimiento de microorganismos, entre ellos, las salmonellas, por lo que se aconseja conservarlos en la nevera. El resto del año pueden mantenerse en la despensa, siempre y cuando esté alejada de fuentes de calor y comprobando que no haya ningún huevo sucio, con restos de heces, plumas o roturas, que pueden ser foco de contaminación. En cualquier caso, se deben guardar con la punta hacia abajo.

Leche. Una vez abierto el envase se debe consumir en 2 o 3 días y conservar en su propio recipiente o en una jarra bien tapada. La leche pasteurizada, los yogures y la mayoría de derivados lácteos (flanes, natillas, arroz con leche, etc.), deben estar refrigerados permanentemente.

Quesos. Se envuelven en papel a prueba de grasa o se guardan en un recipiente de plástico no hermético, para evitar que se reseque demasiado o se deteriore por enmohecimiento. El papel de plástico transparente para envolver alimentos hace que el queso sude y se favorece el crecimiento de mohos. Es conveniente guardar separados los distintos quesos para que no se produzca contaminación cruzada por mohos y olores. Los más delicados son los frescos: deben comprarse lo más cerca posible de la fecha de elaboración, requieren siempre refrigeración y deben consumirse en 4 o 5 días. Los quesos curados son más resistentes: duran días e incluso semanas.

Fiambres y embutidos adobados y cocidos, o cortados en lonchas. Se guardan en recipientes cerrados en la nevera. Los embutidos enteros como el chorizo o el salchichón y el jamón (entero o cortado en trozos grandes) se pueden mantener a temperatura ambiente.



Pescado fresco y marisco. Son los alimentos más perecederos que existen. Si el pescado se va a consumir en dos días (un día para el marisco), se coloca perfectamente limpio en el frigorífico, aislado del resto de alimentos para evitar que les transmita su olor, y en caso contrario, en el congelador.

Fig. 3.12a. Los alimentos del congelador se conservan envueltos en papel de plástico adhesivo o en las bolsas que tengan al comprarlos.



Fig. 3.12b. Observa cómo los huevos se colocan con la punta hacia abajo en el frigorífico.

Verduras, hortalizas y frutas frescas. Se deben colocar en lugares frescos y secos, protegidas de la luz, o en la parte menos fría del frigorífico. Guardarlas en bolsas de plástico agujereadas o envueltas ligeramente en periódicos.

Semiconservas como el jamón cocido, fiambres, anchoas en aceite, gulas, patés, ahumados, etc., siempre se han de conservar en refrigeración, ya que a diferencia de las conservas, estos productos no están esterilizados. Otros pueden colocarse en estanterías a temperatura ambiente, como los frutos secos, el café, etc.

Practica

24. Con la información del apartado anterior elabora un mural donde queden reflejados todos los alimentos que se deben guardar en el frigorífico o congelador y en qué zona.

Actividades

25. Busca las instrucciones del frigorífico o alguna pegatina o dibujo en su interior. Describe la capacidad del frigorífico, las zonas diferenciadas, tiempo de conservación, clasificación energética y datos que consideres importantes.
26. Una vez estudiados los productos que se guardan en el frigorífico y congelador, acude al taller y coloca de forma ordenada los productos en estos electrodomésticos. Ten en cuenta los consejos para obtener mejores resultados de conservación.

○ Cómo obtener los mejores resultados en la conservación por frío

Se describen las recomendaciones en la Tabla 3.9.

No llenes el refrigerador con demasiados alimentos (la temperatura se elevaría demasiado).
Mantén una buena circulación del aire, evitando disponer los alimentos en contacto directo entre ellos, así como con las paredes del electrodoméstico.
Seca el refrigerador después de su limpieza, que debe ser semanal.
Al colocar los alimentos en el refrigerador, ubica los crudos bajo los cocinados, para evitar la contaminación de crudo a cocido.
Escoge siempre productos frescos y en perfectas condiciones.
Utiliza envases o recipientes con tapa para proteger los alimentos, evita que se resequen y que los olores y sabores se pasen de una comida a otra.
No abras el refrigerador más de lo necesario.
La temperatura debe estar alrededor de los 4 °C.
Retira las comidas derramadas y alimentos que comiencen a estar en mal estado, ya que estos permiten que las bacterias crezcan y contaminen otros alimentos.
Almacena en los lugares más fríos las carnes (parte superior del refrigerador), cuidando que su jugo no contamine otros alimentos. En la zona más fría también debemos almacenar pescados y productos lácteos.
Recuerda separar las carnes, aves, pescados y mariscos crudos de otros alimentos en el refrigerador. Nunca pongas alimentos ya cocidos en el mismo plato en que se hayan colocado productos crudos, salvo que se hayan lavado bien. No olvides que antes de servirlos debes cocerlos bien, hasta que alcancen las temperaturas internas adecuadas. Recuerda que pueden estar contaminados con bacterias o toxinas.
Los huevos se guardan en la puerta del refrigerador. Debes lavarlos antes de su uso.
Lava con cuidado, pela y seca las hortalizas y frutas, guardándolas en los cajones inferiores.
Refrigera los alimentos preparados o las sobras de una comida dentro de un plazo no mayor a dos horas.
En caso de corte de luz, mantén cerrada la puerta del refrigerador para que el aire frío no se escape, evitando el abrir y cerrar.

Tabla 3.9. *Cómo conservar los alimentos en el frigorífico.*

○ Tiempo de conservación de alimentos en el refrigerador (0-8 °C):

- Pescado fresco (limpio) y carne picada: 2 días.
- Carne y pescado cocidos: 2-3 días.
- Leche ya abierta, postres caseros, verdura cocida: 3-4 días.
- Carne cruda bien conservada: 3 días.
- Verdura cruda y conservas abiertas (cambiar a otro recipiente): 4-5 días.
- Huevos: 2-3 semanas.
- Productos lácteos y otros con fecha de caducidad: la que se indica en el envase.

6.2. Productos de limpieza e higiene

En primer lugar vamos a definir lo que se entiende por producto de higiene doméstica y después veremos dónde colocarlos en el domicilio, así como unas recomendaciones importantes para su uso.

Definición de producto de higiene doméstica

Estos productos tienen como función principal eliminar la suciedad, desinfectar, aromatizar el ambiente y facilitarnos el cuidado de utensilios, objetos, ropas o áreas que posteriormente estarán en contacto con el ser humano.

Los productos de limpieza e higiene doméstica son:

- Jabones y detergentes.
- Productos lavavajillas y pulidores de cocina.
- Suavizantes y productos para prelavado y preplanchado de ropa.
- Ambientadores.
- Blanqueadores y quitamanchas.
- Productos de higiene doméstica con propiedad desinfectante.
- Limpiadores de superficies.

Los productos de limpieza e higiene del hogar también se deben colocar en un lugar concreto del domicilio. Normalmente son las zonas próximas al fregadero y si no se dispone de este espacio se suele utilizar algún armario concreto de la cocina (Fig. 3.13).

Los criterios de organización y almacenamiento de estos productos son iguales que en la alimentación. Debes colocar los que se utilizan con mayor frecuencia en primer lugar y detrás de estos los demás.

Recomendaciones sobre su uso

Es aconsejable que estos productos estén guardados en lugares seguros. Piensa que vas a trabajar con colectivos que presentan unas necesidades específicas. Por ejemplo, puedes desempeñar tu quehacer profesional con personas que padezcan alzhéimer, por lo que es necesario que guardes estos productos en lugares a los que ellos no tengan fácil acceso.

Además de los criterios anteriores, debes tener también en cuenta los siguientes:

- **No cambies el envase del producto.** Así no habrá confusiones a la hora de emplear estos productos.
- Como ya se ha mencionado anteriormente, es necesario que guardes estos productos en **lugares que no sean accesibles a niños, personas mayores con alzhéimer, personas con discapacidad psíquica...**
- **No mezcles nunca los productos de limpieza,** pues muchos de ellos producen reacciones alérgicas.
- **No los sitúes** en lugares con **grandes fuentes de calor.**

Es importante saber que se pueden producir **intoxicaciones** por utilizar estos productos de forma inadecuada. Estos productos pueden ser tóxicos o nocivos tanto por ingestión como por contacto con la piel o las mucosas; pero también existen productos irritantes y corrosivos que producen daños por una inadecuada manipulación. Estas cuestiones las trataremos con más detenimiento en la siguiente unidad.



Fig. 3.13. Colocación de los productos de la limpieza doméstica en un armario destinado a ello.

Actividades

27. Indica el espacio donde guardas en tu casa los productos siguientes:

- Detergente de lavadora.
- Suavizante.
- Limpiacristales.
- Escoba y recogedor.
- Trapos para limpiar el polvo.
- Lejía.



Caso Práctico 8. Cómo almacenar y colocar los productos de la compra

Situación:

Una vez realizada la compra con Enriqueta, tal y como hemos descrito en el caso práctico anterior, tendrás que **almacenar y organizar** los productos en el domicilio de la usuaria. **Enriqueta no sigue ningún orden en la colocación** de estos productos y por este motivo, tú, como técnico que la estás ayudando en el hogar, tendrás que indicárselo.

Por ejemplo, has comprobado cómo Enriqueta guarda en el mismo armario los productos que utiliza para la limpieza de la cocina y del baño con algunos de los productos alimentarios (envases de conservas, de alimentos para el desayuno, briks de bebidas refrescantes y de leche para el desayuno, etc.).

Por tanto, debes hacerle entender, al igual que hiciste con el proceso de la compra, la importancia que tiene seguir unos criterios para la colocación de los distintos tipos de productos que habéis comprado. Estos criterios estarán basados en aspectos referidos a la **organización, seguridad e higiene alimentarias**.

- Explícale las ventajas que conlleva una colocación correcta de los productos.
- Ayuda a Enriqueta a realizarlo con los productos que habéis comprado. Además de los alimentos aconsejados para su dieta (recuerda que tiene obesidad y colesterol), también hay productos destinados a su aseo personal:
 - Leche desnatada.
 - Queso fresco.
 - Jamón de York.
 - Patatas.
 - Verduras congeladas y frescas.
 - Carnes de pollo y ternera.
 - Pescado azul.
 - Yogures desnatados.
 - Lejía.
 - Suavizante.
 - Gel de baño.
 - Champú.
- En grupos, visitad el taller de Apoyo domiciliario y comprobad cómo están colocados los productos en los armarios y estanterías que tiene. Si veis algún error, subsanadlo y ordenadlos correctamente.

Solución:

- Algunas de las **ventajas** que conlleva una correcta organización de los productos es que así puedes darte cuenta de que faltan en el hogar y que son necesarios. Esto te permitirá comprar los productos que faltan y evitar comprar otros innecesarios.
- En todos los hogares se destinan unos espacios concretos para guardar los diferentes productos, que son necesarios para mantener una casa ordenada, segura y cómoda. No podemos olvidar que hay que seguir unos **criterios de organización, seguridad e higiene** y mantener unas **pautas básicas para la conservación de los alimentos**. En general conservamos los alimentos a temperatura ambiente, en el refrigerador o congelador.
- No olvides que los **productos de limpieza e higiene del hogar** se deben colocar en un lugar específico y separados de los alimentos. Normalmente se colocan en la zona del fregadero o en algún armario al lado de este.
- En cuanto a los **alimentos**, si el domicilio de Enriqueta tiene una despensa, los productos de alimentación que no necesitan refrigeración o congelación se pueden colocar aquí. Dentro de la despensa existen zonas más cálidas que otras y esto influye en el tiempo de conservación y en la apariencia que tienen algunos de los productos que allí se encuentran. Si no existe despensa entonces se utilizan los armarios de la cocina.

Algunas de las pautas para la colocación de algunos productos son:

- La leche, una vez abierta, debe guardarse en el frigorífico, al igual que los yogures y la verdura.
- La carne o el pescado que se vayan a consumir en las próximas horas se guardarán en el frigorífico y las restantes piezas se prepararán para congelarlas.
- Las patatas y el aceite deben estar en un armario o despensa, preservados de la luz y con buena ventilación.
- Fiambres y embutidos adobados y cocidos, o cortados en lonchas, se guardan en recipientes cerrados en la nevera.
- Los huevos no necesitan unas condiciones especiales de conservación, aunque el frío aumenta su vida útil.
- Las verduras, hortalizas y frutas frescas se deben colocar en lugares frescos y secos, protegidas de la luz, o en la parte menos fría del frigorífico. Es recomendable guardarlas en envases o bolsas de plástico agujereadas o envueltas ligeramente en periódicos.

Síntesis



La necesidad de realizar compras

Tipos de compras

Directa, Virtual, Telefónica y Catálogo.

Diferentes establecimientos de compra

Tipos de establecimientos

Supermercado, Hipermercado, Comercio tradicional y Mercados municipales

La elaboración de la lista de la compra

Cómo elaborar una lista de la compra

Consejos: analiza las necesidades de tus usuarios, comprueba qué productos necesitan en el domicilio, elabora la lista de la compra por **secciones**.

La documentación publicitaria

El objetivo de la publicidad es **informar** y **convencer** de la compra de determinados productos.

Publicidad engañosa: se omiten los aspectos negativos del producto; se utilizan ciertos «trucos» para ofertar unos precios realmente atractivos.

El etiquetado de los productos

En la etiqueta debe aparecer: nombre genérico, identificación del fabricante, instrucciones de uso y conservación, advertencia sobre alérgenos.

El etiquetado alimentario: nombre genérico, fecha de caducidad, peso, consejos de uso, valor energético, identificación del fabricante, código de los aditivos, etc.

El proceso de la compra

Fases

1. Pensar qué vamos a comprar según las características y necesidades de nuestro usuario.
2. Elaborar la lista de la compra.
3. Valorar la existencia de ofertas para decidir dónde comprar.
4. Desplazarnos al establecimiento.
5. Realizar la compra teniendo en cuenta las características y los precios de los productos.
6. Llevar los productos al domicilio.
7. Distribución y almacenamiento en el hogar.

Colocación de los productos en la cesta

1. Coloca en el fondo los productos de mayor peso y resistentes.
2. No coloques los productos alimentarios y los de limpieza en las mismas bolsas.
3. Guarda los productos congelados en **bolsas isotérmicas**.
4. Durante el desplazamiento ten especial cuidado con los productos.
5. Una vez en el domicilio, coloca y almacena los productos.

La distribución y el almacenamiento en el hogar

Colocación de los productos de alimentación

- Despensa y armarios.
- Frigorífico y congelador.

Productos de limpieza e higiene

- No cambies el envase del producto.
- No guardes estos productos en lugares que sean accesibles a niños o personas mayores.
- **No mezclar nunca** los productos de limpieza.
- **No situar** en lugares con **grandes fuentes de calor**.



Test de repaso

- ¿Cuál es la compra que se planifica con antelación?
 - Compra urgente.
 - Compra diaria.
 - Compra ocasional.
 - Compra programada.
- ¿Qué diferencia o diferencias existen entre el supermercado y el hipermercado?
 - El supermercado tiene mayores dimensiones que el hipermercado.
 - El hipermercado suele ubicarse en la periferia de la ciudad.
 - El supermercado se basa en el sistema de autoservicio.
 - El hipermercado no vende productos como electrodomésticos, juguetes...
- Dentro del comercio tradicional podemos diferenciar dos tipos de establecimientos:
 - Tiendas especializadas y supermercados.
 - Tiendas tradicionales y especializadas.
 - Mercados municipales y tiendas tradicionales.
 - Ninguna opción anterior es correcta.
- La publicidad engañosa es una táctica comercial que puede suponer:
 - La omisión de los aspectos negativos del producto.
 - El engaño en cuanto a los beneficios de los productos que muestran.
 - Las opciones a) y b) son correctas.
 - Ninguna opción anterior es correcta.
- Planificar de manera anticipada la lista de la compra te permite:
 - Ahorrar tiempo.
 - Conllevar mucho tiempo elaborarla por lo que no es recomendable hacerlo.
 - Ahorrar dinero.
 - Las opciones a) y c) son correctas.
- Algunos de los consejos para confeccionar una lista de la compra son:
 - Comprobar qué productos se necesitan en el domicilio.
 - No es necesario tener en cuenta las necesidades de los usuarios.
 - Puedes ir elaborando la lista de la compra en el trayecto hacia el establecimiento.
 - Ninguna opción anterior es correcta.
- ¿Cuáles son las fases del proceso de la compra?
 - Pensar qué vamos a comprar, elaborar la lista de la compra, desplazamiento al establecimiento, realizar la compra y almacenamiento en el hogar.
 - Pensar qué vamos a comprar, elaborar la lista de la compra, desplazamiento al establecimiento, realizar la compra, llevar los productos al domicilio y almacenamiento en el hogar.
 - Elaborar la lista de la compra, desplazamiento al establecimiento, realizar la compra, llevar los productos al domicilio y almacenamiento en el hogar.
 - Pensar qué vamos a comprar, elaborar la lista de la compra, desplazamiento al establecimiento, realizar la compra y llevar los productos al domicilio.
- ¿Cuáles de los siguientes aspectos son ventajas o beneficios para el usuario al realizar la compra?
 - Hacer ejercicio físico.
 - Se ejercita la actividad mental.
 - Se refuerzan las relaciones sociales.
 - Todas las opciones anteriores son correctas.
- ¿Cuáles son los datos generales que deben aparecer en el etiquetado de los productos?
 - La identificación del responsable del producto.
 - El nombre genérico del producto.
 - Las opciones a) y b) son correctas.
 - Los derechos del consumidor.
- A la hora de distribuir y almacenar los productos en el domicilio debes atender a los criterios de:
 - Organización.
 - Seguridad.
 - Higiene.
 - Todas las opciones anteriores son correctas.
- Los alimentos perecederos se deben guardar a menos de:
 - 15 °C.
 - 5 °C.
 - 10 °C.
 - 10 °C.

Soluciones: 1d; 2b; 3b; 4c; 5d; 6a; 7b; 8d; 9c; 10d; 11c.

Comprueba tu aprendizaje

Analizar diferentes tipos de documentación publicitaria seleccionando productos.

1. Visita tres establecimientos y recoge su documentación publicitaria. Haz una comparativa entre ellos y anota las características de cada folleto publicitario.

Valorar las tecnologías como fuente de información.

2. Visita diferentes páginas web de diversos establecimientos:
 - a) Anota qué comercios tienen la opción de comprar *on line*. Indica todos los pasos que se deben seguir para registrarte como usuario y poder comprar.
 - b) ¿Qué ventajas tiene realizar la compra *on line*?
 - c) ¿Existen adaptaciones en las páginas web para algunos de los colectivos específicos?

Determinar la lista de la compra.

3. Elabora una lista de la compra para utilizar los productos después en las prácticas del taller domiciliario.
4. Señala las ventajas que conlleva elaborar previamente esta lista.
5. Especifica los inconvenientes que ocasiona el realizar una compra sin haber efectuado antes dicha lista.

Analizar el etiquetado de diferentes productos de consumo y alimentos.

6. ¿Qué datos debe indicar como mínimo el etiquetado de los productos?
7. Analiza cinco etiquetas de productos de consumo y alimentos:
 - a) ¿Qué información nos proporciona el etiquetado de estos productos?
 - b) ¿Aparecen las siglas CE en el etiquetado? Si es así, ¿por qué?
 - c) Cuando la duración del producto es inferior a tres meses, ¿qué se debe indicar?

Identificar los lugares apropiados para el correcto almacenaje de los productos teniendo en cuenta sus características.

8. Fíjate en los lugares de tu domicilio donde almacenas los productos:
 - a) ¿Dónde guardas los siguientes productos: aceite, leche, sal, azúcar, café?
 - b) ¿Por qué están colocados en esos lugares?

9. Señala cuál es el lugar apropiado para almacenar los siguientes productos:

Producto	Lugar
Leche	
Pan	
Huevos	
Aceite	
Lejía	
Fregasuelos	
Envases de conservas	
Yogures	

Enumerar los tipos de establecimientos y servicios destinados a la venta de productos de alimentación, limpieza, higiene y mantenimiento del domicilio.

10. Realiza un mapa conceptual con los diferentes tipos de establecimientos estudiados, señalando sus principales características.
11. Completa la siguiente tabla indicando las principales diferencias de estos establecimientos:

Mercado municipal	Hipermercado	Tienda tradicional

Establecer criterios para la colocación de los diferentes productos atendiendo a criterios de organización, seguridad e higiene.

12. Especifica los criterios que se deben tener en cuenta a la hora de colocar los distintos productos que se hayan comprado en el domicilio del usuario.
13. Señala las ventajas que tiene colocar los productos de una manera organizada.
14. ¿Por qué es recomendable colocar los productos por secciones?
15. ¿Qué puede provocar el mezclar productos de limpieza con productos alimentarios?

Práctica final

1. Te proponemos que busques en Youtube tutoriales para realizar la compra *on line*. Cuando hayas visto alguno de ellos, realiza las prácticas que se indican a continuación:



- a) Anota todos los pasos a seguir para una correcta compra por Internet.
 - b) Visita una página web de cualquier establecimiento que tenga la opción de compra *on line* y realiza una simulación.
2. **Analiza un producto alimenticio ofrecido en televisión.**
 - a) Observa la presentación del producto.
 - b) ¿Qué colores utilizan en esta presentación?
 - c) ¿La imagen es atractiva? ¿Por qué lo crees?
 - d) ¿Utiliza algún tipo de acompañamiento musical? ¿Cuál? ¿Qué relación le encuentras a la música con el producto?
 - e) ¿Qué mensaje nos comunica el anuncio en relación con el producto?
 3. **Existe una gran variedad de precios para un determinado producto en distintos establecimientos.**
 - a) Realiza una comparación sobre las características y los precios de los siguientes productos en distintos establecimientos (tienda tradicional, supermercado, hipermercado):
 - 1 kg de azúcar.
 - 5 litros de aceite de oliva.
 - Pan de molde familiar.
 - Refresco de cola.
 - Suavizante.
 - 1 litro de gel.
 - b) ¿Has notado diferencia en los distintos establecimientos?

- c) ¿Crees que es debido al tipo de establecimiento donde realizamos las compras?
- d) ¿Existen distintas marcas del mismo producto? ¿Hay gran variedad de precios según la marca?
- e) ¿Crees que la marca de un producto es sinónimo de mayor calidad? Justifica tu respuesta.
- f) ¿Influye de manera directa en el presupuesto familiar realizar un consumo responsable? Justifica tu respuesta.

4. **Coge dos productos del hogar y lee con atención su etiquetado.**

- a) Anota todos los datos que aparecen reflejados en la etiqueta.
- b) Interpreta la información que se describe.

5. **Realiza una simulación de compra de productos del hogar para el taller domiciliario.**

- a) Piensa qué productos necesita el taller domiciliario para realizar las prácticas.
- b) Confecciona una lista de la compra.
- c) Imagina que ya has realizado la compra y que has llevado los productos al taller. Sácalos de las bolsas y colócalos a continuación.
- d) Especifica qué mobiliario tiene la cocina del taller y señala los productos que vas a almacenar en estos muebles.

6. **Elabora un tríptico donde anuncies un producto de alimentación. No olvides que debe ser atractivo para que los consumidores lo compren.**

7. **Visita el mercado municipal de tu localidad y fíjate en los siguientes aspectos:**

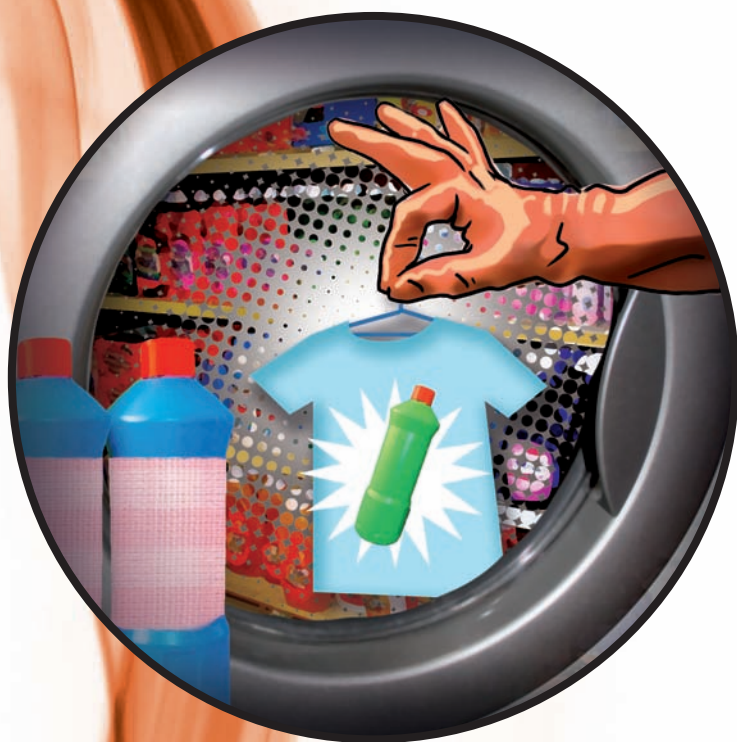
- a) ¿Qué productos se ofrecen allí?
- b) ¿Cómo están distribuidos los diferentes establecimientos?
- c) Además de tiendas de alimentación, encontrarás también otro tipo de productos. ¿Cuáles?
- d) El acceso al mercado ¿es fácil? ¿Hay alguna parada de autobús o taxi cerca?
- e) ¿Existen diferencias de precios entre los distintos establecimientos que comercializan el mismo producto?

8. En el momento de realizar una compra hay una serie de fases que debes cuidar con importancia.

- a) ¿Cuántas fases tiene el proceso de la compra?
- b) ¿Qué fase es la más importante para ti? ¿Por qué?
- c) ¿Cuál sería la última fase de la compra de productos?

Unidad 4

El mantenimiento y la limpieza del domicilio



En esta unidad aprenderemos a:

- Analizar diferentes tipos de residuos y basuras que se generan en el domicilio.
- Identificar los tipos, manejo, riesgos y mantenimiento de uso de los electrodomésticos utilizados en el domicilio.
- Recopilar en un *dossier* las técnicas de limpieza de suelos, enseres, mobiliario, ventanas y sanitarios.
- Identificar los productos de limpieza y desinfección, describiendo sus aplicaciones, riesgos de uso, y su ubicación.
- Describir los riesgos derivados del uso de las instalaciones eléctricas en el domicilio.
- Describir las técnicas de lavado de ropa a máquina y a mano, en función de las características de la prenda.
- Valorar el cumplimiento de las normas de seguridad, higiene, prevención y eliminación de productos.
- Describir las pautas de interpretación del etiquetado de las prendas.

Y estudiaremos:

- Los productos de limpieza y su colocación en el domicilio.
- Las tareas de limpieza.
- Las técnicas de limpieza.
- Los electrodomésticos destinados a la limpieza del hogar.
- Lavar, planchar y repasar la ropa.
- Las medidas de seguridad en el hogar.
- La eliminación y el reciclado de basuras domésticas.

A Vocabulario

Habitable. Que puede habitarse o que reúne las condiciones adecuadas para ello.

Higiene. Limpieza, aseo de la vivienda... También se define como la rama de la Medicina que está orientada a favorecer hábitos saludables en la prevención de enfermedades.

Salud. Es el completo estado de bienestar físico, psíquico y social de la persona.

1. Los productos de limpieza y su colocación en el domicilio

Uno de los objetivos que como técnico en atención a personas en situación de dependencia debes trabajar es:

Atender a las personas en situación de dependencia en el ámbito domiciliario, llevando a cabo tareas de limpieza y mantenimiento, garantizando siempre condiciones de habitabilidad, higiene y orden, con criterios de calidad, seguridad y cuidado del medio ambiente.

La atención doméstica es una de las prestaciones que ofrece el SAD. Como profesional debes realizar tareas de limpieza, por lo que es necesario que mantengas el domicilio de tus usuarios siempre limpio, condición que favorece de una manera notable la calidad de vida de la persona. Aprenderás a realizar estas tareas en función de cada espacio del domicilio. Ten en cuenta que existe una estrecha relación entre higiene y salud.

Cuando realizas las tareas de mantenimiento y limpieza en el hogar estás contribuyendo a **mejorar la calidad de vida de tus usuarios**.



Caso Práctico 1. La importancia de una buena organización de las tareas domésticas

Situación:

Hoy es tu primer día de trabajo en casa de Francisco, usuario de **72 años, viudo**, que apenas puede realizar las tareas domésticas en el domicilio. Manuel tiene ciertos problemas de movilidad debido a la artrosis que padece y que le produce dolor, hinchazón y pérdida de movimiento en algunas articulaciones.

Has observado cierto desorden en la colocación de los utensilios de la cocina, de la ropa en su habitación y de los productos alimenticios que encuentras en el frigorífico.

- Piensa cómo llevarías a cabo la limpieza del domicilio. ¿Qué orden y frecuencia serían los idóneos?
- ¿Qué beneficios obtendrás al realizar las actividades con la frecuencia y el orden adecuado?

Solución:

- Cómo verás a lo largo de esta unidad, llevar un **orden** y una **frecuencia** en la realización de las tareas del hogar conllevará beneficios como rendir más en el trabajo.
- Para limpiar un domicilio es necesario que lleves a cabo una buena organización, es decir, **elabora un plan de acción** que te permitirá limpiar de forma rápida, eficaz y duradera cuestiones que veremos a continuación.

Como técnico de ayuda a domicilio es importante que tengas en cuenta que en primer lugar debes atender al usuario y una vez que hayas cubierto sus necesidades, puedes empezar con las tareas del hogar.

Además, recuerda que tienes una función educativa y que las tareas las realizas para que el usuario aprenda a hacerlas; por tanto, los primeros días será una labor más asistencial.

1.1. Materiales, productos y utensilios de limpieza y lavado

Los materiales, productos y utensilios de limpieza y lavado que vas a emplear dependen principalmente de:

- La zona de la vivienda que vayas a limpiar (baño, cocina, terraza, comedor, dormitorios).
- Características de lo que vas a limpiar (parquet, alfombras, terrazo, mármol...).
- Características, necesidades o preferencias de los usuarios.

En primer lugar describiremos los productos y utensilios que se emplean para la limpieza del hogar y a continuación detallaremos los diferentes productos de limpieza que se pueden utilizar.

○ Materiales y utensilios de limpieza

Para que la limpieza del hogar sea eficaz y no pierdas demasiado tiempo en ello, es necesario contar con un **equipo básico de limpieza**.

El cepillo y el recogedor

- La **escoba**. Aunque hoy en día se utilizan las aspiradoras eléctricas, la escoba sigue utilizándose con frecuencia porque es un utensilio ligero, barato y muy manejable.

La escoba es un cepillo que se utiliza para barrer la superficie de la vivienda pero que tiene el inconveniente de que desplaza el polvo del suelo.

Existen distintos tipos de escobas de barrer. La más utilizada es el cepillo (Fig. 4.1), que es muy sólido y resistente al agua. Este utensilio de limpieza está compuesto por un mango y una base. La base del cepillo está formada por un conjunto de cerdas de nailon que son las que barren el suelo, por lo que es importante mantenerlas limpias.

- El **recogedor**. Puedes encontrar diferentes tipos de recogedores en el mercado. Los más usuales son los de plástico (Fig. 4.2) pero también puedes encontrarlos de chapa lacada, esmaltada. Los recogedores están formados por una base que es donde se deposita la basura y por un mango. Es aconsejable que el mango sea largo pues resulta menos fatigoso y mucho más práctico para la persona que lo va a utilizar.



Fig. 4.1. El cepillo es un utensilio de limpieza usado de forma tradicional en los domicilios.



Fig. 4.2. El recogedor de mango largo evita tener que agacharnos mucho para recoger la basura.

Claves y consejos

Es necesaria la **limpieza y conservación de los cepillos**. No olvides sacudirlos después de haberlos usado; cepíllalos o límpialos regularmente para quitarles pelos, suciedad, pelusas adheridas... Es recomendable que de vez en cuando los laves con agua tibia y un poco de detergente o amoníaco. Después, déjalos que se sequen boca arriba y en un lugar aireado.

¿Sabías que...?

Actualmente podemos encontrar cubos para la fregona con ruedas. Este tipo de cubo permite a las personas mayores y con problemas de movilidad que puedan desplazarlos con gran comodidad. También podemos encontrar cubos con dispositivos especiales para facilitar escurrir la fregona, aunque tienen el inconveniente de su peso.

Fregonas, cubos y palanganas

- La **fregona**. Es un utensilio para limpiar el suelo de las viviendas. Está formada por un mango largo que en el extremo tiene unas tiras de algodón o de fibras muy absorbentes. La fregona va a permitir eliminar manchas del suelo. Una vez usada es conveniente que la escurras muy bien y la dejes secar, así se evitará que tenga malos olores.
- Los **cubos** que se emplean para la fregona son muy variados en tamaño, colores, tipo de plástico, formas. Existen cubos que tienen un dispositivo que te permite escurrir la fregona con facilidad y poco esfuerzo.
- **Palanganas**. Son otros utensilios que se emplean con frecuencia en las tareas de limpieza del hogar. Puedes encontrar diferentes tipos de palanganas (distintos tamaños, formas, colores...).

Trapos y gamuzas

En la limpieza del domicilio se utilizan distintos trapos, paños y gamuzas. Estos pueden ser de lana, algodón, fibra sintética, lino... y su uso dependerá de lo que vayas a limpiar.

Las gamuzas son trozos de tela blandos destinados principalmente para la limpieza de los muebles de la vivienda y de superficies delicadas. Los trapos son trozos de tela de prendas viejas que utilizamos para la limpieza de las zonas más sucias, como los exteriores de las ventanas.

Esponjas, estropajos y bayetas

- **Esponjas**. Las hay de diversos materiales y tamaños. Permiten absorber el agua u otros líquidos sin apenas gotear y sin rayar las superficies.
- **Estropajos**. Su función es la de rascar determinadas superficies sucias. Los hay de diversos materiales y tamaños, como níquel, aluminio...
- **Bayetas**. La finalidad principal es su capacidad de absorción, permitiendo limpiar y secar al mismo tiempo. Se pueden utilizar para cualquier superficie.

Plumeros

Se utilizan para limpiar superficies delicadas o de difícil acceso. El inconveniente es que no recogen el polvo, solo lo sacuden, depositándose luego en zonas más bajas. Lo podemos usar para la limpieza de cuadros, lámparas, muebles altos...

Actividades

1. Señala las ventajas e inconvenientes que tiene el uso del cepillo de barrer en la limpieza de un domicilio.
2. Describe en una tabla las características que tiene el cepillo de barrer, el recogedor, la fregona y el cubo que utilizas en tu domicilio. Coméntalas con el resto de la clase.

Productos de limpieza

El mercado ofrece gran variedad de productos de limpieza, por lo que la elección de estos no es una tarea fácil. Como profesional en atención domiciliaria debes hacer una correcta elección de estos productos, para lo cual debes tener en cuenta:

- La **utilidad** del producto que vas a comprar.
- La **forma de utilizarlo**.

Conocer estos productos es una tarea importante para realizar una correcta limpieza, evitando en todo momento hacer desperfectos en las superficies que vas a limpiar. Cada producto tiene unas características específicas a las que debes prestar especial atención.

El etiquetado de los productos de limpieza

Los productos de limpieza deben llevar también un etiquetado, tal y como hemos visto en la unidad anterior, en el que se especifican los siguientes datos y que debes leer con detenimiento (Fig. 4.3):

- **Utilidad del producto.** Nos informa sobre la manera en la que debe utilizarse el producto.
- **Composición.** Se refiere a las sustancias que contiene el producto y en qué cantidades se encuentran.
- **Dosificación.** Nos indica la cantidad adecuada en la que se debe utilizar el producto en la limpieza.
- **Modo de empleo.** Indica la temperatura adecuada y el tipo de programa de la máquina lavadora que se aconseja utilizar.

Importante

Real Decreto 255/2003, de 28 de Febrero, por el que se aprueba el Reglamento sobre clasificación, envasado y etiquetado de preparados peligrosos. Aquí podrás encontrar las especificaciones del etiquetado de los productos.

La imagen muestra una etiqueta de un producto de limpieza Persan S.A. con las siguientes anotaciones:

- Composición:** Señala la sección que describe los ingredientes: "Contiene entre otros ingredientes... 5-15%: Tensioactivos aniónicos / Tensioactivos aniónicos / Agents de surface anioniques. < 5%: Tensioactivos no iónicos, jabón / Tensioactivos não iónicos, sabão / Agents de surface non ioniques, savon. Perfumes / Parfums, methylchloroisothiazolinone, citronellol, geraniol y linalool."
- Modo de empleo:** Señala la sección que describe el uso: "LAVADO A MANO: Evite los remojos prolongados y adere con abundante agua. LAVADO A MÁQUINA: En caso de manchas difíciles aplicar directamente sobre la ropa y después lavar normalmente. Utilizar el programa adecuado para cada tipo de ropa, no es necesario realizar prelavado."
- Utilidad del producto:** Señala la sección que describe el uso: "Detergente líquido para lavado de ropa. Detergente líquido para lavagem de roupa. Lessive liquide pour le lavage du linge."
- Dosificación:** Señala la tabla de dosificación:
- Recomendaciones:** Señala la sección de advertencias: "NO INGERIR. Manténgase fuera del alcance de los niños. En caso de accidente consultar al Servicio Médico de Información Toxicológica, TH: 915 82 04 20. NÃO INGERIR. Importante: Manter fora do alcance das crianças. Em caso de ingestão acidental contactar o Centro de Informação Anti-venenos TH: 808 250 143. NE PAS INGÉRER. Conserver hors de la portée des enfants. En cas de contact avec les yeux, laver immédiatement et abondamment avec de l'eau. En cas d'ingestion, consulter immédiatement un médecin."

	4,5kg	60 ml	60 ml	120 ml
AGUA BLANDA / AGUA MACIA / EAU DOUCE		60 ml	60 ml	120 ml
AGUA MEDIA / AGUA MEDIA / EAU MOYENNE		60 ml	90 ml	150 ml
AGUA DURA / AGUA DURA / EAU DURE		120 ml	150 ml	210 ml

Fig. 4.3. Es importante leer con atención los datos que aparecen en las etiquetas de los productos de limpieza para evitar manipularlos de forma incorrecta.

En todas las etiquetas de los productos de limpieza aparecen unos símbolos que nos indican su grado de peligrosidad (Fig. 4.4), y cuya explicación se encuentra detallada en la Tabla 4.1 que aparece en la página siguiente.



Fig. 4.4. La presencia de este tipo de símbolos en las etiquetas de los productos de limpieza nos advierte de los posibles riesgos que se puedan producir al utilizarlos.

! Importante

Frases R. Indican los riesgos específicos derivados de los peligros de las sustancias.

Frases S. Establecen medidas preventivas para la manipulación y utilización.

@ Web

Entra en la siguiente web y busca cómo hacer jabones caseros.

<http://www.innatia.com>

Aquí encontrarás trucos caseros de limpieza.

<http://www.trucoscaseros.net/s>

Frases R

R1	Explosivo en estado de sequedad.
R2	Riesgo de explosión por choques, fricción, fuego u otras fuentes de ignición.
R3	Elevado riesgo de explosión por choques, fricción, fuego u otras fuentes de ignición.
R4	Formado por compuestos metálicos explosivos muy sensibles.
R5	Peligro de explosión por calor.
R7	Puede provocar incendios.
R9	Puede explotar si se mezcla con productos combustibles.
R10	Inflamable.
R11	Muy inflamable.
R14	Reacciona violentamente en contacto con el agua.
R20	Nocivo en caso de inhalación.
R21	Nocivo en caso de contacto con la piel.
R22	Nocivo en caso de ingestión.
R23	Tóxico en caso de inhalación.
R24	Tóxico en caso de contacto con la piel.
R25	Tóxico en caso de ingestión.
R34	Provoca quemaduras.
R35	Provoca quemaduras graves.
R36	Irritante para los ojos.
R37	Irritante para las vías respiratorias.
R38	Irritante para la piel.

Frases S

S1	Consérvese bajo llave.
S2	Manténgase fuera del alcance de los niños.
S3	Manténgase en lugar fresco.
S15	Manténgase apartado del calor.
S16	Manténgase apartado de toda fuente de ignición. No fumar.
S24	Evite el contacto con la piel.
S25	Evite el contacto con los ojos.
S26	En caso de contacto con los ojos, lávese enseguida y abundantemente con agua, y consulte a un especialista.
S30	No verter nunca agua en este producto.
S45	En caso de accidente o enfermedad, consulte inmediatamente a un médico.
S46	En caso de ingestión, consulte inmediatamente a un médico y enséñele el etiquetado del producto.
	(E) Explosivos. Tienen una combustión extremadamente rápida dependiendo de la temperatura, choques o fricción.

Tabla 4.1. Frases de riesgo que explican los símbolos que aparecen en algunos productos de limpieza.

**Actividades**

- Analiza tres etiquetas de productos de limpieza de tu hogar y anota los aspectos comunes de cada una de ellas.
- En grupos de tres elaborad murales donde reflejéis los principales símbolos de los productos de limpieza. Una vez terminada la actividad, exponedlos al resto de la clase y elaborad un gran mural conjunto para el taller de apoyo domiciliario.
- Busca en tu domicilio tres productos de limpieza donde se especifiquen Frases R y Frases S. Encuentra su significado en la Tabla 4.1 que acabamos de explicar.
- En grupos de tres, id al taller de apoyo domiciliario y anotad todas las Frases R y S que aparecen en los productos que utilizáis a diario.

Descripción de los productos de limpieza

A continuación te mostramos diferentes productos (Fig. 4.5) que puedes utilizar:

- **Detergentes.** Son productos que se emplean para la disolución de suciedades o impurezas. Podemos encontrar detergentes en polvo, pastillas o líquidos.
- **Jabón.** Se utiliza tanto para la higiene personal como para la limpieza de determinados objetos.
- **Limpiacristales.** Es un producto químico destinado a la limpieza de los cristales.
- **Desinfectantes.** La finalidad de estos productos es eliminar de las superficies la contaminación por bacterias, virus o protozoos.
- **Desengrasantes.** Se utilizan para eliminar la grasa de la cocina básicamente, ya que es la zona de la vivienda donde más se acumula.
- **Limpiamuebles.** Son productos que limpian el polvo de los muebles y les dan brillo.
- **Abrillantadores.** Existen productos para dar brillo a los suelos y a la vajilla.
- **Lavavajillas.** Son productos que limpian de forma eficaz la vajilla tanto a mano como a máquina.

1.2. Colocación de los productos de limpieza

Para colocar correctamente estos productos recuerda que debes tener en cuenta el tipo de producto, su frecuencia de uso, su tamaño y su peso. Además, son importantes las siguientes recomendaciones:

- No cambiarlos nunca de su envase original. La etiqueta es útil a la hora de emplear un producto pero también nos da información importante sobre cómo actuar ante **posibles intoxicaciones**.
- No se deben mezclar con alimentos, ropa o medicinas ya que pueden **contaminarlos** o dar **lugar a reacciones tóxicas**.
- Evitar la cercanía de posibles fuentes de calor. Algunos productos son **inflamables**.
- Situarlos en **lugares secos y aireados**.
- Guardarlos **fuera del alcance de los niños** o de otro tipo de usuarios que puedan correr peligro.



Fig. 4.5. Existen multitud de productos fabricados en la industria que se utilizan para limpiar todo tipo de superficies domésticas. Es importante que los reconozcas en el mercado y sepas de sus propiedades de limpieza a la hora de utilizarlos en el domicilio.

Importante

En muchas ocasiones puedes **sustituir** productos de limpieza fabricados en la industria por otros caseros: el zumo de limón elimina manchas y grasas; el vinagre es útil para limpiar encimeras, mármoles, vidrios, etc.; el alcohol sirve para limpiar las partes externas de los electrodomésticos; la sal se puede verter en el fregadero para evitar malos olores y atascos, y el agua oxigenada es idónea para la limpieza del mármol.

Actividades

7. Analiza todos los productos destinados a la limpieza del hogar que tengas en tu casa. Observa la etiqueta y rellena la tabla siguiente:

Producto	
Utilidad	
Modo de empleo	
Riesgos	

Practica

8. Id al taller de atención domiciliaria y ordenad los productos de limpieza teniendo en cuenta los criterios de colocación.
9. Haz lo mismo cuando llegues a tu casa. Cuéntales a tus compañeros cómo estaban distribuidos los productos de limpieza en tu hogar y cómo los has ordenado ahora.

2. Tareas de limpieza

Recuerda que para mantener limpio un hogar es necesaria una buena organización de tus tareas.

2.1. Orden y frecuencia de las tareas del hogar

Realizar las tareas domésticas siguiendo un orden y con una frecuencia determinada tiene como principal ventaja el **ahorro de tiempo**. La limpieza en un domicilio es una actividad que se debe realizar a diario, pero no todas las zonas del hogar son iguales, ya que hay zonas que requieren más esfuerzo y otras que se limpian con cierta regularidad. Debes tener en cuenta:

- **El tipo de inmueble.** No es lo mismo limpiar una casa de dos plantas que un apartamento o un piso; además, influyen los materiales de construcción de la vivienda (si sus paredes están pintadas o empapeladas, si el suelo es de parquet o terrazo...).
- **Los habitantes.** Hay que valorar si son personas mayores con algún tipo de dependencia, si viven solas o acompañadas.
- **Los recursos disponibles.** Se puede realizar una limpieza más rápida y eficaz utilizando electrodomésticos como la aspiradora, por ejemplo.

¿Con qué frecuencia realizaremos entonces la limpieza? En la Tabla 4.2 tienes una relación que te puede ayudar.

Frecuencia en la ejecución de las tareas domiciliarias		
A diario	– Hacer las camas.	– Fregar el suelo.
	– Repasar el polvo.	– Limpiar la cocina.
	– Barrer el suelo.	– Limpiar el baño.
	– Colocar la ropa.	– Sacar la basura.
Semanalmente	– Limpieza de baño y cocina con mayor profundidad.	
	– Limpieza de cubo de basura.	
	– Limpieza de cristales y ventanales.	
	– Cambio de sábanas.	
	– Lavado de ropa.	
	– Planchado.	
Mensualmente	– Ordenar y limpiar los armarios.	
	– Limpieza de azulejos de baño y cocina.	
	– Limpieza de paredes y techos.	
	– Limpieza del frigorífico.	
Dos o tres veces al año	– Cambio de ropa por cambio de estación.	
	– Limpieza de tapizados.	
	– Lavado de pinturas.	

Tabla 4.2. Frecuencia en la ejecución de las tareas domiciliarias.

La higiene postural

Se entiende por higiene postural el conjunto de normas y consejos que se deben aplicar para mantener una correcta alineación de todo el cuerpo en la realización de las diversas actividades. La finalidad es **proteger la espalda** del riesgo de padecer lesiones en la columna. Esta definición se aplica también a las tareas domésticas en las que es muy frecuente utilizar posiciones incorrectas al barrer, pasar la aspiradora, limpiar los cristales, planchar o fregar los platos.



Actividades

10. ¿Con qué frecuencia limpias estas zonas de tu vivienda? ¿Cuánto tiempo le dedicas a su limpieza? ¿Crees que es demasiado tiempo? ¿Por qué?

- Dormitorio.
- Cocina.
- Baño.

11. Explica por qué realizar una limpieza doméstica siguiendo un orden y con una frecuencia determinada beneficia la calidad de vida del usuario.

- Al **barrer y fregar el suelo**, asegúrate de que la longitud de la escoba o fregona es suficiente para que alcances el suelo sin inclinarte. Mueve estos utensilios lo más cerca posible de tus pies y hazlo tan solo con el movimiento de los brazos, sin seguirlos con la cintura, asegurándote de que tu columna vertebral se mantiene constantemente vertical y no inclinada.
- Al **pasar la aspiradora**, adopta la misma postura que para fregar el suelo, flexiona algo más la rodilla avanzada. Si tienes que agacharte para pasar la aspiradora por debajo de un mueble, hazlo doblando y apoyando una de las rodillas en el suelo.
- Al **planchar**, debes tener la tabla a la altura del ombligo o ligeramente por encima.
- Al **fregar los platos**, asegúrate de que el fregadero está aproximadamente a la altura de tu ombligo de forma que puedas sostener un plato con la columna recta y los codos formando un ángulo de 90°.

Caso Práctico 2. Establecer un plan de acción para realizar las tareas domésticas

Situación:

Manuel es un **señor de 71 años** que está **viudo** desde hace cinco meses. Sus hijos están lejos de su ciudad, por lo que han decidido **solicitar el servicio de ayuda a domicilio** para ayudar a su padre en diferentes tareas domésticas, especialmente en el caso de la limpieza doméstica que le resulta muy fatigosa porque tiene una casa muy grande.

Manuel tiene diversos electrodomésticos como la aspiradora, la lavadora, la secadora, una plancha, etc., así como gran variedad de productos de limpieza. Como TAPSD tienes asignadas **dos horas diarias, de 9.15 a 11.15 de la mañana, de lunes a viernes**, para cubrir las necesidades de este usuario. Elabora la secuencia de tareas que realizarás en su domicilio.

Solución:

Recuerda siempre que tu principal objetivo es atender a tu usuario. En esta situación debes prestar atención a los factores que influyen en la frecuencia de la limpieza:

- El **tipo de inmueble**. Es una vivienda de grandes dimensiones por lo que debes planificarte lo mejor posible para que la limpieza sea rápida, eficaz y duradera.
- Los **habitantes**. Manuel vive solo así que la limpieza y el orden serán más duraderos.
- Los **recursos disponibles**. Este usuario tiene distintos electrodomésticos que te facilitarán el trabajo y también productos, por lo que no necesitarás comprarlos inicialmente.

Un ejemplo de plan de acción para llevar a cabo las tareas domiciliarias son:

	A diario	Semanalmente	Mensualmente	Dos o tres veces al año
9.00-10.00	– Aseo personal. – Desayuno.	– Aseo personal. – Desayuno.	– Aseo personal. – Desayuno.	– Cambio de ropa de temporada en los armarios.
10.00-11.15	– Barrer la casa. – Limpiar el polvo. – Limpiar el baño (inodoro, ducha, lavabo). – Tirar la basura. – Limpiar la cocina.	– Limpiar el baño y la cocina con mayor profundidad. – Limpieza de ventanas. – Lavar el cubo de basura.	– Limpieza del interior del frigorífico. – Ordenar armarios. – Limpiar azulejos del baño y la cocina.	– Lavado de paredes y limpieza de tapizados si los hubiera

Práctica

12. Ya has visto las medidas que tienes que tomar para practicar una correcta higiene postural. Realiza una simulación en el taller domiciliario. Poneos en grupos de tres. Uno de vosotros deberá realizar las tareas sin prestar atención a la higiene postural. Otro compañero

realizará las mismas tareas pero prestando especial atención a las medidas explicadas. El tercero de vosotros explicará al resto de la clase cómo ejecuta cada uno las diferentes tareas señalando la postura correcta en cada situación.



Claves y consejos

Antes de desinfectar una superficie debes limpiarla. Si utilizas directamente un desinfectante, este no quita la suciedad. Por tanto, primero limpia con detergente y luego aplica un desinfectante.

3. Técnicas de limpieza

Una vez que hemos descrito los materiales que se utilizan para realizar las tareas de limpieza domésticas, pasaremos a describir cómo hacerlo en las distintas zonas:

- La cocina.
- El baño.
- Otras superficies.

3.1. Limpieza de la cocina

La limpieza de la cocina es de suma importancia, pues es la estancia del hogar donde se realiza la preparación y el cocinado de los productos alimenticios. A pesar de que la limpieza de la cocina debe ser **diaria**, no olvides que debes tener en tu planificación una limpieza más profunda, principalmente en aquellas zonas y superficies donde se cocina.

Cuando estés limpiando la cocina es aconsejable que **utilices guantes** para proteger tus manos de las sustancias abrasivas que contienen los productos de limpieza. Las pautas que debes seguir en la limpieza de la cocina son:

- **Barrer y fregar el suelo diariamente** porque es una zona de la vivienda que se ensucia con mayor facilidad.
- **Coloca** todos los utensilios que hayas utilizado para la preparación y el cocinado de alimentos en su sitio.
- La **encimera** debe estar limpia. Existen distintos tipos de encimera que requieren diferentes cuidados.
 - Encimera de mármol. Estas encimeras son muy delicadas por lo que debes tener precaución en su limpieza. Puedes limpiarla con un trapo jabonoso, aclararla y secarla inmediatamente.
 - Encimera de madera. Una vez al año debes limpiarla con aceite de teca o linaza, siempre en el sentido de la veta de la madera.
 - Encimera de Silestone. Utiliza un limpiador con pH neutro.
- Los **platos** y los **cubiertos** debes limpiarlos diariamente. Para que su limpieza sea más sencilla y el secado más rápido, puedes lavar los platos con agua caliente utilizando unas gotas de lavavajillas. Puedes comenzar con la limpieza de los vasos, cubiertos, platos y por último los cazos.
- Las **sartenes** que se han utilizado debes fregarlas utilizando un esponja suave en su interior, así evitarás dañar el revestimiento antiadherente que tienen (Fig. 4.6).
- Los **muebles de la cocina** suelen acumular bastante grasa, principalmente en la parte exterior. Límpialos utilizando un desengrasante tanto para el exterior como para el interior.
- Si la cocina tiene **vitrocerámica** debes limpiarla con los productos especiales que existen para estas cocinas. Una manera cómoda de quitar la suciedad de la vitrocerámica es utilizar un rascador para eliminar la suciedad; a continuación puedes utilizar el producto específico para su limpieza. Recuerda que en su etiquetado viene el modo de empleo.



Fig. 4.6. El fondo de las sartenes puedes limpiarlo con un estropajo suave para eliminar la suciedad más adherida al revestimiento de la sartén sin dañarlo.



Actividades

- ¿Qué diferencia hay entre fregar una cocina con fogones y una vitrocerámica? ¿Qué productos utilizas para cada caso?
- ¿Por qué es tan importante limpiar profundamente y desinfectar la encimera de la cocina?



- Las cocinas que tengan **quemadores de gas** tendrás que limpiarlas utilizando agua y jabón. Ten cuidado y espera a que los quemadores se hayan enfriado antes de hacerlo. Cuando tengas todo limpio puedes colocarlo en su lugar.
- El **cubo de la cocina** límpialo con agua y lejía. Tira la basura diariamente.
- Para la limpieza de los **diferentes electrodomésticos** de la cocina puedes seguir estos consejos:
 - **Frigorífico.** Para la limpieza de los soportes, cubetas, etc., utiliza agua caliente y detergente y déjalos escurrir en el fregadero. El interior se limpia con una esponja humedecida en agua jabonosa.
 - **Microondas.** Utiliza agua jabonosa caliente.
 - **Horno.** Para una limpieza adecuada y profunda del horno puedes emplear los desengrasantes que se fabrican específicamente para estos aparatos.

3.2. Limpieza del baño

Limpiar esta zona de la casa es de vital importancia, ya que es un lugar donde se acumulan bastantes gérmenes y bacterias. Es necesario realizar una **limpieza diaria**. Antes de empezar a limpiar el baño, retira todos los objetos que puedas encontrar en el lavabo, bañera, etc., lo que te permitirá ahorrar tiempo y hacer una limpieza más eficaz. Recuerda que el baño requiere además una limpieza más profunda cada mes.

- **Bañera o ducha.** Comienza echando agua en su superficie y a continuación frótala con el limpiador y una esponja. Aclara con abundante agua.
- **Lavabo y bidé.** Sigue los mismos pasos que para la bañera o ducha.
- **Grifería.** Para que los grifos queden perfectamente limpios no olvides secarlos. Para eliminar la cal utiliza productos específicos que encontrarás en el mercado.
- **Váter.** Debes limpiarlo con un detergente y desinfectante, principalmente por dentro. Déjalo actuar unos momentos antes de aclarar.
- **Escobilla.** Aclarar con agua cada vez que se utilice. Es recomendable poner una mezcla de jabón y lejía en el cubilete y cambiarlo todos los días.
- **Espejos.** Usa un limpiacristales. Rocía el producto por el espejo y a continuación sécalo con un trapo.
- **Suelos.** Es lo último que debes limpiar del baño. Emplea un producto específico para esta superficie; los hay aromáticos, desinfectantes...

3.3. Otras superficies

- **Limpieza de suelos.** Realízala de la siguiente manera:
 - **Limpieza de polvo.** Consiste en barrer el suelo con el cepillo. También se puede emplear la aspiradora. Una vez que hayas hecho el barrido de la superficie, usa el recogedor para depositar el polvo, las pelusas...
 - **Fregar el suelo.** En primer lugar pasa la fregona bien mojada. Una vez que hayas pasado la fregona, enjuégala en el cubo y escúrrela bien. Pasa la fregona otra vez. Cambia el agua de fregar siempre que esté sucia. Realiza los movimientos de delante hacia atrás para poder moverte dentro de la habitación sin pisar el suelo. Presta especial atención al tipo de suelo, por ejemplo, si el suelo es de parquet, utiliza agua y unas gotas de vinagre y escurre todo lo posible la fregona.

Actividades



15. ¿Con qué frecuencia debes efectuar la limpieza de los diferentes elementos del baño?
16. ¿Qué productos utilizarás para la correcta limpieza y desinfección del baño?

Claves y consejos

Los trapos de limpiar el polvo se deben lavar frecuentemente. Cada vez que los uses échalos a lavar.

Una vez que termines de limpiar el suelo deja en remojo cepillo y fregona con un poco de detergente o lejía.

Los marcos de las ventanas se limpian antes que las persianas. Utiliza un paño humedecido para hacerlo. Después limpia los cristales. Para la limpieza de las ventanas utiliza bastante agua y jabón. A continuación sécalas. Limpia siempre de arriba abajo.

- **Paredes y techo.** Comienza quitando el polvo con un plumero o un trapo. Si las paredes se pueden lavar, utiliza una esponja y jabón para hacerlo. Si las paredes están empapeladas entonces utiliza un trapo seco y suave para su limpieza
- **Limpieza de ventanas, cristales y espejos.** Las ventanas son elementos de la vivienda que se ensucian con gran facilidad, por ello hay que quitarles el polvo frecuentemente para evitar que se introduzca en las rendijas. Para la limpieza de los cristales utiliza los limpiacristales y paños que no dejen pelusas.
- En el caso de los **espejos** se puede evitar que se empañen con agua y un poco de vinagre blanco. Frota los espejos con este preparado y sécalos con un paño de algodón.
- **Muebles.** Limpia a diario el polvo de todos los muebles del domicilio. Una manera de limpiar el polvo sin levantarlo ni extenderlo es emplear un paño humedecido. Existen diversos tipos de muebles por lo que deberás utilizar aquellos productos aconsejados según sus materiales. Por ejemplo, si los muebles son de madera encerada puedes utilizar un paño suave, si son de madera maciza utiliza un trapo seco y limpio.
- **Puertas.** Aunque puedes encontrar puertas de diferentes materiales, las más comunes son de madera. Para su limpieza bastará con un trapo ligeramente humedecido.
- **Alfombras.** Utiliza el aspirador. Si en la alfombra hay manchas debes utilizar previamente productos que las quitan, como las espumas. Se aplican directamente, se dejan secar y después con un cepillo especial se eliminan las manchas.
- **Cortinas.** Lo más importante a la hora de limpiar las cortinas es tener una referencia del fabricante, ver las indicaciones de la etiqueta, que por norma general indica a qué temperatura debemos lavar la tela para que esta siga manteniendo todas sus propiedades. Las pondríamos en la lavadora a una temperatura no superior a los 30 °C. Algunos consejos son:
 - Lavar por separado.
 - Usar un programa corto.
 - No retorcer.
 - No centrifugar.
 - Usar un detergente neutro.
 - No usar lejía.
 - No secar al sol.

Practica

17. En grupos de cuatro realizad un mural en una cartulina de un espacio de la casa (dormitorio, salón, cuarto de baño, cocina, terraza...). Cada grupo dibujará en su cartulina uno de estos espacios y tendrá que colocar los productos, materiales y utensilios (recortados de revistas) y colocarlos en la zona correspondiente. Podéis ponerle solapas a los muebles para que se abran y dentro pegar los productos (como recortables). En los espacios libres de la cartulina poned cuadros de texto especificando los materiales, productos y tareas que tendréis que utilizar en esa zona de la casa.

Actividades

18. Indica las diferentes fases en la limpieza de una ventana. ¿Por qué crees que hay que seguir este orden?
19. ¿En qué tipo de madera no se puede utilizar un trapo húmedo?
20. Hay gran diversidad de productos para limpiar la madera. Haz un estudio de todos estos productos y realiza un breve resumen de cuáles serían los más apropiados.
21. Una vez vistas todas las técnicas de limpieza en el hogar, recopila en un *dossier* todas estas técnicas de limpieza tanto de suelos, enseres, mobiliario, ventanas y sanitarios.

4. Electrodomésticos utilizados en la limpieza del hogar

Entre los electrodomésticos más comunes dedicados a la limpieza, podemos destacar:

- La lavadora.
- La plancha.
- La secadora.
- La aspiradora.
- El lavavajillas.

4.1. Descripción de los electrodomésticos

- **La lavadora.** Electrodoméstico destinado al lavado de la ropa. Podemos encontrar dos tipos de lavadoras:
 - Lavadora con *carga horizontal*: son aquellas que tienen la puerta en el frontal (Fig. 4.7).
 - Lavadora con *carga vertical*: la puerta se encuentra ubicada encima de la lavadora.



Fig. 4.7. Descripción de los componentes de una lavadora.

Claves y consejos

Es importante realizar un mantenimiento adecuado de la lavadora para que funcione correctamente:

- Debes limpiar regularmente la cubeta donde se deposita el suavizante, el detergente...
- No olvides limpiar el filtro de la lavadora.
- Uno de los problemas de la lavadora es la acumulación de cal. Puedes utilizar productos específicos para evitar la cal o incluir en la cubeta una cucharada de bicarbonato sódico. El bicarbonato sódico disminuye la creación de cal.
- Para la limpieza exterior de la lavadora puedes emplear un trapo húmedo.

Actividades

- Haz un listado con los diferentes componentes de una lavadora.
- Anota las características principales de la lavadora de tu domicilio. Puedes utilizar el manual de instrucciones de estos electrodomésticos para realizar esta actividad.

@ Web

Visita la siguiente página web; en ella encontrarás diversos consejos sobre el uso de pequeños electrodomésticos y consejos para ahorrar energía:

www.andaluciapuede.es

Actividades

24. Si dispones en tu casa de lavavajillas, encárgate esta semana de su funcionamiento. No olvides que además del detergente es necesario la sal y el abrillantador. Coloca la vajilla, carga el detergente y una vez terminado coloca aquella en su lugar correspondiente.

25. Indica las ventajas e inconvenientes de lavar la vajilla de forma manual y con la máquina.

Claves y consejos

Algunos consejos para un **buen uso de la secadora** son:

- Limpia con frecuencia el filtro. Evitarás que se peguen las pelusas en los próximos secados.
- Lee el etiquetado de todas las prendas antes de usar la secadora. Muchas prendas de vestir no admiten el uso de este electrodoméstico, pues encogen con gran facilidad.
- Algunas prendas de vestir que no se pueden introducir en la secadora son las de lana, las que lleven plástico, espumas...
- En ningún caso pongas ropa sin centrifugar en la secadora, ya que podrías dañar el electrodoméstico.

- **Plancha.** El planchado de la ropa quita las arrugas de las prendas después de lavarlas. Es un electrodoméstico que usa el calor y el vapor del agua. En una plancha diferenciamos los siguientes elementos (Fig. 4.8):



Fig. 4.8. Existe una gran cantidad de tipos de plancha. Las que tienen incorporado un depósito con agua consiguen una gran cantidad de vapor, con lo que se facilita mucho esta tarea doméstica.

- **La secadora.** Es un electrodoméstico que seca la ropa mojada al expulsar aire caliente sobre ella. Tiene el inconveniente de que consume mucha energía.
- **La aspiradora.** Puedes utilizarla para la limpieza de suelos, alfombras, sillones... Podemos encontrar diferentes tipos de aspiradoras:
 - Verticales. Están compuestas por el motor, la bolsa manguera y el batidor en una sola unidad. Se utilizan principalmente para la limpieza de alfombras y suelos.
 - De bote. Están formadas por una manguera larga y un bote que contiene la bolsa y el motor.
 - De bolsa dura. Son iguales que las aspiradoras verticales pero en lugar de tener una bolsa llevan un contenedor donde se deposita el polvo.
 - De escoba. En el mango se encuentra el motor y la bolsa donde se deposita el polvo. Se emplean para los suelos de madera y para aquellas zonas de difícil acceso.
 - De mano. Son muy cómodas por su pequeño tamaño.

Ten en cuenta:

- Cuando termines de utilizar la aspiradora, limpia los cepillos y quítale las pelusas y el polvo acumulado.
 - Cambia la bolsa o vacía el depósito donde se acumula la suciedad.
 - Debes cambiar el filtro regularmente.
 - Limpia las diferentes partes de la aspiradora con agua tibia.
- **El lavavajillas.** Permite el lavado automático de la vajilla. Todos los lavavajillas tienen un funcionamiento similar y disponen de los siguientes dispositivos:
 - Botón de encendido o apagado.
 - Botón de selección de programa de lavado.
 - Pilotos de control. Nos indican si se ha acabado la sal o el abrillantador y el funcionamiento del electrodoméstico.

En el interior del electrodoméstico nos encontramos el distribuidor del detergente, el de la sal y el del abrillantador, además de las respectivas bandejas para platos, vasos y cubiertos. Para evitar malos olores en el lavavajillas puedes adquirir ambientadores para este fin o rociar el fondo con bicarbonato.

4.2. Riesgos derivados del manejo y uso de las instalaciones eléctricas

Las causas más frecuentes de que se produzcan accidentes con los aparatos eléctricos se deben a que se encuentran en ambientes mojados, se utilizan con los pies descalzos, se enchufan los aparatos con los cables pelados en los extremos (sin clavija), se cambian fusibles o se tratan de desmontar o reparar sin haberlos desconectado.

Existen unos aparatos electrodomésticos que no son peligrosos a no ser que se mojen. Los conocerás porque llevan el símbolo de doble aislamiento . Respecto al uso de **electrodomésticos**, las medidas son sencillas (Tabla 4.3):

Hay que leer las instrucciones antes de utilizarlos, especialmente las que hacen referencia a la potencia.

Es conveniente desconectar los electrodomésticos después de usarlos.

Al desenchufarlos no se debe tirar del cordón, sino de la clavija aislante.

No utilizar aparatos con cables pelados o clavijas rotas y enchufes deteriorados.

En la cocina procurar utilizar los electrodomésticos lejos del fregadero.

Si se va a manipular la instalación eléctrica, se debe cortar el suministro de luz y comprobar que no hay tensión antes de iniciar cualquier trabajo.

Tabla 4.3. Recomendaciones básicas para utilizar electrodomésticos en el hogar.

Caso Práctico 3. Cómo evitar riesgos por el uso indebido de los electrodomésticos

Situación:

Miguel es un usuario que necesita ayuda para realizar las tareas domésticas debido a **problemas de movilidad** que sufre como consecuencia de su edad. En su casa tiene **pocos electrodomésticos** y además **algunos no funcionan bien**. Su casa es antigua y a veces tiene **problemas con la instalación eléctrica**. Aprovechando las ayudas que existen por parte de la Administración para renovar electrodomésticos de alto consumo de electricidad, como profesional aconsejas a Miguel **cambiar** algunos de estos y comprar otros nuevos para evitar posibles accidentes domésticos.

- Haz un esquema con los diferentes electrodomésticos que necesita Miguel y explícale su funcionamiento.
- Para evitar su deterioro explícale de forma sencilla cómo utilizarlos y el mantenimiento necesario para que no se estropeen con el paso del tiempo o un uso indebido.
- Busca información sobre las etiquetas que dan información sobre la eficiencia energética.

Solución:

En esta situación lo primero que debes hacer es **aconsejar a tu usuario** para que cambie los electrodomésticos dañados o ya viejos. A veces puedes encontrar usuarios que son reacios a utilizar determinados electrodomésticos porque desconocen su funcionamiento. Por ello, **explícale cómo se utilizan** para evitar los riesgos derivados de una mala manipulación.

Actividades

- 26.** Realiza una tabla con las medidas de precaución que se deben tener en cuenta al utilizar electrodomésticos.

Practica

27. Visita un supermercado de tu zona y toma nota de los productos relacionados con el lavado de la ropa: detergente, suavizante, quitamanchas, productos para la cal... Con la información recogida haz una tabla donde se indique el producto y su modo de empleo.
28. Analiza los programas de lavado que tiene la lavadora de tu domicilio. Describe el tipo de prenda que se aconseja para cada programa de lavado.

Claves y consejos

Los símbolos de las etiquetas, además de indicar el tipo de lavado aconsejable para la prenda, también dan información sobre la temperatura de lavado, de planchado y sobre algunas acciones específicas del proceso de limpieza en determinados tejidos. Por ejemplo:

Ropa que se puede planchar a 200 °C.



Ropa que se puede planchar a 150 °C.



Ropa que se puede lavar como máximo a 60 °C.



5. Lavar, planchar y repasar la ropa

El lavado de la ropa está en estrecha relación con la higiene del usuario. Cuando nos referimos a este lavado, no solo son las prendas de vestir de los usuarios, sino que además debes limpiar y realizar un mantenimiento adecuado de la ropa del hogar (toallas, sábanas, cortinas...).

Antes de empezar con el lavado de la ropa debes prestar especial atención a:

- **La clasificación de la ropa.** Debes separar aquellas prendas de vestir delicadas de las que puedan desteñir.
- **Separa la ropa por colores, composición y grado de suciedad.** Debes lavar la ropa blanca y de color claro separada de aquella que tiene colores más fuertes. Distingue entre la ropa sucia y la muy sucia y, por último, separa según la composición de las prendas de vestir (algodón, sintético...).
- **Antes de lavar comprueba los bolsillos de las prendas.** Es frecuente que se olviden objetos en ellos que pueden ensuciar la ropa y dañar la lavadora.
- **Usa los productos adecuados según el lavado que vayas a realizar.** Determina la cantidad y tipo de detergente así como el suavizante.
- **No sobrecargues la lavadora.** Una lavadora muy cargada no lavará las prendas correctamente.
- **Lee el etiquetado de las prendas.** En este etiquetado podrás comprobar si la prenda permite lavar a máquina, tipo de producto a usar, temperatura adecuada, etc.

5.1. Etiquetado de las prendas

Todas las prendas llevan un etiquetado que nos da información sobre las **características del tejido o tejidos a la hora de lavarlos**. Esta información se representa mediante símbolos, por lo que es necesario que conozcas su significado. En la siguiente tabla se relacionan los símbolos más frecuentes (Tabla 4.4):

Proceso que tiene la prenda	Símbolo de la etiqueta	Proceso que tiene la prenda	Símbolo de la etiqueta
Lavado a máquina		Planchado	
Lavado a mano		Prohibición de planchado	
Prohibido lavar		Prohibido lavado en seco	
Blanqueado (lejía)			

Tabla 4.4. Los símbolos de las etiquetas nos dan información importante a la hora de lavar las prendas. Léelos siempre para tenerlo en cuenta.

Actividades

29. Analiza tres etiquetas de diferentes prendas de vestir. ¿Qué datos nos aportan sobre el proceso de lavado en cada caso?
30. Elaborad murales en grupos de cinco donde reflejéis los diferentes símbolos que pueden llevar las etiquetas para el lavado de la ropa. Podéis colocarlos en el taller para tenerlo en cuenta en futuros lavados que realicéis.
31. Además de los símbolos que hemos visto, puedes encontrar algunos otros referidos al secado de las prendas. Busca en Internet estos símbolos y añádelos a la actividad anterior.

● 5.2. Productos de lavado y clasificación de las prendas

○ Productos

Para realizar un correcto lavado de las diferentes prendas puedes emplear distintos productos que existen en el mercado. Entre ellos, podemos diferenciar los siguientes:

- **Jabones con detergentes.** Estos jabones los puedes emplear para la limpieza de prendas sucias o poco sucias. Se utilizan en las lavadoras automáticas.
- **Detergentes.** Los puedes encontrar granulados o líquidos. Su finalidad es eliminar la suciedad además de dejar las prendas suaves.
- **Blanqueadores.** Son limpiadores para blanquear la ropa.
- **Suavizantes.** Entre las funciones de los suavizantes podemos señalar la de suavizar la ropa, aromatizarla y esponjarla.

○ Clasificación

Antes de lavar la ropa es necesario que sepas cómo clasificarla previamente para evitar su deterioro durante el lavado. Se pueden hacer tres grandes grupos según sea la composición de la prenda, el color y el grado de suciedad que tenga.

1. Tipo de prenda a lavar (Tabla 4.5):

Algodón. Estas prendas no suelen presentar grandes problemas en su lavado. Las prendas 100 % algodón son muy resistentes a las temperaturas y se pueden lavar en la lavadora. Puedes utilizar agua fría o caliente. Algunas de estas prendas son: manteles, ropa de cama, toallas, paños de cocina, camisetas...

Lana. Debes tener especial cuidado con estos tejidos. Pueden lavarse en la lavadora a temperaturas bajas. Estos electrodomésticos tienen un lavado especial para lanas que consiste en no centrifugar la ropa. Algunas de estas prendas son: jerséis, bufandas, gorros, vestidos...

Lino. Puede lavarse en la lavadora sin grandes problemas al ser un tejido resistente. Algunas de estas prendas son: camisas, pantalones, trajes de chaqueta y pantalón...

Pana. Cuando las prendas son de pana es aconsejable que les des la vuelta para lavarlas, con el fin de evitar la pérdida del pelillo que tiene este tejido. Algunas de estas prendas son: pantalones, cazadoras, abrigos...

Vaqueros. Son prendas muy resistentes y fuertes. Se pueden lavar en la lavadora. Al igual que las prendas de pana, dales la vuelta antes de lavarlas. Pueden ser pantalones, camisas, cazadoras...

Seda. Son prendas muy delicadas por lo que debes leer con detenimiento su etiqueta. Es mejor limpiarla en seco. Puedes lavarla a mano con agua poco jabonosa y frótala con suavidad. Algunas de estas prendas son: cortinas, vestidos, camisas, pañuelos...

Poliéster-nailon. Se lavan en la lavadora con agua tibia. Por ejemplo, camisetas de deporte, chaquetones, sudaderas...

Tabla 4.5. Tipos de prendas según la composición de sus tejidos.

2. Color de las prendas

Clasifica la ropa según su color. Separa la ropa blanca y de color claro de aquellos tejidos oscuros para evitar decoloraciones durante el proceso de lavado.

3. Grado de suciedad

Debes separar la ropa sucia de la muy sucia. También es importante para determinar la temperatura del programa de lavado que utilices.

Actividades

32. Realiza una clasificación de las siguientes prendas antes del lavado:

- Pantalón vaquero.
- Camisa de algodón roja.
- Dos pares de calcetines negros.
- Tres trapos de cocina muy sucios.
- Camisa de lino verde.
- Camiseta de deporte de nailon blanca.
- Cinco pañuelos de algodón.
- Juego de sábanas.
- Seis pares de medias.
- Cuatro calzoncillos.
- Pantalón de lino beis.
- Cazadora vaquera.
- Falda de pana marrón.
- Pijama de algodón gris.

5.3. El secado

Al igual que para lavar la ropa es importante leer previamente la información de las etiquetas, para que se sequen es necesario seguir también las especificaciones que se indican. Esta operación se puede realizar de dos formas distintas:

- **Tendiéndolas.** Para tender las prendas recién lavadas puedes seguir estos consejos (Tabla 4.6):

Una vez que haya terminado el lavado de ropa, tiéndela lo más pronto posible para evitar que se arrugue demasiado y cueste mucho trabajo plancharla después.

Antes de tender sacude y extiende la ropa.

Intenta tender en lugares aireados y poco soleados.

Coloca las pinzas de la ropa en las costuras o en las zonas de la prenda donde menos se note su marca. Usa mejor las pinzas de plástico, pues marcan menos que las de madera.

Tiende los calcetines por parejas, ganarás tiempo en ese momento y después al colocar la ropa ya seca.

Una vez que se ha secado la ropa, recógela para evitar que se deteriore o decolore.

Es aconsejable tender las camisas en una percha. Se arrugarán mucho menos.

Cuando tiendas sábanas, toallas, manteles..., intenta no doblarlas mucho, pues tardarán más en secarse.

Tabla 4.6. Especificaciones que debes tener en cuenta para el secado de la ropa.

- **En la secadora.** Ya hemos visto que se puede secar la ropa utilizando este electrodoméstico. Es muy útil en aquellas zonas con un clima especialmente lluvioso, porque permite recoger en poco tiempo la ropa que se va lavando y no esperar varios días a que se pueda secar. Recuerda los consejos que se han dado sobre el uso de este electrodoméstico.

5.4. El planchado

Una vez que se han secado las prendas, el siguiente paso será plancharlas. Para llevar a cabo esta acción, necesitamos básicamente una plancha y la tabla para hacer más cómoda esta tarea. Para llevar a cabo el planchado, es conveniente que tengas en cuenta:

- La **temperatura** de la plancha.
- **Separa** las prendas que requieran más plancha de las que menos.
- Antes de empezar con el planchado no olvides **observar las etiquetas** de las prendas.

Para que planchar no te resulte una tarea tediosa, te ofrecemos a continuación algunos consejos:

○ Antes de empezar a planchar

- Humedece la ropa con un pulverizador.
- Antes de planchar deja la plancha encendida un rato para que la temperatura se estabilice.
- Plancha con la temperatura adecuada según el tipo de prenda. Para ello, lee la etiqueta del tejido. Si tienes dudas, empieza a planchar a una temperatura baja.

@ Web

Guía de lavado de la ropa.
<http://www.lavadoropa.com/>
 Trucos caseros.
<http://www.trucos-hogar.com/>

○ Técnicas de planchado

Es interesante que tengas en cuenta estas recomendaciones que te facilitarán la tarea del planchado, tanto en tiempo como en esfuerzo (Tabla 4.7):

Camisas
1. Empieza planchando los cuellos de las camisas desde los extremos hacia el centro. Debes plancharlos por los dos lados.
2. La siguiente zona de planchado son los puños de la camisa.
3. Coloca la manga de la camisa correctamente evitando arrugas en la mesa de la plancha y hazlo desde abajo hacia arriba.
4. Por último plancha el cuerpo de la camisa. Empieza por un lateral hasta llegar al otro.
Pantalones
1. Empieza planchando la zona de la cintura y los bolsillos.
2. Continúa con las perneras.
3. Finalmente se planchan los dobladillos del pantalón.
Si los pantalones que vas a planchar son de vestir, ten cuidado para no sacarles brillo. Para evitar esto, utiliza un paño de algodón sobre la tela.
Ropa del hogar (sábanas, toallas, manteles...)
1. Empieza planchando los dobladillos, lazos...
2. Para que te resulte más cómoda esta tarea puedes doblar las prendas antes de plancharlas.
3. Plancha las restantes zonas de esta ropa (Fig. 4.9).

Tabla 4.7. Consejos que facilitan la tarea de planchar según el tipo de prenda.



Fig. 4.9. Observa cómo planchar una de las ropas utilizadas muy habitualmente en el hogar. a) Coloca la tabla a la altura adecuada. b) Humedece la prenda. c) Dóblala para que quepa mejor en la superficie de la tabla. d) Plánchala a la temperatura adecuada.

Claves y consejos

Deja **holgura** entre la **prenda** y el **botón** para poder abrocharlo después. Un truco puede ser meter un alfiler entre el botón y la tela.

Practica

33. Entra en Youtube y busca vídeos relacionados con las técnicas de costura que acabas de ver en este apartado.

34. Coge un trozo de tela que no sirva y cose un botón, un corchete y un automático. Una vez terminado, realiza un dobladillo en un lado de la tela.

35. Ya conoces las diferentes técnicas para lavar, secar y planchar la ropa. Organizaos en grupos de cinco personas para poner en práctica todo lo aprendido. Cada grupo traerá ropa de sus domicilios para realizar la práctica y se encargará de una de las siguientes tareas:

- Grupo 1. Revisar el etiquetado de la ropa.
- Grupo 2. Ver los productos que hay para lavarla.
- Grupo 3. Clasificar las prendas antes de lavarlas.
- Grupo 4. Poner a secar la ropa ya lavada en un tendedero o en una secadora (según la disponibilidad del taller).
- Grupo 5. Planchar la ropa una vez que se ha secado.

5.5. Repasar la ropa

Con el uso, las prendas se van deteriorando y se producen pequeños desperfectos fáciles de reparar. Veamos algunas de las operaciones básicas que puedes hacer en estos casos:

- **Repasar y coser botones.** Si el botón se ha caído buscaremos la marca en la prenda y colocaremos el botón en el mismo lugar. Si no vemos bien la marca entonces estiraremos la prenda de manera que coincidan los ojales con los botones. Existen diferentes formas de coser un botón; una de ellas es pasar la aguja y el hilo por la tela, después por el agujero del botón y luego otra vez por la tela. Si el botón dispone de cuatro agujeros, se puede coser en cruz o en paralelo.

Te detallamos a continuación **cómo coser un botón** (Tabla 4.8):

1. Enhebra la aguja y haz un nudo al final del hilo.
2. Coloca el botón sobre la tela. Asegúrate de que el botón está alineado con los otros botones de la prenda.
3. Pasa la aguja por la tela y luego por uno de los agujeros del botón.
4. Lleva la aguja a través del siguiente agujero y de la tela. En un botón de cuatro agujeros, escoge el que está diagonalmente opuesto al agujero donde diste la primera puntada si quieres coser en forma de X. Si quieres coser dejando los hilos en paralelo, escoge el agujero opuesto directamente al de la primera puntada.
5. Repite este proceso las veces que sean necesarias para que el botón quede seguro en su lugar. En un botón de cuatro agujeros asegúrate de que cada agujero está bien cosido.
6. Cuando des la última puntada con la aguja, atraviesa la ropa pero no el agujero. Dale unas cuantas vueltas al hilo entre el botón y la tela. Esto ayudará a reforzar el espacio entre la tela y el botón. Vuelve a meter la aguja por la prenda después.
7. Ata un nudo bajo la prenda y luego haz otro más para asegurar que no se suelte. Corta el exceso de hilo.

Tabla 4.8. Pasos que se siguen para coser un botón de una prenda.

- **Coser corchetes.** Los corchetes están formados por dos elementos, uno en forma de gancho (macho) y otro en forma de anilla (hembra) que terminan en ambos casos en anillas y que sirven para coserlos a la tela. Los corchetes se deben coser en el revés de la tela para que no se vean, haciendo sobresalir el corchete «hembra», mientras que el corchete «macho» queda un poco metido. Recubrir por completo las anillas, reforzar después con dos puntas en el centro del corchete «macho» y del corchete «hembra».
- **Coser automáticos.** Los automáticos están formados por dos elementos de metal, macho y hembra, que coinciden, encontrándose. Los automáticos se deben coser en tela doble reforzada, la hembra se coloca en la parte de abajo y el macho en la de arriba. Coserlo a distancia regular, pasando la aguja varias veces por los agujeros y bajo el automático, sin dejar que las puntadas pasen al derecho hasta recubrir cada agujero. Si va a estar en contacto con la piel es mejor recubrirlo con un forro para evitar rozaduras.
- **Coser un dobladillo.** Para un pantalón o una falda, en primer lugar hay que probarse la prenda para calcular la medida del dobladillo. Luego, debes marcarla con alfileres. A continuación es tan fácil como coser por el revés de la tela en el lugar donde están los alfileres para que la costura no se vea. No tires del hilo y da puntadas muy finas y pequeñas para que no se vean. Cuando acabes, repasa la prenda por el derecho. Se debe usar un único hilo.

6. Medidas de seguridad en el hogar

Puedes pensar que el hogar es un sitio seguro, pero los accidentes domésticos demuestran que no es así: tenemos aparatos eléctricos, productos de la limpieza doméstica que contienen sustancias tóxicas y también encontraremos en ocasiones superficies deslizantes.

Los colectivos que sufren más accidentes domésticos son los niños y las personas mayores (el 13 % de los accidentes domésticos en personas mayores se deben a las caídas y los menores presentan un índice de accidentes del 42 %; las mujeres entre veinticinco y sesenta y cinco años son las que más accidentes sufren, en un 44 %).

La cocina es una de las zonas de la vivienda donde se producen más accidentes domésticos debido a que en la elaboración de la comida se utilizan aceites, líquidos y materiales calientes, así como todo tipo de aparatos eléctricos, suelos que resbalan por salpicaduras de los procesos de elaboración y cocción, de utilizar los productos de la limpieza, de la composición de materiales tóxicos de estos productos, etc.

De forma general podemos considerar que los accidentes domésticos más frecuentes son las caídas, las intoxicaciones y las quemaduras.

6.1. Caídas

Las caídas son muy frecuentes, especialmente en las personas mayores. De hecho, es la *primera causa de muerte por accidente en este colectivo*. Algunas de las causas que provocan las caídas en el domicilio son:

- **Falta de limpieza de los suelos** (restos de aceites, agua, productos de limpieza...).
- **Suelos pulidos o demasiados encerados** que también pueden provocar deslizamientos.
- Utilizar **elementos inadecuados** para **subir** o **alcanzar objetos**. Por ejemplo, usar la silla como una escalera.

Para prevenir estos accidentes existen una serie de medidas que se deben tomar (Tabla 4.9):

- Mantener el suelo lo más libre posible de obstáculos.
- Evitar tener las superficies resbaladizas.
- Fijar al suelo alfombras y felpudos adecuadamente.
- Utilizar alfombras o pegatinas antideslizantes en el plato de ducha o bañera.
- Usar banqueta en la ducha o bañera si el usuario tiene poca movilidad.
- Iluminar las zonas de paso de manera adecuada.
- Revisar la escalera de mano antes de usarla.
- No subirse sobre muebles ni permanecer en ellos de pie.
- Los barrotes de una escalera o balcón, si existen, deben estar colocados verticalmente y su separación debe ser tal que impida que quepa la cabeza de un niño pequeño.
- Las puertas, balcones, ventanas que den acceso a zonas donde exista riesgo de caídas, deben disponer de un sistema de bloqueo que impida a los niños su apertura.
- Si la vivienda tiene escaleras, colocar tiras antideslizantes en ellas.
- Utilizar un calzado correcto que minimice los riesgos de caída.
- Retirar aquellos objetos que dificulten el paso por la zona o habitación.

Tabla 4.9. Medidas que se deben adoptar para evitar las caídas en el espacio doméstico.

Importante

Anota en un espacio visible y fácilmente localizable una **relación de teléfonos** que podamos utilizar para llamar en situaciones de emergencia, como el de la policía, los bomberos, ambulancias, etc., o el de familiares del usuario.

Actividades

36. Piensa en tres situaciones donde se pueden producir accidentes en el hogar. ¿Qué medidas tomarías para evitarlos?
37. La zona de la vivienda donde se producen más accidentes es la cocina. Explica por qué.

6.2. Intoxicaciones

La **intoxicación por vía oral** es uno de los accidentes domésticos más frecuentes. Las intoxicaciones son una reacción del organismo a la entrada de cualquier sustancia tóxica que causa lesión o enfermedad, y, en ocasiones la muerte. Los artículos de limpieza, ambientadores, pegamentos, colas, pilas de botón, insecticidas y medicamentos forman parte del material doméstico de todos los hogares y constituyen un peligro si no se vigilan y utilizan adecuadamente.

Algunas causas que pueden provocar intoxicaciones en las personas mayores son:

- *Medicamentos en mal estado o abuso de dosis:* Las personas con problemas de visión pueden llegar a confundir unos medicamentos con otros.
- La *mezcla* de determinados productos de limpieza, como la lejía y el amoníaco.
- *Uso inadecuado de insecticidas* o productos de jardinería.
- Intoxicación por *fuga de gas*.

Es importante que tengas en cuenta las siguientes recomendaciones para evitar en lo posible las intoxicaciones (Tabla 4.10):

Guardar cada producto en un lugar seguro (armario de limpieza, botiquín...).
Etiquetar debidamente los recipientes y a ser posible mantener los productos en sus envases originales.
Evitar usar envases de productos alimentarios (agua, bebidas refrescantes, etc.), para rellenarlos con productos de la limpieza.
No almacenar los medicamentos en las mesillas de noche.
No mezclar indiscriminadamente los productos de la limpieza, especialmente en el caso de la lejía y el sulfamán (se produce un fuerte desprendimiento de cloro que es un gas tóxico). Igual ocurre con la mezcla de lejía y amoníaco.
No pulverizar los insecticidas y los productos de limpieza sobre alimentos, personas o animales domésticos.
No permanecer en habitaciones donde se ha rociado el ambiente con insecticidas hasta transcurrido un cierto tiempo.
Las pinturas, disolventes, etc., aplicarlos manteniendo una buena ventilación en la habitación; no lavarse con disolventes. No permanecer en las habitaciones recién pintadas o barnizadas hasta que desaparezca el olor del disolvente.
No utilizar las estufas y braseros en lugares sin ventilación o en los dormitorios.
Cerrar la llave de paso del gas cuando se haya terminado de cocinar.
Evitar las corrientes de aire sobre la llama de los quemadores de la cocina porque pueden apagarla.
No accionar interruptores eléctricos ni encender cerillas o mecheros si hay olor a gas.

Tabla 4.10. Medidas que se deben tomar para prevenir las intoxicaciones.

6.3. Quemaduras

Las quemaduras constituyen también accidentes domésticos bastante frecuentes. Se pueden producir por diversas causas:

- *Utilizar líquidos muy calientes* (aceite, agua hirviendo...) en la cocina.
- *Usar electrodomésticos* como estufas, calentadores, planchas, etc., de forma inadecuada.
- Estar en *contacto directo con las sustancias peligrosas* que tienen los distintos tipos de productos químicos que existen en los domicilios.



Cuando se está cocinando, no dejar nunca los mangos de las sartenes hacia fuera.

Utilizar guantes o manoplas para manipular utensilios de cocina calientes y las bandejas del horno.

Usar tapaderas para cocinar alimentos que salpican.

Sujetar la plancha, estufa... por las zonas destinadas a ello.

Leer el etiquetado de los productos, especialmente de aquellos que son inflamables.

Manipular con cuidado los productos químicos que se utilizan para la limpieza.

Tabla 4.11. Medidas que se deben tomar para prevenir quemaduras en el ambiente doméstico.

Caso Práctico 4. Cómo evitar accidentes domésticos



Situación:

Antonia es una **señora de 73 años** que enviudó y **vive sola** desde entonces. En el momento que enviudó solicitó el servicio de ayuda a domicilio para realizar determinadas tareas domésticas.

Antonia tiene además **graves problemas de movilidad** y ha sufrido ya **varias caídas** con consecuencias leves. Su vivienda está formada por dos plantas; en la planta baja se encuentra el salón, la cocina y un pequeño aseo, y en la planta superior están los dormitorios. La vivienda tiene además demasiado mobiliario que dificulta la movilidad de esta usuaria.

Como profesional en atención a personas en situación de dependencia, debes tomar las medidas adecuadas para prevenir posibles caídas en el domicilio de esta usuaria. En este sentido:

- Observa las diferentes habitaciones de la vivienda de Antonia.
- Fíjate en la colocación del mobiliario y realiza las modificaciones que creas oportunas para mejorar su movilidad.
- Infórmate de los productos que existen en el mercado para evitar caídas y golpes en el ámbito doméstico.

Solución:

- La situación de Antonia hace que tenga **riesgo de sufrir caídas** en su domicilio, como de hecho ya le ha pasado en varias ocasiones.
- Un aspecto muy importante para evitar estas caídas es colocar los muebles de forma que quede espacio suficiente para que ella pueda moverse sin problemas, así como **sugerirle quitar aquellos que no son necesarios** para evitar que pueda tropezar cuando se mueve por su casa.
- Sugírele también **cambios en la disposición de sus muebles**. Por ejemplo los sillones y el sofá se pueden ubicar en una zona de la vivienda donde no estorben demasiado, colocar las sillas dentro de la mesa, fijar o evitar las alfombras en dormitorios, baños, salón...
- Actualmente existen en el mercado diversos productos para evitar las caídas y golpes en las viviendas. En el siguiente enlace puedes encontrar algunos de estos productos: **www.ceapat.org**. Una vez que hayas accedido a la página, busca el catálogo de ayudas técnicas y observa la categoría de «Equipos de seguridad para el hogar y otros locales».

Práctica



38. Dibujad una historia con viñetas en plan cómic sobre los posibles accidentes domésticos. Se puede hacer hincapié en las causas que provocan esos accidentes o en las posibles medidas de prevención.
39. Organizad la clase en grupos y que cada grupo se ocupe de trabajar algún tipo de accidente doméstico. Podréis utilizar una cartulina, preparar diapositivas, etc. Tendréis que reflejar las causas que pueden provocar dicho accidente y las medidas de prevención que se recomiendan para evitarlo.

7. La eliminación y el reciclado de basuras domésticas

Para la separación de los diferentes residuos del hogar, puedes utilizar diferentes tipos de contenedores (Tabla 4.12):

Contenedor amarillo. En este contenedor puedes depositar todo tipo de envases ligeros, como los envases de plástico (botellas, tarrinas, bolsas, bandejas, etc.), de latas (bebidas, conservas, etc.). No debes echar en este contenedor materia orgánica, envases de vidrio, papel y cartón, juguetes, electrodomésticos, biberones, guantes de goma, utensilios de cocina, cajas de fruta, cubos de plástico ni pilas.

Contenedor azul (papel y cartón). En este contenedor se deben depositar los envases de cartón (cajas, bandejas, etc.), así como los periódicos, revistas, papeles de envolver, propaganda, etc. Es aconsejable plegar las cajas de manera que ocupen el mínimo espacio dentro del contenedor. No debes echar en este contenedor briks, pañales, papeles sucios o papeles encerados, metalizados o plastificados.

Contenedor verde claro (vidrio). En este contenedor se depositan envases de vidrio. No debes echar en este contenedor lunas de automóviles, bombillas, espejos, cristales de ventana ni tubos fluorescentes. Estos deben depositarse en los «puntos limpios» o centros de recogida y reciclaje.

Contenedor verde oscuro, marrón, gris (según la provincia donde te encuentres): En él se depositan el resto de residuos que no tienen cabida en los grupos anteriores, fundamentalmente materia biodegradable.

Tabla 4.12. Descripción de los tipos de contenedores y de los productos que podemos depositar en ellos para reciclar.

7.1. La ley de las 3R

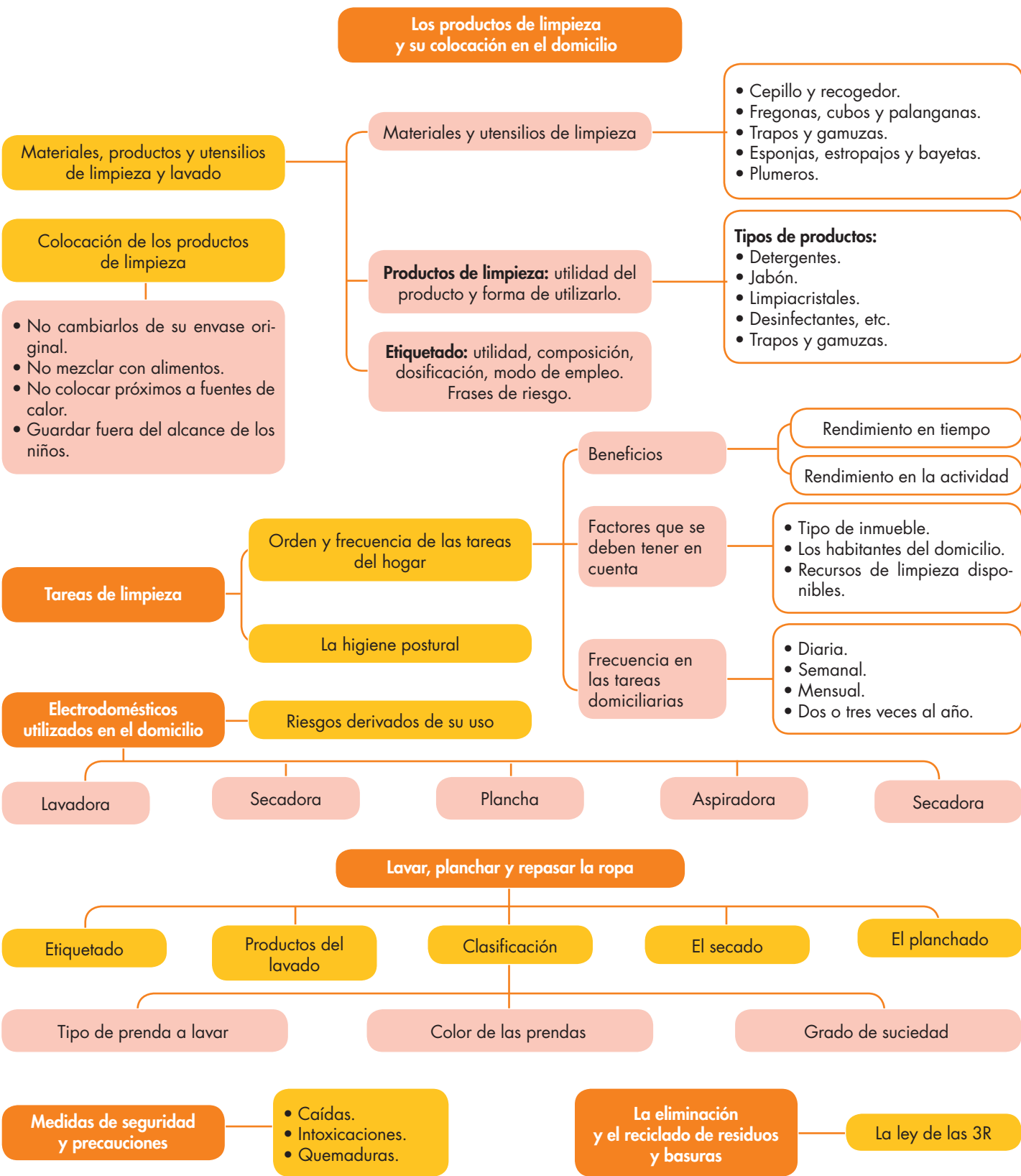
La denominada **ley de las 3R**, propuesta que popularizó la organización ecologista Greenpeace, propugna la **reducción**, la **reutilización** y el **reciclaje** de los productos que consumimos. Estos son algunos ejemplos:

- **Reducir.** Hay que procurar reducir el volumen de los productos que consumimos. Muchas veces adquirimos cosas que no son necesarias solo por el afán de comprar. Por ejemplo:
 - Productos de usar y tirar, como papel de cocina o pañuelos de papel.
 - Papel de aluminio; en su lugar puedes utilizar fiambreras.
 - La utilización de bolsas de plástico para llevar la compra; recupera el gusto por los cestos.
 - Elige los productos con menos envoltorios.
- **Reutilizar.** Se trata de reutilizar el mayor número posible de objetos con el fin de producir menos basura y gastar la menor cantidad posible de recursos en fabricar otros nuevos. Puedes reutilizar:
 - El papel: las hojas escritas solo por una cara pueden servir para notas o para dibujar, el papel de regalo puede ser utilizado una segunda vez...
 - Los juguetes: los que ya no se utilizan hazlos llegar a asociaciones benéficas.
 - Intenta comprar líquidos en botellas de vidrio retornable.
 - Regala la ropa que se te ha quedado pequeña.
- **Reciclar.** Consiste en fabricar nuevos productos utilizando materiales obtenidos de otros viejos. Si no es posible reducir el consumo de algo ni reutilizarlo, intenta que al menos sea reciclable. Utiliza para ello los contenedores que hemos citado.

Actividades

40. Poned tres ejemplos de cada una de estas cuestiones: cómo reducir la cantidad de basura doméstica, cómo reutilizar y cómo reciclar.
41. Dividid la clase en cuatro grupos. Cada grupo tiene que realizar un mural donde se describan las características de un tipo de contenedor: información sobre qué residuos se recogen en este, fotos y dibujos que lo acompañen.
42. Cuando vayas a la compra intenta reflexionar sobre las siguientes cuestiones: ¿es realmente necesario todo lo que quiero comprar?, ¿es o no desechable?, ¿se puede reutilizar, rellenar, retornar o reciclar?...

Síntesis





Test de repaso

- Realizar las tareas domiciliarias con un orden y una frecuencia previamente establecidos conlleva:
 - Ahorro de tiempo.
 - Eficacia en la realización de la actividad.
 - No conlleva beneficios.
 - Las opciones a) y b) son correctas.
- La frecuencia en la realización de las tareas domiciliarias va a depender de una serie de factores. Señala qué factor no influye en esta cuestión:
 - Los habitantes.
 - El TAPSD.
 - El tipo de inmueble.
 - Los recursos disponibles.
- Como profesional ¿qué tareas debes realizar a diario en un domicilio?
 - Barrer el suelo, sacar la basura y limpieza del cubo de la basura.
 - Hacer las camas, barrer el suelo, sacar la basura y el cambio de sábanas.
 - Hacer las camas, sacar la basura, repasar el polvo y limpiar el baño.
 - Ninguna opción anterior es correcta.
- Los datos genéricos que aparecen en las etiquetas de los productos de limpieza son:
 - Utilidad del producto y composición.
 - Dosificación.
 - Dosificación y composición.
 - Las opciones a) y b) son correctas.
- ¿Para qué se emplean los detergentes?
 - Para la disolución de suciedades o impurezas.
 - Para la eliminación de las grasas.
 - Es un producto destinado para la higiene personal o para la limpieza de determinados objetos.
 - Ninguna opción anterior es correcta.
- Señala la opción correcta:
 - Cuando vayas a limpiar las ventanas, lo primero que debes limpiar son las persianas, luego los marcos y por últimos los cristales.
 - En primer lugar debes limpiar los marcos y a continuación los cristales.
 - Primero debes limpiar las persianas de abajo hacia arriba, a continuación los marcos y por último los cristales.
 - Se limpian primero los marcos, a continuación las persianas y por último los cristales.
- Algunos de los consejos para utilizar correctamente la lavadora y realizar un buen mantenimiento de la misma son:
 - Limpiar regularmente la cubeta donde se deposita el suavizante, el detergente, etc.
 - Limpiar el filtro de la lavadora.
 - Utilizar productos destinados a eliminar la cal.
 - Todas las opciones anteriores son correctas.
- Una de tus funciones como TAPSD es realizar el lavado y mantenimiento de la ropa. Antes de empezar con el lavado, debes:
 - Leer las etiquetas de las prendas.
 - Hacer una buena clasificación de las prendas y leer sus etiquetas.
 - Sobrecargar la lavadora para así ahorrar en el consumo de electricidad y agua.
 - Las opciones a) y b) son correctas.
- A la hora de clasificar la ropa para lavarla, debes tener en cuenta:
 - Grado de suciedad y color de las prendas.
 - Grado de suciedad, tipo de prenda y color.
 - Solo es necesario clasificarla por colores.
 - Ninguna opción anterior es correcta.
- Cuando se vaya a planchar una camisa, el proceso es el siguiente:
 - Se empieza por los cuellos, a continuación el cuerpo de la camisa y por último las mangas.
 - Primero se plancha el cuello, a continuación los puños y mangas, y por último el cuerpo de la camisa.
 - En primer lugar se planchan las mangas y puños, a continuación el cuello por los dos lados y por último el cuerpo de la camisa.
 - Se debe empezar por el cuerpo de la camisa, a continuación mangas y puños y por último el cuello.
- No debes depositar en el contenedor azul los siguientes productos:
 - Briks, pañales, bombillas y papeles metalizados.
 - Periódicos y papeles de envolver.
 - Propaganda, cajas de cartón y periódicos.
 - Ninguna opción anterior es correcta.

Soluciones: 1d; 2b; 3c; 4d; 5a; 6a; 7d; 8d; 9b; 10b; 11a.

Comprueba tu aprendizaje

Analizar diferentes tipos de residuos y basuras que se generan en el domicilio.

1. Señala cuál es el contenedor adecuado para almacenar los distintos tipos de residuos y basuras que se generan en el domicilio.

Producto	Contenedor
Prensa	
Cartón de huevos	
Botella de agua de plástico	
Botella de vino de cristal	
Lata de refresco	
Restos de comida	

2. ¿Cómo puedes aplicar los postulados de ley de las 3R en tu domicilio?. Explícalo a tus compañeros.

Identificar los tipos, manejo, riesgos y mantenimiento de los electrodomésticos utilizados en el domicilio.

3. ¿Qué tipos de lavadoras puedes encontrar en el mercado?
4. Enumera dos de los riesgos que tiene utilizar la plancha de forma incorrecta.
5. ¿Qué consejos se deben seguir para realizar un buen mantenimiento de la aspiradora?

Recopilar en un dossier las técnicas de limpieza de suelos, enseres, mobiliario, ventanas y sanitarios.

6. Elabora un dossier con las técnicas de limpieza de los baños y ventanas de un domicilio.
7. Enumera las pautas a seguir para la limpieza de la cocina.

Identificar los productos de limpieza y desinfección que deben utilizarse, describiendo sus aplicaciones, riesgos de uso y su ubicación en el domicilio.

8. Completa la siguiente tabla:

Tipo de producto	Aplicación
Detergente	
Abrillantador	
Desengrasante	
Desinfectante	

Describir los riesgos derivados del manejo y uso de las instalaciones eléctricas en el domicilio.

9. Enumera tres riesgos derivados del manejo y uso de las instalaciones eléctricas en el domicilio.
10. Explica algunos riesgos del uso de los pequeños electrodomésticos, como por ejemplo tener la radio enchufada en el baño al lado de la ducha o usar el secador del pelo con los pies descalzos.

Describir las técnicas de lavado de ropa a máquina y a mano, en función de las características de la prenda, del tipo de mancha y del grado de suciedad de la misma.

11. ¿Por qué es necesario tener en cuenta el tipo de prenda a lavar?
12. Enumera los tres grupos de ropa que puedes realizar para clasificar previamente las prendas antes de su lavado.

Valorar el cumplimiento de las normas de seguridad, higiene, prevención y eliminación de productos, establecidas para el desarrollo de las actividades de mantenimiento del hogar.

13. ¿Qué acciones llevarías a cabo en tu domicilio para evitar los accidentes por caídas?
14. Enumera cinco posibles medidas de prevención ante las intoxicaciones.
15. ¿Qué entendemos por higiene postural? ¿Cuál es su finalidad?

Describir las pautas de interpretación del etiquetado de las prendas, clasificando la ropa en función de su posterior proceso de lavado.

16. ¿Por qué es necesario leer las etiquetas de las prendas de vestir?
17. Explica el significado de la siguiente etiqueta:



Práctica final

1. Visita el siguiente enlace:

<http://www.reciclarencasa.com.ar/>

- a) Elabora una tabla con los diferentes contenedores de reciclaje y los residuos que se depositan en ellos.
- b) En este enlace podrás encontrar diversos consejos y trucos para reciclar. Haz un listado sobre los diferentes consejos que te encontrarás en esta página.

2. Elabora una planificación de las tareas de tu hogar especificando:

- a) Los factores que debes tener en cuenta para determinar la frecuencia con la que realizarás tus tareas domiciliarias.

3. Observa todos los materiales, productos y utensilios de limpieza y lavado que utilizas en tu hogar.

- a) Haz un listado de todos ellos.
- b) Indica el tipo de utensilio que es y las utilidades que tiene en la tarea de limpieza correspondiente.

4. Entre los productos de limpieza de tu domicilio selecciona tres de ellos y realiza lo siguiente:

- a) Observa con detenimiento el etiquetado de estos productos.
- b) Especifica los datos genéricos de la etiqueta de los productos seleccionados.
- c) En estas etiquetas ¿aparecen algunas «Frases R» y «Frases S»? ¿Cuál es su significado?
- d) Explica el significado de los símbolos de peligrosidad que aparecen en estos productos.

5. Utiliza una cartulina para esquematizar todas las técnicas de limpieza que has estudiado en esta unidad.

6. Fíjate en los electrodomésticos destinados a la limpieza que hay en tu domicilio:

- a) Fotografía cada uno de estos electrodomésticos.
- b) Elabora un *dossier* con estas fotografías indicando las características de cada uno de ellos.
- c) ¿Qué tipo de mantenimiento requieren estos electrodomésticos?

7. Ya tienes conocimientos suficientes para realizar una clasificación previa de la ropa que se va a lavar:

- a) Antes de poner la lavadora en casa, clasifícala según corresponda a estos tres grupos: tipo de prenda, grado de suciedad y color de las prendas.
- b) Enumera las ventajas que conlleva realizar una clasificación previa de la ropa.

8. Elabora un tríptico donde señales:

- a) Consejos para planchar correctamente las prendas que utilizan los usuarios de un domicilio.
- b) Técnicas de planchado para:
 - Una camisa de algodón.
 - Un pantalón vaquero.
 - Un juego de sábanas de algodón.

9. Realiza un mapa conceptual donde señales las precauciones que se deben tomar para evitar:

- Caídas.
- Intoxicaciones.
- Quemaduras.

10. Selecciona diferentes prendas de vestir que utilicéis las personas que habitáis vuestra casa:

- a) Observa el etiquetado de cada una de las prendas.
- b) A continuación debes seleccionar prendas que:
 - Puedan lavarse a máquina a una temperatura máxima de 95 °C, con un lavado y aclarado con acción mecánica normal y un centrifugado normal.
 - No se puedan planchar.
 - No se puedan lavar en seco.
 - Solo pueden lavarse a mano.
 - La temperatura de planchado sea como máximo 150 °C.

11. Ya has visto la importancia de tener una correcta higiene postural a la hora de realizar las tareas domésticas.

- a) Con la información que tienes, dibuja unas viñetas donde se reflejen una mala postura y al lado la forma correcta de colocarse en distintas tareas de limpieza.

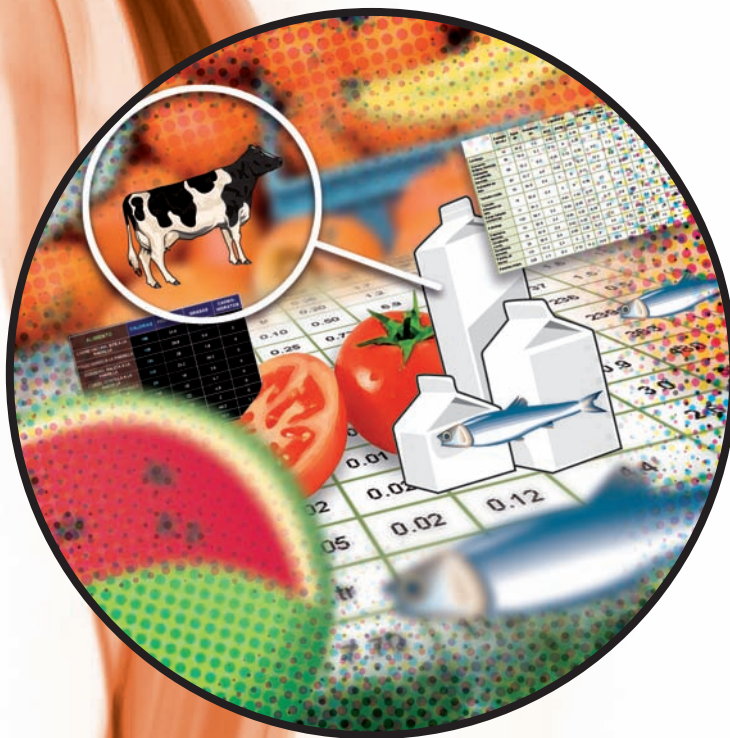
12. Piensa cómo puedes utilizar la ley de las 3R en tu domicilio. Anota en tu cuaderno las medidas adoptadas.

13. Una de las medidas que podéis adoptar en el taller de apoyo domiciliario para una correcta eliminación de los residuos es la fabricación de vuestros propios contenedores de residuos. Realizar en grupos un contenedor específico para cada tipo de residuos.

14. A lo largo del tema, has estudiado diversas técnicas de repaso de la ropa de un domicilio. Ahora te toca practicar. Utiliza algún tipo de tela en la que puedas realizar un dobladillo.

Unidad 5

La selección de los alimentos del menú



En esta unidad aprenderemos a:

- Analizar los conceptos básicos relacionados con la alimentación y la nutrición.
- Clasificar los alimentos en función de sus características.
- Identificar las características de una dieta saludable, así como los tipos de alimentos que debe incluir.
- Calcular las raciones y medidas caseras.
- Analizar el etiquetado nutricional de alimentos envasados.
- Seleccionar los alimentos que deben tomarse a diario según las prescripciones establecidas.
- Valorar la importancia de una dieta saludable.

Y estudiaremos:

- Las características nutritivas de los diferentes tipos de alimentos.
- El etiquetado.
- La identificación de los menús en función de las necesidades personales.
- Los tipos de menús.
- La valoración de la dieta saludable.

1. Las características nutritivas de los diferentes tipos de alimentos

En este apartado vas a conocer las características nutritivas de los distintos tipos de alimentos, así como su clasificación en función de sus propiedades. Gracias a estos conocimientos podrás elaborar menús para tus usuarios (Fig. 5.1).

1.1. Conceptos básicos

Los seres vivos necesitamos alimentarnos para mantener nuestra actividad diaria o, lo que es lo mismo, incorporar alimentos a nuestro cuerpo que nos suministren energía y nutrientes, unas sustancias químicas necesarias para la formación, el crecimiento y la reconstrucción de los tejidos de nuestro organismo.

Por lo tanto, vamos a definir los siguientes conceptos:

- **Alimentación.** La alimentación comprende un conjunto de *actos voluntarios y conscientes* que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico, y que determinan, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y el estilo de vida de la persona.
- **Nutrición.** Es un proceso *involuntario e inconsciente*, consecuencia de la alimentación, mediante el cual nuestro cuerpo incorpora, transforma y utiliza los nutrientes que contienen los alimentos y que son necesarios para el funcionamiento de la vida.
- **Alimentos.** Son las sustancias (elaboradas o no) que los seres vivos comemos o bebemos y que nos aportan distintos tipos de nutrientes. Por ejemplo verduras, frutas, carnes, pescados, legumbres, etc.



Fig. 5.1. Cuando trabajes en un domicilio como profesional de atención a personas en situación de dependencia, una de tus funciones será la elaboración de menús, y para ello debes saber cómo se seleccionan y combinan los distintos alimentos de acuerdo con las necesidades de cada persona.



Actividades

1. Explica las principales diferencias entre alimentación y nutrición, y la relación que existe entre alimentos y nutrientes.

- **Nutrientes.** Son algunas de las sustancias contenidas en los alimentos que *participan activamente en las reacciones metabólicas para mantener las funciones del organismo*. Los hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y sales minerales son nutrientes, **sustancias indispensables para la vida** y que se encuentran en los distintos tipos de los alimentos.

Los nutrientes tienen tres tipos de funciones: energética, plástica y reguladora (Fig. 5.2).

Función energética

Los alimentos que ingerimos aportan el material para la producción de energía (esta es una función principal que llevan a cabo los carbohidratos, las grasas y las proteínas).

Función plástica

Esta función permite la formación de nuevos tejidos (esta es la función principal de las proteínas y de algunos minerales).

Función reguladora

Es la que favorece la utilización adecuada de las sustancias plásticas y energéticas (es la función principal de las vitaminas y sales minerales).

Fig. 5.2. En los distintos tipos de alimentos se encuentran los nutrientes, cuya función es indispensable para el desarrollo de la vida.

¿Sabías que...?

Existen otras formas de agrupar los alimentos, como por ejemplo la **pirámide nutricional**, como veremos en el apartado 2 de *Identificación de los menús*.

1.2. La clasificación de los alimentos

Ningún alimento contiene todos los nutrientes que necesita nuestro organismo y tampoco existen alimentos que contengan solo un nutriente, por eso es importante que aprendas a combinarlos con la finalidad de elaborar una dieta adecuada.

La clasificación más conocida agrupa los alimentos que comparten funciones y aportan cantidades similares de nutrientes. De esta forma, los grupos de alimentos se representan en la denominada **rueda de los alimentos**.

La rueda de los alimentos

La rueda alimentaria es un recurso gráfico que nos muestra los distintos tipos de alimentos clasificados siguiendo sus **características nutricionales similares** (Fig. 5.3).

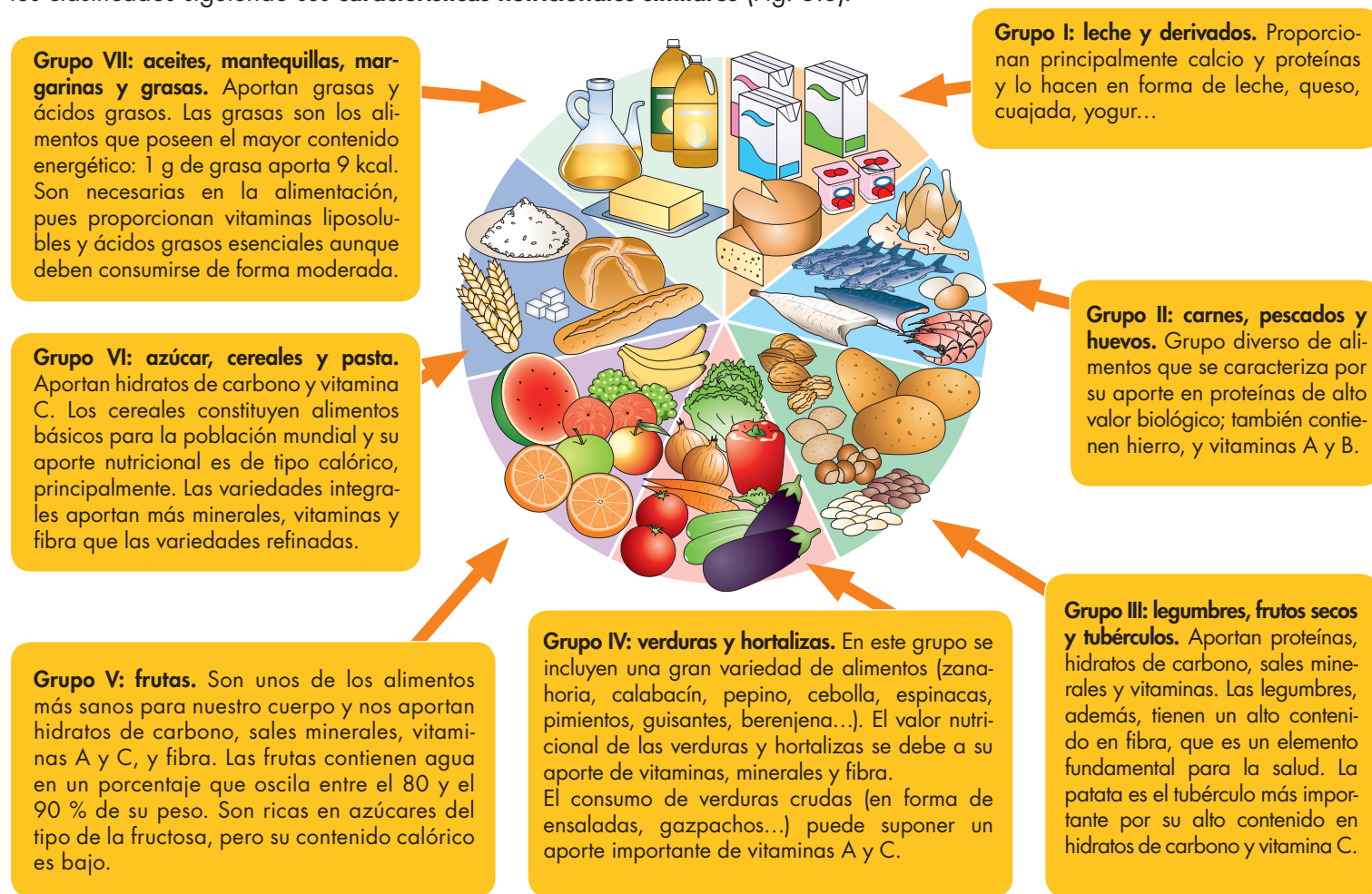


Fig. 5.3. Representación gráfica de la rueda de los alimentos. Observa cómo están agrupados según sus principales características nutritivas en siete grupos.

Ten en cuenta también las siguientes cuestiones:

Los **grupos IV y V incluyen alimentos ricos en vitaminas**, con especial mención de la vitamina C (ácido ascórbico), que obtenemos mayoritariamente de alimentos frescos y crudos. Es importante destacar asimismo el aporte de vitamina A (retinol) en su forma vegetal de carotenos. Son los alimentos de función reguladora.

Los **grupos I y II** forman el conjunto de **alimentos plásticos**.

El **pescado** tiene ventajas sobre la carne, pues si bien su densidad proteica es similar a la de las carnes, su calidad más importante es el contenido en **ácidos grasos poliinsaturados omega 3 con propiedades cardioprotectoras** (lo analizaremos en el apartado siguiente).

Los alimentos de los **grupos VI y VII** tienen una función fundamentalmente **energética**.



Fig. 5.4. El aceite de oliva es la principal grasa que utilizamos en nuestro país. Es la grasa más saludable, ya que es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados, por lo que presenta propiedades cardioprotectoras.

1.3. La clasificación de los nutrientes

Existen dos grandes grupos de nutrientes: los **macronutrientes** y los **micronutrientes**. Los primeros son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo: *hidratos de carbono*, *proteínas* y *grasas*. Los segundos son sustancias que el organismo necesita en pequeñas dosis y son fundamentales, como las *vitaminas* y las *sales minerales*.

Nutrientes energéticos o macronutrientes

Son las proteínas, los hidratos de carbono y los lípidos. Su función es aportar la energía necesaria para que el organismo pueda realizar las distintas actividades.

- **Proteínas.** Son sustancias necesarias para que el organismo pueda formar tejidos y reparar aquellos que están dañados (músculos, huesos, algunos tejidos conjuntivos y las paredes de los órganos huecos). Su función principal es la plástica, aunque también tienen función energética, inmunitaria, reguladora, etc. Las principales fuentes de proteínas son de **origen animal**: pescados, huevos, carnes, leche y sus derivados, ya que tienen mayor calidad biológica.

También existen **proteínas de origen vegetal** en las legumbres, cereales y frutos secos. Aunque su valor biológico no es tan bueno como las de origen animal, se pueden complementar en la dieta combinando alimentos como las lentejas con arroz.

- **Hidratos de carbono.** Son macronutrientes que aportan energía de forma rápida al organismo para que pueda desarrollar todas sus funciones. Estas moléculas son la base de la alimentación humana y se encuentran en el azúcar, la pasta, los cereales, el arroz, los tubérculos, las legumbres...
- **Lípidos o grasas.** Son las moléculas energéticas por excelencia y se emplean también como componentes estructurales de las células. Algunas aportan vitaminas A, E, D y K. Su ingesta es imprescindible para nuestro organismo, pero se recomienda moderarla. Se dividen en:
 - *Grasas saturadas:* son menos recomendables para la salud, pues aumentan el colesterol en la sangre y el riesgo de padecer enfermedades coronarias. Son sólidas a temperatura ambiente y se encuentran en los productos lácteos y de origen animal.
 - *Grasas insaturadas:* pueden ser monoinsaturadas o poliinsaturadas y son las más recomendables para la salud. Son líquidas a temperatura ambiente y las encontramos en los aceites de semillas (Fig. 5.4), frutos secos y en la grasa del pescado o del pollo.

Importante

Existe otro tipo de grasas que se añade a determinados alimentos y se denomina **grasa hidrogenada**. Los alimentos que la contienen son los procesados: pizzas, hamburguesas, bollería industrial, aperitivos salados, salchichas, helados...

El abuso en el consumo de estas grasas puede tener consecuencias negativas para la salud porque elevan los niveles de colesterol, lo que puede dañar el corazón y aumentar el riesgo de padecer distintos tipos de cáncer.

Actividades

- ¿Qué alimentos nos proporcionan los nutrientes necesarios para realizar las funciones energética, plástica y reguladora?
- Repasa la rueda de los alimentos elaborando una tabla similar a la que te proponemos.

Grupo	Alimentos	Principales nutrientes
I		
II		
III		
IV		
V		
VI		
VII		

- Busca en Internet o en un diccionario por qué son importantes las vitaminas, qué alimentos son ricos en vitaminas A, B, C, D, E y K, y por qué son nutrientes fundamentales en nuestra dieta. Para hacer esta actividad, utiliza un buscador. Recopila información sobre los distintos tipos de vitaminas y realiza un pequeño trabajo sobre alguna de ellas relacionándola con las dietas saludables.

○ Nutrientes no energéticos o micronutrientes

Como ya hemos dicho, son las vitaminas y las sales minerales. Su función es convertir la energía que aportan los macronutrientes en la energía vital que necesita el organismo.

- **Vitaminas.** Su función principal es la de regular las reacciones metabólicas, asegurando un correcto funcionamiento de las células, controlando el crecimiento y la restauración de tejidos y estimulando la producción de energía. Se encuentran en todos los alimentos, pero su fuente fundamental son las *frutas y verduras*.
- **Sales minerales.** Son nutrientes necesarios para controlar el metabolismo y conservar las funciones de distintos tejidos (calcio, sodio, potasio...). Con una dieta equilibrada podemos obtener todos los minerales necesarios.

Todos estos nutrientes, junto con el *agua* y la *fibra alimentaria*, componen, en mayor o menor medida, la amplia gama de alimentos que ingerimos.

Para resumir las principales ideas de este apartado te proponemos el siguiente esquema (Fig. 5.5):

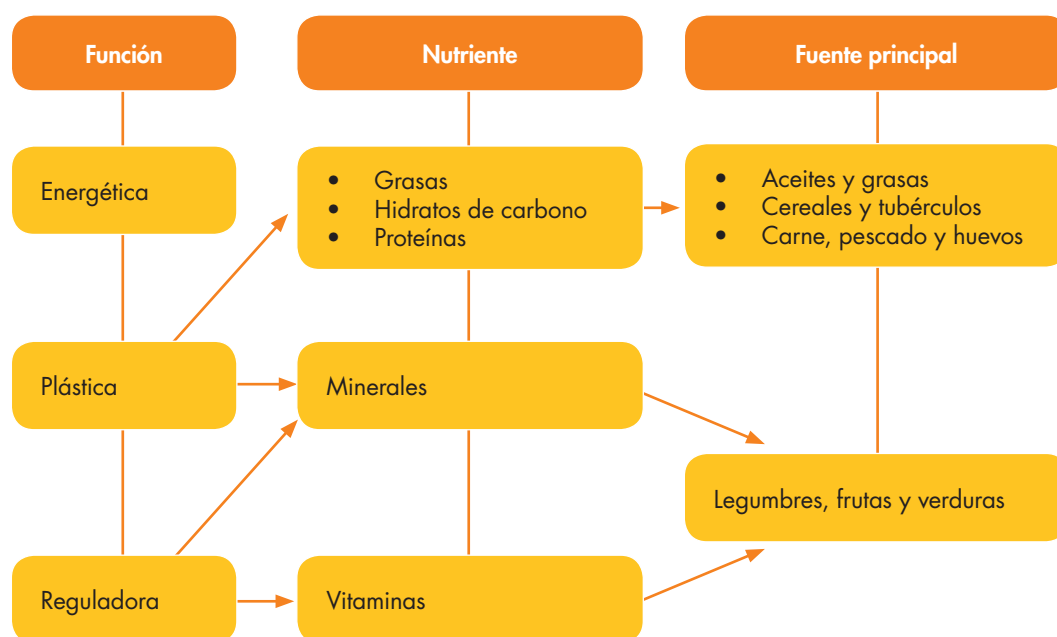


Fig. 5.5. Esquema resumen de las funciones que tienen los distintos tipos de alimentos y sus nutrientes mayoritarios.



En estas páginas puedes buscar información muy interesante sobre los tipos de grasas que hay y sus efectos sobre la salud.

<http://www.juntadeandalucia.es/averroes>

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/>

Practica

5. Vamos a elaborar entre todos nuestra rueda de los alimentos. Para ello, dividiremos la clase en siete grupos. A cada grupo le tocará un grupo alimentario de los descritos anteriormente y buscará información sobre él: tipo de alimentos, características nutricionales que tiene, composición, etc.

También podremos utilizar revistas que traten temas relacionados con la alimentación, tanto de comercios, como de la web, etc.

Para la puesta en común de la información que hayáis recabado en cada grupo seguiremos estos puntos:

1. Dibujaremos en una cartulina un círculo dividido en siete partes que será nuestra rueda de los alimentos.
2. Cada grupo explicará al resto de la clase la información que ha encontrado sobre el grupo de alimentos que le ha correspondido trabajar.
3. Buscaremos en las revistas las imágenes de los distintos alimentos y las pegamos en la cartulina que hemos preparado en el sitio asignado previamente para cada grupo.
4. Colgaremos finalmente el mural en clase para tenerlo presente durante todo el curso.

@ Web

En los siguientes enlaces podrás encontrar más información sobre el etiquetado de alimentos:

http://www.alimentacion.es/es/campanas/etiquetado_de_alimentos

<http://www.ocu.org/etiquetado>

2. El etiquetado

Si nos fijamos en los distintos alimentos, nos damos cuenta de que la mayoría tiene una **etiqueta**. La información que aparece en la etiqueta de un alimento es el **etiquetado** y refleja diferentes aspectos del producto (Fig. 5.6), como son:

- Ingredientes.
- Peso.
- Calidad.
- Fecha de envasado.
- Caducidad.
- Empresa a la que pertenece.
- Valor energético.
- Contenido en nutrientes (proteínas, hidratos de carbono, grasas, fibra alimentaria, sodio, vitaminas, etc.).

Gracias al etiquetado, podemos conocer las características nutritivas de los alimentos y así decidir sobre su compra. La información que aparece en la etiqueta debe ser **clara** y **concisa**, para no inducir a errores sobre las características y cualidades del alimento.



Fig. 5.6. Imagen de la etiqueta de un yogur con información general y nutricional.

2.1. El etiquetado en los productos envasados

En estos productos aparecen dos tipos de información:

- **Información general.** Se muestran las características esenciales del alimento. Es una información obligatoria y aparece en todos los productos. Incluye los siguientes datos (Fig. 5.7):
 - Denominación del producto.
 - Calidad.
 - Lista de ingredientes.
 - Modo de empleo.
 - Peso.
 - Condiciones de conservación.
 - Fecha de envasado y caducidad.
 - Lote al que pertenece e identificación de la empresa que lo fabrica.

Vocabulario

A

Valor energético. Nos informa de la energía que nos proporciona una porción del alimento etiquetado. Aparece expresada en kilocalorías y kilojulios.

- **Información nutricional.** Aparecen las características nutritivas del alimento (calorías, proteínas, vitaminas, hidratos de carbono, fibra, grasas, sodio, sales minerales...). Es una *información opcional* y no aparece en todos los productos. Solo es obligatoria en aquellos que hacen referencia a características nutricionales especiales del tipo «rico en calcio», «bajo en proteínas»... El valor nutricional debe expresarse en 100 ml o 100 g de producto.

Peso. En los productos envasados se informa de la cantidad neta del producto, en peso para los sólidos y volumen para los líquidos.

Denominación del producto. Es la forma en la que nombramos al alimento en España. Por ejemplo, yogur o galletas.

Identificación de la empresa. Nombre de la empresa, razón social o denominación del fabricante, envasador o vendedor establecido en la Unión Europea, y, en todo caso, su dirección.

Lista de ingredientes. Estos aparecen ordenados de mayor a menor, según su peso, en el momento en que se incorporen al proceso de elaboración, incluidos los aditivos. Cuando el producto tiene un solo ingrediente (como las lentejas) no es necesario incluirlos; tampoco en las frutas y verduras frescas.



Modo de empleo. Nos indica la forma de usar el producto correctamente, siempre y cuando sea necesario para su elaboración. Por ejemplo: en el puré de patatas o leches de fórmula.

Fecha de envasado y caducidad. La fecha de envasado es la fecha en la que se envasó el producto, y la fecha de caducidad es la fecha a partir de la cual no debemos consumir el alimento, pues puede causar daños a la salud.

Condiciones de conservación. Es la manera de conservarlo. Por ejemplo: guardar en lugar fresco y seco.

Fig. 5.7. Descripción de las características que aparecen en la etiqueta de un producto envasado.

La etiqueta en este tipo de productos también puede incluir la **Cantidad Diaria Recomendada (CDR)** de un nutriente que aporta el producto. La información nutricional aparece en una tabla de características similares a la que se muestra a continuación (Tabla 5.1):

Otros conceptos que también aparecen en estas etiquetas son:

- **Calidad.** Se incluye cuando la normativa que regula el producto lo exige. Por ejemplo: turrón de calidad suprema. En las verduras, hortalizas y frutas, debe aparecer el origen, variedad, categoría comercial y calibre.
- **Lote al que pertenece.** Un lote es un conjunto de alimentos procesados por un mismo fabricante al mismo tiempo y bajo las mismas condiciones.
- La **técnica de conservación** utilizada para el producto (ultra congelado, ahumado, congelado...).

Cantidad por porción (100 gramos)		% VD (*)
Valor energético	... kcal = kJ	
Carbohidratos	... g	
Proteínas	... g	
Grasas totales	... g	
Grasas saturadas	... g	
Fibra alimentaria	... g	
Calcio	... mg	
Sodio	... mg	

(*) % Valores Diarios para una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las necesidades energéticas.

Tabla 5.1. Datos sobre la información nutricional de un producto envasado.

¿Sabías que...?

A diferencia de la fecha de caducidad, la **fecha de consumo preferente** nos indica que el producto ya no ofrece la calidad que debería ofrecer, pues puede haber perdido alguna de sus cualidades, es decir, que pueden verse alteradas características como el olor o el sabor. Un producto con la fecha de consumo preferente rebasada podría consumirse, pero no comercializarse.

Importante

En **frutas y verduras** frescas que se envasan, la etiqueta debe contener: país y zona de origen, calibre (en algunos casos, tamaño expresado en milímetros), categoría comercial (pera de conferencia, manzana golden...) y precio por kilo.

Actividades

6. Escoge dos alimentos envasados de casa y comprueba si están bien etiquetados:
 - a) Escribe en un folio de qué alimentos se trata.
 - b) Indica qué información contiene la etiqueta.
 - c) Anota las cantidades que aparecen por 100 gramos según la tabla de información nutricional que contengan.
 - d) Compara las informaciones de las dos etiquetas y razona qué alimento es más saludable.

2.2. El etiquetado en los productos no envasados

Estos productos son los que se envasan cuando se lo pedimos a la persona que nos atiende en el comercio (carnes, pescados, chacinas...) y son productos frescos. El producto debe tener también una etiqueta que nos informe de las características del alimento y se debe colocar junto a ellos un cartel o etiqueta con la siguiente información:

- Denominación del producto.
- Estado físico o tratamiento al que haya sido sometido.
- Su categoría, variedad, calidad y origen.

También se envasan en el establecimiento, se etiquetan y se exponen para su compra:

- **Carne a granel.** Debe incluir en una etiqueta colocada al lado de la pieza: país de nacimiento, engorde, sacrificio y despiece; denominación del tipo de animal (ternera, vaca...); denominación de la pieza (filete, chuleta...) y precio por kilo.
- **Pescado a granel** (fresco o congelado). Debe incluir en una etiqueta colocada al lado de la pieza: nombre comercial de cada una de las especies (dorada, merluza...); forma de obtención o método de producción (pesca extractiva, acuicultura...); zona de captura o cría (Atlántico, Mediterráneo...) forma de presentación y/o tratamiento (eviscerado, con cabeza, fileteado...) y precio por kilo (Fig. 5.8).

NOMBRE COMERCIAL: <i>Doradas</i>	NOMBRE COMERCIAL: <i>Lubinas</i>
NOMBRE CIENTÍFICO: <i>Esparus burata</i>	NOMBRE CIENTÍFICO: <i>Dicentrarchus labrax</i>
PAÍS: <i>España</i>	PAÍS: <i>España</i>
ORIGEN: <i>España</i>	ORIGEN: <i>España</i>
CALIBRE: <i>400/600</i>	CALIBRE: <i>400/600</i>
FORMA ☐ ACUICULTURA	FORMA ☐ ACUICULTURA
OBTENCIÓN: ☐ EXTRACTIVA	OBTENCIÓN: ☐ EXTRACTIVA
PRESENTACIÓN ☒ C/CABEZA ☐ CONGELADO ☐ S/CABEZA ☐ COCIDO ☐ ENVASADO ☐ FILETEADO	PRESENTACIÓN ☒ C/CABEZA ☐ CONGELADO ☐ S/CABEZA ☐ COCIDO ☐ ENVASADO ☐ FILETEADO
FRESCURA ☒ EXTRA ☐ A ☐ B	FRESCURA ☒ EXTRA ☐ A ☐ B
NOMBRE COMERCIAL: <i>Salmonetes</i>	NOMBRE COMERCIAL: <i>Pijota de isla</i>
NOMBRE CIENTÍFICO: <i>Mullus surmu</i>	NOMBRE CIENTÍFICO: <i>Merlucius merlucius</i>
PAÍS: <i>España</i>	PAÍS: <i>España</i>
ORIGEN: <i>España</i>	ORIGEN: <i>España</i>
CALIBRE: <i>3</i>	CALIBRE: <i>3</i>
FORMA ☐ ACUICULTURA	FORMA ☐ ACUICULTURA
OBTENCIÓN: ☐ EXTRACTIVA	OBTENCIÓN: ☐ EXTRACTIVA
PRESENTACIÓN ☒ C/CABEZA ☐ CONGELADO ☐ S/CABEZA ☐ COCIDO ☐ ENVASADO ☐ FILETEADO	PRESENTACIÓN ☒ C/CABEZA ☐ CONGELADO ☐ S/CABEZA ☐ COCIDO ☐ ENVASADO ☐ FILETEADO
FRESCURA ☒ EXTRA ☐ A ☐ B	FRESCURA ☒ EXTRA ☐ A ☐ B

Fig. 5.8. Ejemplo de etiqueta de un pescado fresco que se ha envasado al solicitarlo el consumidor.

2.3. Productos especiales

Existen productos cuyas características requieren introducir otros elementos en la etiqueta (Tabla 5.2):

Productos	Característica de la etiqueta
Productos ecológicos	La etiqueta está numerada y presenta un logotipo específico con el nombre y/o el código de la autoridad u organismo de control, además de la leyenda «Agricultura ecológica».
Etiquetado para alérgenos	Para proteger la salud de los consumidores, se debe indicar en la etiqueta la presencia de estos productos. De acuerdo con FACUA-Consumidores en Acción, una organización no gubernamental que defiende a los consumidores: «Estos alérgenos son los cereales que contienen gluten, el pescado, los crustáceos, los huevos, los cacahuetes, la soja, la leche y sus derivados, incluida la lactosa, los frutos de cáscara, el apio, la mostaza, los granos de sésamo y los sulfitos».
Etiquetado en transgénicos	Es obligatorio especificar en el etiquetado que se trata de productos cuyo ADN se ha modificado por manipulación genética.
Etiquetado para celíacos	En los productos aptos para celíacos, aparecerá la leyenda «Sin gluten» (Fig. 5.9). Aun así, los más fiables son aquellos en los que aparece «Controlado por FACE» (FACE es la Federación de Asociaciones de Celíacos de España).

Tabla 5.2. Tipos de productos alimentarios especiales cuya etiqueta requiere de otro tipo de información más específica.



Fig. 5.9. Etiqueta de un producto para celíacos donde aparece la información específica para este tipo de productos.

Vocabulario

A

Enfermedad celíaca. Es una intolerancia permanente al gluten de cereales como el trigo, la cebada y el centeno, que se presenta en individuos predispuestos genéticamente. Las personas que sufren la enfermedad son celíacos.

Esta información advierte de que es un producto que pueden tomar personas celíacas.

Caso Práctico 1. Utilidad del etiquetado

Situación:

Estás en un supermercado y tu usuario, que es una **persona celiaca**, te ha encargado, entre otros productos que recoges en la lista de la compra, un producto de cacao soluble. En el establecimiento encuentras dos marcas diferentes con un precio muy parecido: la marca 1 cuesta 3,99 euros y la marca 2 cuesta 4,25 euros. Tienes tus dudas y no sabes cuál comprar. ¿Qué puedes hacer para decidirte?

Solución:

Para tomar la decisión sobre qué producto comprar, debes **analizar la información de las dos etiquetas**, ya que te permitirá saber **si tienen o no gluten y cuál es el más saludable**.

- En primer lugar **comprobamos que los dos son un producto sin gluten y no tienen transgénicos**.
- Después observamos su información nutricional:

Marca 1

100 g de producto aportan 376 kcal
4,4 g de proteínas
81,7 g hidratos de carbono (de los cuales 78 son azúcares)
3,5 g grasas
6,7 g fibra
0,13 g sodio
168 mg de fósforo
98 mg de magnesio



Marca 2

100 g de producto aportan 368 kcal
5 g de proteínas
79 g de hidratos de carbono (de los cuales 77 son azúcares)
3 g de grasas
8 g de fibra
0,05 g de sodio

- Los valores nutricionales son muy parecidos: la marca 1 tiene más sodio y añade fósforo y magnesio a la composición.
- La marca 2 aporta un poco menos de grasas, hidratos de carbono y calorías, y algo de más de fibra y proteínas.
- Las escasas diferencias en cuanto a las ventajas que ofrece la marca 2 respecto a la marca 1 hacen que finalmenteelijamos **la marca 1**, pues **aportará más minerales necesarios para la salud** (sodio, fósforo y magnesio).



Practica

- Busca información en la web sobre los aditivos de tipo E y realiza un pequeño resumen sobre estos compuestos: qué tipo de composición tienen, para qué se utilizan en los alimentos, qué tipos de aditivos E existen, etc.
- Realizaremos una visita al supermercado más cercano. Una vez allí, nos dividiremos por parejas y a cada una de ellas se le asignará un tipo de alimento (carne, pescado, pasta, lácteos, precocinados, bollería y dulces, etc.). Cada pareja escogerá dos marcas del producto asignado y anotará toda la información de las etiquetas que tengan.

Una vez en el aula, cada pareja realizará las siguientes cuestiones:

- Comparará la información de las dos etiquetas.
- Explicará su contenido al resto de la clase.
- Comentará si ha encontrado alguna diferencia entre ambas. Por ejemplo, sobre su información nutricional, la posible existencia de intolerancias a alguno de sus ingredientes, etc.
- También analizaremos si hay diferencias entre las etiquetas de los distintos productos: qué producto contiene más información, cuál es la más detallada, etc.

3. La identificación de los menús en función de las necesidades personales

Cada persona tiene unas necesidades nutricionales diferentes dependiendo de sus características físicas, de su estado de salud, edad, sexo y actividad diaria. A continuación, vamos a estudiar el tipo de dieta más adecuada para las diferentes necesidades nutricionales del colectivo con el que vas a trabajar como profesional.

3.1. La dieta saludable

¿Qué entendemos por dieta?

Cuando hablamos de dieta, lo primero que pensamos es en personas que se encuentran haciendo un régimen para bajar peso. Pero nos equivocamos, todos seguimos una dieta, pues por **dieta** entendemos el **conjunto de alimentos que consumimos diariamente**.

La dieta normal es la forma en la que nos nutrimos y tiene la finalidad de mantener el funcionamiento de nuestro organismo, proporcionando los nutrientes necesarios en función de la actividad física y de la etapa vital en la que nos encontramos. Para cubrir estas necesidades debemos consumir diariamente alimentos en porciones adecuadas a la edad, el sexo y el estado de salud de cada individuo.

Una **dieta equilibrada y saludable** es aquella adecuada al desgaste energético y a las características individuales de cada organismo.

Esta dieta debe ser:

- **Variada:** debe contener alimentos de los distintos grupos y en las cantidades diarias recomendadas.
- **Completa:** debe incluir todos los nutrientes que necesitamos diariamente.
- **Equilibrada:** aporta los diferentes nutrientes en la cantidad adecuada.
- **Suficiente en el aporte calórico:** para reponer la energía que hemos gastado.
- **Segura:** los alimentos que vamos a consumir se han manipulado en las condiciones higiénicas necesarias.

La dieta mediterránea

En nuestro país, al igual que en otros países de la costa mediterránea, tenemos la suerte de conservar desde hace siglos esta dieta (Fig. 5.10), que nos proporciona una alimentación muy sana y saludable frente a los rápidos cambios que estamos sufriendo en nuestra sociedad, con la incorporación de comida rápida y comida ya preparada que tanto se está extendiendo en los últimos años.

Las principales características de la dieta mediterránea son:

- Los platos se elaboran con gran variedad y abundancia de alimentos vegetales, junto con pan, pasta, arroz, legumbres, frutas y frutos secos.
- La fuente principal de grasa empleada es el aceite de oliva.
- El consumo de pescados, mariscos, aves de corral, productos lácteos y huevos es moderado.
- Las carnes rojas se consumen en pequeñas cantidades.
- Se pueden consumir pequeñas cantidades diarias de vino, generalmente durante las comidas.

¿Sabías que...?

El **agua es la única bebida necesaria para nuestro cuerpo** y no aporta calorías a nuestro organismo. El cuerpo humano está compuesto en un 60 % de agua y su carencia puede dar lugar a una deshidratación, lo que puede producir la muerte si no se trata.

Las personas podemos estar hasta 90 días sin ingerir alimentos pero no más de 5 días sin beber agua.



Fig. 5.10. La dieta mediterránea es un buen ejemplo de dieta saludable y previene gran cantidad de enfermedades. Una de sus características es la abundancia de legumbres, que tienen gran cantidad de nutrientes, alto contenido en fibra, proteínas, hidratos de carbono y bajo contenido en grasas. Existen diversas formas de prepararlas y guisarlas, de modo que se pueden consumir en distintos platos con lo que se mejora la calidad de esta dieta.

Actividades

9. ¿Qué queremos decir con la frase «todos seguimos una dieta»?
10. Explica qué es la dieta mediterránea y cuáles son sus principales características.

Se trata por tanto de una dieta equilibrada, variada y con un aporte de macronutrientes adecuado, con un bajo contenido en ácidos grasos saturados y alto en monoinsaturados, así como en carbohidratos complejos y fibra, y con gran riqueza de sustancias antioxidantes, por lo que tiene una gran importancia para mantener un estado óptimo de salud.

Es una dieta que proporciona una combinación equilibrada y completa de los alimentos, basada en productos frescos, locales (producidos en la zona) y de temporada.

Caso Práctico 2. El aporte de nutrientes equilibrado de la dieta mediterránea

Situación:

Ana empieza a trabajar la semana que viene en el domicilio de Paco, un señor de 82 años. Una de sus tareas será hacer la comida. **Paco no tiene ningún problema de salud** y en la entrevista que tuvieron para conocerse, le dijo a María que a él le **gustaba comer bien: «la comida de toda la vida»**. Ana, como profesional, sabe que tiene que buscar información para preparar este tipo de platos que le pide su usuario.

¿Qué tipo de fuentes de información podrá consultar Ana?

Solución:

Los canales por los que Ana obtiene la información pueden ser:

1. La **página web de la Fundación de la Dieta Mediterránea**, donde encontramos información diversa sobre las características de esta dieta, entre ellas *El Decálogo* (diez consejos que se deben seguir para realizar una dieta equilibrada), y distintas recetas.

2. Ana **habla con sus parientes cercanos** y entre todos le sugieren varias recetas y consejos:

- «En las estaciones cálidas, siempre contamos con alimentos frescos en la mesa: ensaladas, gazpacho, aliños, tomate con melva, ajoblanco...»
- «Las comidas se acompañan con un poco de pan».
- «Siempre tomamos fruta como postre, a ser posible de temporada.»
- «Las recetas más populares son, entre otras: espinacas con garbanzos, lentejas con verduras y sus avíos, puchero, potaje de coles, garbanzos con bacalao, callos, cocido, fabada, paella, pisto con huevo, arroz con conejo, caldereta de carne, fideos con gambas y almejas, cazuela de pescado, menestra de verduras, albóndigas, pescado frito, sopas, tortilla de patatas, pescado al horno, tortilla campera...»

Ejemplo:

Espinacas con garbanzos

Ingredientes:

- ✓ Dos manojos de espinacas.
- ✓ Medio kilo de garbanzos cocidos.
- ✓ Dos rebanadas de pan.
- ✓ Cuatro dientes de ajo.
- ✓ Una cucharada de pimentón picante.
- ✓ Una cucharada de pimentón dulce.
- ✓ Una cucharada de comino, un vaso de vinagre y sal.

Elaboración:

- ✓ Lavar bien las espinacas si son frescas. Pueden ser congeladas.
- ✓ Primero cocer las espinacas en agua unos 15 minutos y escurrir.
- ✓ En una sartén freír los ajos y las rebanadas de pan.
- ✓ En un mortero machacar los ajos, el pan, vinagre y comino.
- ✓ Colocar en la sartén con aceite de oliva el pimentón y freírlo ligeramente, añadir el majado, las espinacas troceadas y los garbanzos, refreír durante 10 minutos. Servir caliente.



○ La pirámide nutricional

A continuación vamos a analizar la **pirámide nutricional** o **pirámide de la alimentación saludable** (Fig. 5.11) que clasifica los alimentos en grupos de acuerdo a sus propiedades nutritivas, y que nos ayudará a tener una alimentación saludable.

En el dibujo podemos ver que:

- Los **alimentos ricos en carbohidratos** están en la **base**, pues nuestro cuerpo necesita ingerirlos en gran cantidad.
- Las **frutas y verduras** se encuentran en un **escalón superior**, ya que nos aportan vitaminas, minerales y fibra.
- Los **alimentos ricos en proteínas** se ubican en el **tercer escalón** (legumbres y alimentos de origen animal).
- Las **grasas, aceites vegetales** (menos el aceite de oliva) y **alimentos con azúcares** están en el **vértice de la pirámide**, pues son los alimentos que debemos consumir de forma moderada.
- También es importante indicar que se recomienda la **práctica de ejercicio moderado y beber entre un litro y dos de agua diariamente**.

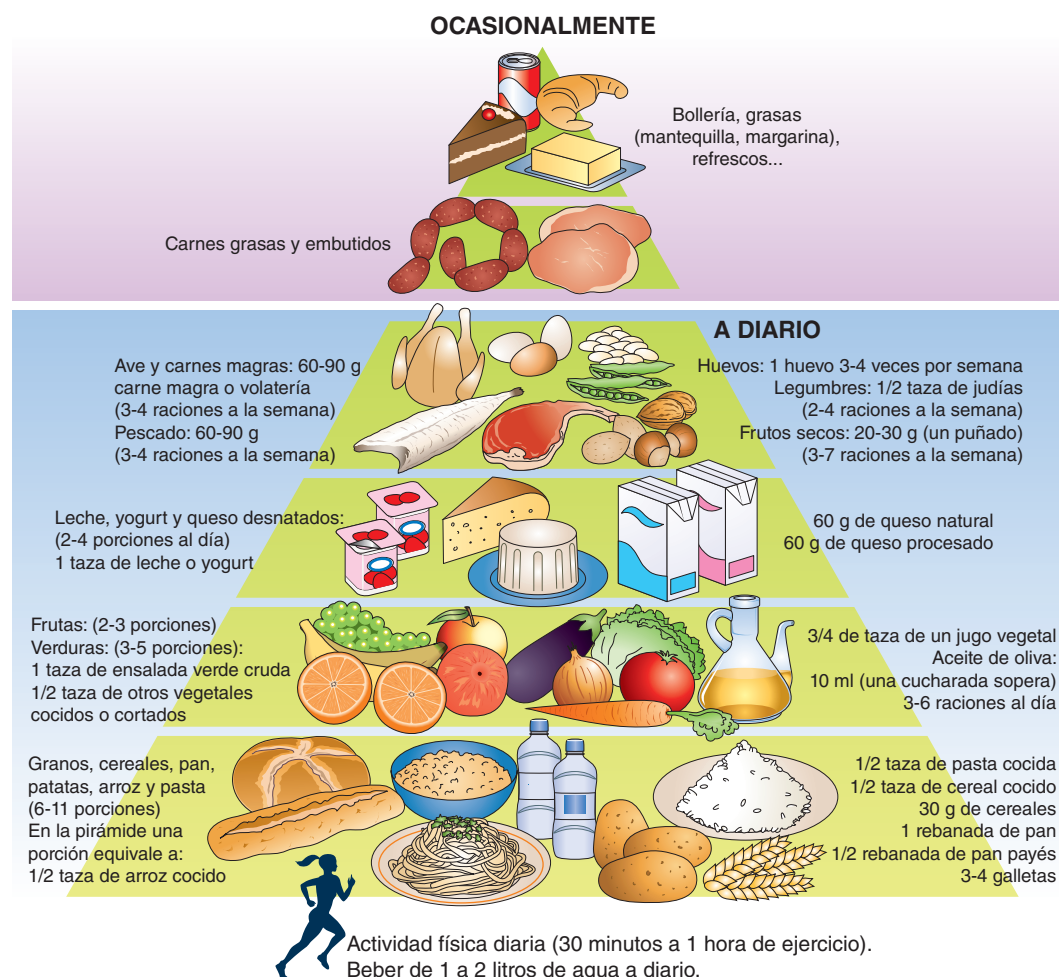


Fig. 5.11. Pirámide nutricional que representa la base de la alimentación diaria recomendada para que la dieta sea equilibrada. Observa que los alimentos se sitúan en distintos niveles dentro de una pirámide: en la base aparecen los alimentos que se recomienda ingerir más frecuentemente y en el extremo superior o vértice, los alimentos que se deben consumir en menor medida. También es recomendable consumir a diario frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva. El arroz y la pasta pueden alternarse.

Varias veces a la semana consumiremos pescados, legumbres, huevos, carnes, embutidos y frutos secos, pues son alimentos importantes que deben combinarse con otros. Solo tomaremos de forma ocasional dulces, chucherías, bollos, refrescos, patatas fritas...

¿Sabías que...?

La **dietética** es la ciencia y arte de utilizar los alimentos de forma adecuada, de manera que conociendo las necesidades nutricionales de la persona, se le proponen formas de alimentación equilibradas, completas, variadas y suficientes que le permitan cubrir las necesidades biológicas para preservar su salud o mejorar un estado de enfermedad, contemplando a su vez sus gustos, costumbres y posibilidades.

¿Sabías que...?

Las bebidas alcohólicas en general no se consideran alimentos debido a su escaso aporte de nutrientes.

Se trata de bebidas con gran cantidad de calorías (7 kcal por gramo aproximadamente).

El vino o la cerveza, en adultos sanos, solo es recomendable de forma moderada y ocasional.



Caso Práctico 3. La ayuda que proporciona la pirámide de la alimentación

Situación:

Como profesional de atención a personas en situación de dependencia, acudes al domicilio de José y Francisco, dos hermanos viudos que viven juntos. Tienen **75 y 80 años**, respectivamente, y necesitan **ayuda para realizar las tareas básicas del hogar**.

Ambos están aprendiendo a cocinar y solicitan asesoramiento sobre la **cantidad de raciones semanales de cada grupo de alimentos** que deben consumir para llevar una dieta sana y saludable. ¿Qué les puedes aconsejar?

Solución:

Analizas la pirámide de la alimentación que acabamos de estudiar y elaboras el siguiente listado:

• Consumir de forma ocasional:

- Las grasas (mantequilla y margarina).
- Dulces, caramelos, bollería y pasteles.
- Refrescos y helados.
- Carne grasa y embutidos.

• Tres o cuatro raciones semanales (alternando su consumo) de:

- Carnes magras y aves.
- Pescados y mariscos.
- Huevos.

• Dos a cuatro raciones semanales de legumbres.

• Tres a siete raciones semanales de frutos secos.

• Al menos dos raciones diarias de verduras y hortalizas.

• Dos o cuatro raciones diarias de productos lácteos:

- Leche.
- Queso.
- Yogur.

• Al menos tres raciones diarias de fruta.

• Tres a seis raciones diarias de aceite de oliva.

• Cuatro a seis raciones diarias de:

- Pan, cereales, cereales integrales.
- Arroz, pasta y patatas.

• Cuatro a ocho vasos de agua diarios.

○ Recomendaciones básicas para seguir una dieta saludable

Con todo lo que hemos visto hasta ahora será fácil deducir cuáles son las principales recomendaciones que se deben tener en cuenta para que la dieta sea saludable y equilibrada (Tabla 5.3):

1. Elegir alimentos de todos los grupos de la rueda o pirámide de la alimentación.
2. Ingerir las cantidades recomendadas de cada tipo de alimento.
3. Consumir preferiblemente los alimentos propios de cada estación.
4. Tomar como mínimo cinco raciones al día de frutas y verduras.
5. Tomar la fruta madura o fresca (a las personas mayores se la podemos facilitar en compotas).
6. Consumir más cantidad de pescado que de carne.
7. Utilizar aceites vegetales, preferiblemente aceite de oliva.
8. Beber agua en todas las comidas.
9. Elegir dietas bajas en sal y grasas animales.
10. Moderar el consumo de azúcares (dulces solo en ocasiones especiales).
11. Realizar cinco comidas al día, no picando entre ellas.
12. Comer sin prisas, lentamente y masticando bien.
13. Realizar actividad física de forma moderada todos los días.

Tabla 5.3. Recomendaciones para que la dieta sea saludable.

4. Tipos de menús

Como ya has visto anteriormente y según la OMS (Organización Mundial de la Salud), una alimentación equilibrada es la que cubre las necesidades de todo individuo, sea cual sea su edad, sexo y estado fisiológico, contribuyendo a mantener un estado de salud óptimo.

Para confeccionar menús saludables lo primero que recomiendan los expertos nutricionales es realizar **al menos cinco comidas al día**: desayuno, media mañana, comida o almuerzo, merienda y cena. Se deben introducir alimentos de los diferentes grupos de la pirámide, y en las raciones y cantidades recomendadas.

4.1. Raciones y medidas caseras

Cuando elegimos los diferentes alimentos para diseñar un menú, nos encontramos que los alimentos que consumimos habitualmente se referencian de distintas formas en el etiquetado: aparecen en porciones y gramos, pero también lo encontrarás en forma de medidas caseras como una taza, una cucharada, un vaso (Fig. 5.12), como raciones o medias raciones (ración de pasta, media ración de arroz...) y también los podemos encontrar como unidades comunes o convencionales (una rebanada de pan, un yogur, un vaso de vino, etc.).

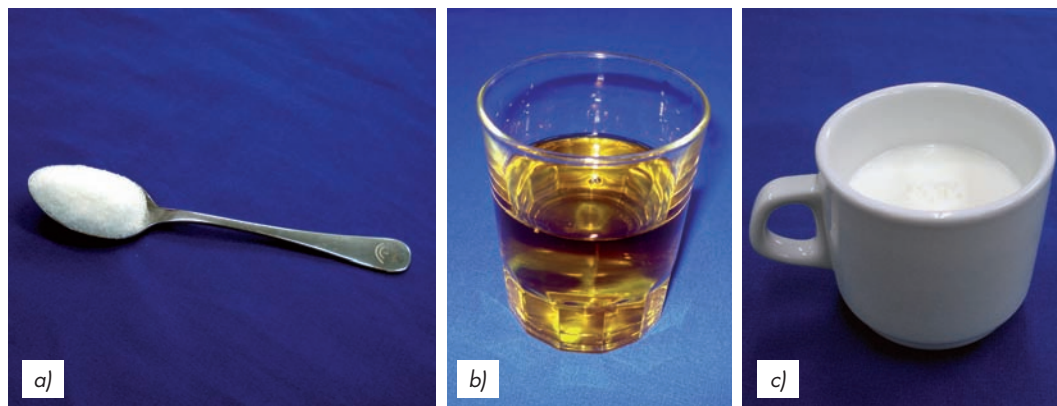


Fig. 5.12. Algunas raciones y medidas caseras que se utilizan en la elaboración de menús: a) un vaso (200 ml); b) una cucharada sopera (10 ml); c) una taza de té (200 ml).

Existen diferencias cuando se utilizan medidas caseras en la elaboración de platos en cada hogar (en una casa se usará una taza de arroz por persona, y en otra un cazo, por ejemplo) y también debemos tener en cuenta que la cantidad de alimentos que se ingieren son distintas en función de la edad de la persona, del ejercicio físico que realice, de su sexo, de que tenga algún tipo de enfermedad que requiera una dieta específica, etc. Por ejemplo la ingesta de un niño no puede ser igual que la de una persona mayor.

Además, la **ración** que se utilice de un alimento será distinta según la receta que elaboremos y también estará en función de que el alimento sea acompañamiento o plato principal.

Ejemplo

Una sopa de arroz contiene una cantidad de arroz mucho menor de la que requiere la elaboración de una paella. Por otro lado, la sopa es un primer plato de un menú y la paella suele ser el plato principal.

¿Sabías que...?

La Organización Mundial de la Salud (OMS), dentro de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), es el organismo que tiene una función directiva y coordinadora de la acción sanitaria a nivel mundial. Esta organización también se responsabiliza de configurar la agenda de las investigaciones en materia de salud, desarrollar normativas, prestar apoyo técnico en estos temas a los gobiernos de los países y velar por que las tendencias sanitarias sean lo más saludables posible.

¿Sabías que...?

El peso adecuado de cada persona puede estimarse a partir del **IMC** (índice de masa corporal). Para calcularlo necesitas conocer la talla y el peso. La fórmula es:

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} / \text{Talla}^2 \text{ (en metros)}$$

Este índice nos indica si la persona está en un peso adecuado:

- Para una persona adulta, se considera un IMC adecuado el que está comprendido entre 18 y 24.
- Entre 25 y 30, se considera sobrepeso.
- Entre 30 y 35, obesidad leve.
- Entre 35 y 40, obesidad moderada.
- Más de 40, obesidad mórbida.

Actividades

11. Explica la diferencia entre medida casera y porción.
12. Pregunta en tu casa qué tipo de medidas se utilizan para preparar las comidas y conviértelas en porciones.
13. ¿Para qué sirve la porción de intercambio de alimentos?

Busca en Internet una lista de porciones de intercambio de alimentos; para ello solo tienes que introducir en un buscador estos términos.

14. Calcula el IMC de Pedro que tiene un peso de 75 kg y una altura de 1,80 m; después calcula el IMC de Juana, que pesa 78 kg y mide 1,60 m. Explica cómo se valoran los resultados.

Una vez que hemos visto cómo pueden variar las raciones y medidas caseras que se utilicen en los hogares, podemos definir estos conceptos de la siguiente manera:

- Las **medidas caseras**. Son *cantidades de alimentos medidos con utensilios de cocina* que utiliza de forma habitual el consumidor. El hecho de utilizarlas facilita que podamos manejar mejor los ingredientes de una receta y también nos permite saber lo que realmente se come.
- Las **porciones de alimentos**. Se definen como la *cantidad media del alimento* que debería consumir una persona sana. Las porciones pueden expresarse en gramos o mililitros, así como en medidas caseras. Cada porción aporta una cantidad determinada de nutrientes y calorías, de acuerdo con una alimentación sana y saludable. Las porciones varían según el recipiente que se utilice en cada casa; por ejemplo, no contiene la misma cantidad una cuchara sopera que una de postre.
- **Porciones de intercambio de alimentos**. Una *porción es intercambiable* por cualquier alimento de la misma lista que tenga un *contenido similar de nutrientes y calorías y en cantidades semejantes*. Por ejemplo, si en nuestro menú diario aparecen 20 gramos de garbanzos y no tenemos, puedes cambiarlos por 20 gramos de lentejas o de guisantes secos. Existen listas de porciones de intercambio de alimentos. Es interesante conocerlas, pues si al cocinar no tenemos un ingrediente o a la persona que estamos atendiendo no le gusta o no le sienta bien, podemos usar otro sin que las propiedades nutricionales de la receta varíen.
- **Prescripción dietética**. Es la lista o guía alimentaria que una persona debe tener como referencia para ingerir alimentos teniendo en cuenta su sexo, edad, actividad física que realice y su peso ideal.

Caso Práctico 4. Cómo calcular las medidas caseras

Situación:

Esta tarde vienen a merendar los nietos de Julio, **un hombre de 81 años** que recibe ayuda para realizar distintas tareas del hogar debido a que padece la enfermedad de **Parkinson**. Te pide que le hagas un bizcocho casero para la merienda, y encuentras una receta. Julio no tiene medidor. **¿A qué medidas caseras corresponderían las siguientes cantidades?:**

Ingredientes:

- 125 gramos de yogur natural.
- 200 gramos de harina.
- 140 gramos de azúcar.
- Tres huevos.
- 10 ml de aceite de oliva.
- Un sobre de levadura.

Solución:

- Un yogur natural.
- Tres medidas de vaso de yogur de harina.
- Dos medidas de vaso de yogur de azúcar.
- Tres huevos.
- Una cucharada sopera de aceite.
- Un sobre de levadura.

Practica

15. Vamos al taller a medirnos y a pesarnos. Cada uno de nosotros apuntará las medidas obtenidas para aplicar la fórmula del IMC. Reflexionaremos después sobre los datos obtenidos.

Para calcular exactamente la cantidad de alimento que se consumirá es recomendable, por tanto, pesarlo previamente y comprobar que las medidas caseras y raciones coinciden con las que se usan en el domicilio.

A continuación tienes las raciones recomendadas para los adultos, expresadas también en medidas caseras (Tabla 5.4).

Alimentos	Cantidad recomendada	Peso de cada ración	Medidas caseras
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 raciones/día	40-60 g de pan 60-80 g de pasta, arroz 150-200 g patatas	• 3-4 rebanadas o un panecillo • 1 plato normal • 1 patata grande o dos pequeñas
Leche y derivados	2-4 raciones/día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	• 1 vaso/taza de leche • 2 unidades de yogur • 2-3 lonchas de queso • 1 porción individual
Verduras y hortalizas	Al menos 2 raciones/día	150-200 g	• 1 plato de ensalada variada • 1 plato de verdura cocida • 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	Al menos 3 raciones/día	120-200 g	• 1 pieza mediana • 1 taza de cerezas, fresas • 2 rodajas de melón
Aceite de oliva	3-6 raciones/día	10 ml	• 1 cucharada sopera
Legumbres	2-4 raciones/semana	60-80 g	• 1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones/semana	20-30 g	• 1 puñado o ración individual
Pescados y mariscos	3-4 raciones/semana	125-150 g	• 1 filete individual
Carnes magras, aves	3-4 raciones/semana. Alternar su consumo	100-125 g	• 1 filete pequeño • 1 cuarto de pollo, conejo
Huevos	3-4 raciones/semana	Mediano (53-63 g)	• 1-2 huevos
Embutidos y carnes grasas, dulces, refrescos, margarina, mantequilla, bollería	Ocasional y moderado		
Agua	4-8 raciones/día	200 ml	• 1 vaso o botellita
Vino/cerveza	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	• 1 vaso • 1 copa

Tabla 5.4. Esta tabla sirve para calcular qué cantidad de alimentos expresado en medidas caseras o raciones debe comer un adulto y así repartirlas entre las cinco comidas diarias. (Fuente: Dapcich y col., 2004).

Caso Práctico 5. Elaboramos un menú semanal para una persona mayor

Situación:

María es **una mujer de 75 años** que vive sola en su casa. **No presenta ninguna enfermedad crónica ni intolerancia alimentaria.** Elabora un **menú semanal** equilibrado que incluya al menos 5 comidas al día.

Solución:

1. Analizamos la rueda de los alimentos para saber los nutrientes que nos aporta cada grupo alimenticio.
2. Estudiamos la pirámide de la alimentación para ver la cantidad recomendada de cada grupo por día y semana.

3. Hacemos una tabla con seis columnas y cinco filas (la primera para el día de la semana y las cuatro restantes, una para cada comida del día).
4. Distribuimos los alimentos en los diferentes cuadrantes según las recomendaciones diarias de la pirámide.
5. Para finalizar, convertimos algunas comidas en medidas caseras para que María lo entienda fácilmente.

COMIDAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO 	Un vaso de leche, una rebanada de pan integral con aceite de oliva y fruta.	Tazón con cereales, frutas frescas y yogur.	Pan con mantequilla y mermelada, leche y fruta.	Leche, bizcocho casero con trocitos de pasas.	Zumo de frutas y pan integral con jamón serrano o de York, y una porción de queso fresco.
COMIDA 	Ensalada variada, lentejas con verduras. Fruta.	Gazpacho o salmorejo, paella de carne. Fruta.	Puré de verduras, patatas guisadas con calamar y guisantes. Fruta.	Ensalada variada, cocido de garbanzos o alubias. Fruta.	Aliño, canelones de carne. Fruta.
MERIENDA 	Yogur.	Fruta.	Galletas.	Pan integral con jamón.	Bizcocho casero con leche.
CENA 	Sopa de verduras, tortilla de patatas. Natillas.	Ensalada variada, pescado frito. Fruta.	Ensalada variada, calabacines o berenjenas rellenos de carne.	Revuelto de gambas y ajetes, y queso fresco con membrillo.	Menestra de verduras, pescado al horno. Yogur.

Importante

La **dieta** es un elemento muy importante del **tratamiento médico en algunas enfermedades**. En otros casos, de hecho es el único tratamiento.

Siempre será el médico quien aconseje el tipo de dieta adaptada a cada persona.

Como profesional, tendrás que **seleccionar los alimentos** que deben formar parte de la ingesta diaria de las personas, teniendo en cuenta las prescripciones establecidas por el médico.

Importante

La única solución para la obesidad y el sobrepeso es la **dieta hipocalórica**, junto con el **ejercicio físico**. Su objetivo final es mejorar la salud.

Practica

16. Ve en clase el documental sobre la obesidad infantil *Alerta: niños obesos*, de Radio Televisión Española, para valorar la importancia de mantener una dieta saludable y equilibrada desde la infancia. Se puede buscar el documental en la página web de RTVE.

4.2. Los menús según las necesidades personales

Las necesidades de alimentación van cambiando a lo largo de la vida, condicionadas por diversos motivos: causas físicas, biológicas, de tipo cultural, social y económico. Actualmente se conocen las necesidades nutricionales para mantener la salud de cada etapa de la vida (infancia, adolescencia, adultez y senectud) y adecuar los menús a cada grupo de edad.

En el trabajo que vas a desarrollar como profesional en atención a la dependencia en el domicilio tendrás que seleccionar los alimentos del menú teniendo en cuenta las necesidades personales y las prescripciones establecidas.

A continuación vamos a describir los tipos de dietas o menús más habituales teniendo en cuenta los posibles usuarios con los que vayas a trabajar.

- Hipocalórica.
- Para diabéticos.
- Hiposódica.
- Depresora del ácido úrico.
- Depresora del colesterol.
- Dieta de protección gástrica.
- Dieta blanda.
- Dieta astringente.
- Dieta laxante.

Dieta hipocalórica

Es una dieta baja en calorías cuya finalidad es **controlar** o **rebajar el sobrepeso**. Sus características son (Tabla 5.5):

Elegir muy bien los alimentos y acompañar la dieta con ejercicio físico.

Disminuir los alimentos ricos en grasas y azúcares, consumir productos desnatados y los hidratos de carbono en cantidad reducida.

Las proteínas, los minerales y las vitaminas serán las recomendadas para una dieta saludable.

Las fuentes principales de proteínas serán el pescado blanco y las legumbres.

Beber al menos un litro y medio o dos litros diarios de agua.

Cocinar al vapor, asado, cocido o a la plancha, y evitar fritos y salteados en aceites o grasas.

No eliminar nunca el desayuno y repartir en cinco tomas la cantidad de alimentos diarios.

Tabla 5.5. Características de la dieta hipocalórica.

Ejemplo

- ✓ Desayuno: un vaso de leche descremada, una rebanada de pan integral con mermelada dietética.
- ✓ Media mañana: una pieza de fruta o un vaso de leche descremada con té o café.
- ✓ Comida: 200 gramos de verduras hervidas, 150 gramos de carne (filete de ternera o pechuga de pollo), una pieza de fruta.
- ✓ Merienda: un yogur.
- ✓ Cena: ensalada verde, tortilla francesa o huevo duro y una pieza de fruta.



○ Dieta para diabéticos

Esta indicada para prevenir la **hiperglucemia** o **exceso de azúcar en sangre**. Elegir los alimentos correctos ayudará a controlar el azúcar (Tabla 5.6):

- El aporte calórico debe ser igual al de una dieta equilibrada.
- Limitar los dulces y el azúcar añadido.
- Consumir una o dos piezas de fruta al día.
- Consumir el 45 % de la dieta en hidratos de carbono complejos (pan, patatas, pastas).
- Deben cumplirse las cinco comidas al día.
- Es importante la actividad física, hacer ejercicio moderado después de las comidas.
- Alimentos prohibidos: bollería industrial, alimentos precocinados, dulces y chucherías, refrescos.

Tabla 5.6. Características de una dieta para personas diabéticas.

Ejemplo

- ✓ Desayuno: un vaso de leche descremada con cereales integrales.
- ✓ Media mañana: un sándwich de pan integral con queso fresco.
- ✓ Comida: ensalada variada aliñada con aceite de oliva, filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas fritas o asadas, y una pieza de fruta.
- ✓ Merienda: un sándwich de pan integral con jamón.
- ✓ Cena: pasta hervida con espinacas, pescado azul a la plancha, y una pieza de fruta.



○ Dieta hiposódica

Es una dieta pobre en sal o sin sal, indicada en casos de **hipertensión arterial** e **insuficiencia renal** (Tabla 5.7).

- Cocinar al vapor, estofados, guisados y al papillote para potenciar el sabor de los alimentos.
- No está permitida la sal en la mesa ni en la condimentación de los alimentos.
- Suprimir los alimentos ricos en sal como: conservas, embutidos, precocinados y platos enlatados, ahumados y salazones, sopas de sobre, jamón serrano o de York, bacalao seco, quesos, aceitunas, pan con sal, galletas saladas, verduras y pescados congelados, etc.
- Los alimentos permitidos con contenido natural en sodio son: yogur, leche, espinacas, acelgas, apio, pescados marinos, nabos y cardos.
- Los alimentos con poca sal son: legumbres secas, coliflor, alcachofas, zanahorias, carnes y huevos.
- Los alimentos con muy poca sal son: arroz, patatas, judías verdes, guisantes, berenjenas, champiñones, pimientos, cebollas, col, coles de Bruselas, calabacín, lechuga, escarola, pepino, fruta fresca, tomates, azúcar, miel y mermelada.
- Condimentar con alimentos naturales, como el ajo, la cebolla y especias.
- No tomar aguas minerales que puedan estar enriquecidas con sodio.

Tabla 5.7. Características de una dieta para personas que deben controlar su tensión arterial.

Actividades

17. Busca en Internet cuáles son los índices actuales de diabetes y colesterol que sufre la población española. Por ejemplo, en el Ministerio de Sanidad y Seguridad Social para la diabetes en <http://www.diariosur.es>
18. Debate en clase los datos encontrados y la importancia de las dietas para controlar las consecuencias de estas enfermedades.

Práctica

19. En la siguiente página, realizada por profesionales de la Medicina, encontrarás más información sobre los tipos de menús y ejemplos que podrás descargar o imprimir.
<http://www.fisterra.com>
Busca en la página web un menú de un día para una dieta hiposódica, otro para una dieta baja en ácido úrico, y otra para una dieta hipercalórica.

○ Dieta depresora del colesterol

Está indicada en las personas con **hipercolesterolemia**, es decir, **alta concentración de colesterol en sangre** (Tabla 5.8).

La dieta debe ser variada, con abundancia de verduras, frutas y cereales.

Incorporar pescados blancos y azules, y frutos secos.

Reducir el sobrepeso con dieta hipocalórica y realizar ejercicio físico de forma regular.

Suprimir los siguientes alimentos: productos lácteos como la mantequilla, leche entera, nata y quesos, chocolates, yema de huevo, aceite de coco, tocino, manteca de cerdo, beicon, embutidos, carnes muy grasas y vísceras, bebidas alcohólicas y azucaradas.

Consumir aceite de oliva con moderación.

Se evitarán los fritos y los alimentos se elaborarán cocidos, asados y a la plancha.

Tabla 5.8. Características de una dieta para personas que deben controlar sus niveles de colesterol en sangre.

Caseo Práctico 6. Dieta para un usuario con hipercolesterolemia

Situación:

Ramón es un hombre con **68 años** que tiene unos **niveles de colesterol muy altos**. Se encuentra en silla de ruedas debido a un accidente de tráfico y necesita ayuda en determinadas tareas del hogar, mientras adapta el domicilio a su nueva realidad.

Él se siente bien, pero sabemos que la **hipercolesterolemia es una enfermedad asintomática y peligrosa**, pues es uno de los **principales factores de riesgo de la cardiopatía isquémica** (angina o infarto de miocardio), así como también de **enfermedades cerebrovasculares y enfermedad vascular periférica**.

Entre nuestras funciones está elaborar un menú para Ramón. ¿Qué menú elaborarías para el día?

Solución:

- Desayuno: un vaso de leche descremada con una infusión y un par de rebanadas de pan integral con mermelada dietética o queso descremado.
- Media mañana: una pieza de fruta o zumo natural.
- Comida: una sopa de verduras y un filete de ternera magra con ensalada de lechuga, tomate y cebolla.
- Merienda: un vaso de leche descremada con cereales integrales.
- Cena: tomate relleno de atún y un filete de pescado a la plancha.

○ Dieta de protección gástrica

Es una dieta indicada para personas que tienen **gastritis, úlceras gástricas y úlceras duodenales** (Tabla 5.9).

Es importante comer en pequeñas cantidades y frecuentemente.

Se tomarán alimentos blandos poco irritantes: leche, huevos duros o pasados por agua, yogur y quesos frescos, pescados blancos, carnes de pollo y pavo, pan, purés de legumbres, de verduras, verduras cocidas, patatas (no fritas), hortalizas, arroz, macarrones.

Elaborar los alimentos asados, cocidos y a la plancha, y evitar los salados, picantes y fritos.

Se suprimirán los caldos preparados, té, tabaco, café, alcohol, especias, vinagre, chocolates, frutas y zumos ácidos, grasas, la piel de las frutas, frutos secos y pescados azules.

Tabla 5.9. Características de una dieta para personas con problemas gástricos.

○ Dieta blanda

Cuando la persona **no tolera una dieta normal** porque padece alguna enfermedad crónica o transitoria (gastroenteritis, fase postoperatoria, etc.), tenemos que recurrir a este tipo de dieta (Tabla 5.10).

Ingesta de alimentos ligeros para minimizar los problemas en la digestión, como por ejemplo una compota de manzana, puré de verduras, tortilla francesa, etc.

Elaboración de alimentos con técnicas culinarias sencillas, como por ejemplo cocidos, a la plancha o hervidos.

Consta de los siguientes **alimentos permitidos**: leches, flanes, huevos pasados por agua, escalfados o en tortilla francesa, pescados hervidos, pechuga de pollo, carne de ternera picada, jamón de York, cereales, galletas, bizcochos, maíz, arroz, frutas hervidas, zumos, batidos, caldos, papillas y purés.

No se tomarán los siguientes alimentos: hortalizas y frutas crudas, cereales integrales, carne de cerdo y los condimentos fuertes, pues son de digestión prolongada y pueden provocar diarreas o agudizarla.

Tabla 5.10. Características de una dieta para personas que no toleran alimentos habituales en una dieta normal.

○ Dieta depresora del ácido úrico

Esta dieta está indicada en el **tratamiento de la gota**, enfermedad producida por una **elevada concentración de ácido úrico en sangre** (Tabla 5.11).

Se recomienda eliminar la ingesta de alimentos ricos en purinas, que una vez absorbidas por el organismo se convierten en ácido úrico, que se acumula en nuestro cuerpo provocando la enfermedad.

Los alimentos prohibidos son: vísceras, embutidos, atún, pescado azul, cerdo, extractos de carne, anchoas, sardinas, caviar, mariscos, tomates, coliflor, espárragos, legumbres, quesos cremosos y bebidas alcohólicas.

Evitar el sobrepeso y los periodos de ayuno.

Los alimentos permitidos son: leche, huevos, cereales, carne de pollo, pavo y pescados blancos, patatas, verduras y frutas.

Tabla 5.11. Características de una dieta para personas con ácido úrico.

○ Dieta líquida

Se trata de un tipo de dieta indicada para aquellas personas que van a sufrir una **intervención quirúrgica en poco tiempo** o para el periodo de **recuperación posterior**, para **enfermos que no pueden masticar**, los que **padecen alguna lesión que impida el paso de los alimentos en el interior del tubo digestivo** (Tabla 5.12).

Supone ingerir únicamente bebidas y alimentos líquidos.

Está **contraindicada** en los niños, adolescentes, diabéticos, hipotensos y depresivos.

Si es durante poco tiempo se pueden dar caldos e infusiones, leche, pero si es de larga duración se añadirán: leche entera, azúcar, nata, huevos, aceite, mantequilla, harinas, cremas de arroz, sal, algo de carne o pescado hervido, todo triturado.

Tabla 5.12. Características de una dieta líquida.

Importante



En la unidad siguiente, *Aplicación de técnicas básicas de cocina*, podrás aprender las diferentes técnicas culinarias que existen para elaborar los alimentos.

Practica

20. Vamos a hacer una simulación: dividiremos la clase en parejas. Uno de los componentes será un técnico que llega al domicilio del usuario (que será el otro componente de la pareja). Elegiréis un tipo de dieta y representaréis ante el resto de la clase cómo se siente el usuario, qué síntomas tiene, etc., y el técnico le asesorará sobre las pautas a seguir.

Actividades

21. Realiza un cuadro resumen de todas las dietas estudiadas.
22. Analiza el cuadro realizado y encuentra los elementos comunes en ellas.

Dieta astringente

Está indicada en el **tratamiento de la diarrea** y para **proteger el intestino** (Tabla 5.13).

Realizar ayuno absoluto entre 6 y 24 horas; si es necesario dar suero fisiológico diluido con agua o preparado de agua con zumo de limón, azúcar y bicarbonato.
Después, se introducirán pequeñas cantidades de líquidos, como agua de arroz seguida de sémola o sopas de cereales.
Es importante comer poca cantidad y frecuentemente, y reponer líquidos con agua, caldos, zumos, té.
A continuación añadir pollo o pescado hervido, pan blanco tostado y jamón de York.
Ir normalizando poco a poco el plan de comidas, no utilizando las hortalizas y frutas, alimentos grasos y guisos hasta la normalización completa del proceso.
No se tomarán alimentos como los productos lácteos (el yogur natural sí), los alimentos fritos, embutidos, cafés o zumos azucarados.

Tabla 5.13. Características de la dieta astringente.

Dieta laxante

Es la dieta indicada para aquellas personas que **padecen estreñimiento crónico** (Tabla 5.14).

Tomar un vaso de agua tibia en ayunas e ir al baño cuando se tengan ganas para no forzar el intestino.
Se aumentará el consumo de verduras preferentemente crudas, frutas con piel y pan integral.
Comer despacio en horas regulares y masticar bien.
Los alimentos permitidos son: verduras, legumbres, cereales integrales, harina de centeno, salvado de trigo, y frutas secas como las pasas y los higos.
Es muy recomendable tomar mucho líquido: de 2 a 3 litros de agua al día, zumos, té u otras bebidas.
Hacer ejercicio moderado todos los días.

Tabla 5.14. Características de la dieta laxante.

Caso Práctico 7. Elaboración de una dieta astringente

Situación:

Llegas al domicilio de Alberto, **un señor de 80 años con demencia senil**. Cuando hablas con él te cuenta que se encuentra mal y te cuenta los síntomas que tiene: dolor abdominal, diarrea y náuseas, sin llegar a vomitar. Consultas con el centro de salud más cercano y el médico te recomienda una dieta astringente porque sus síntomas son de una gastroenteritis.

¿Qué alimentos le darías y de qué forma?

Solución:

Las primeras horas lo tendrías en ayuno, cuidando de que ingiera líquidos para evitar la deshidratación. Y poco a

poco le irías introduciendo los alimentos sólidos, de la siguiente forma:

- **Primer día:** té, zumo de limón, agua de arroz y zumo de zanahoria. Sin añadir azúcar.
- **Segundo día:** tostadas, yogur, zumo de zanahoria y puré.
- **Tercer día:** manzanas y zanahorias ralladas, y pequeñas cantidades de pollo a la plancha.
- **Días siguientes:** a medida que desaparecen los síntomas, progresivamente se volvería a la alimentación habitual, evitando el consumo de bebidas alcohólicas y de alimentos muy condimentados o picantes.

5. La valoración de la dieta saludable

Vivimos en una sociedad en la que muchas veces, por falta de tiempo o por falta de información, no elegimos la alimentación más saludable para nuestro organismo.

Es importante sensibilizar y educar a nuestros usuarios en unas pautas generales para diseñar y planificar una dieta equilibrada.

Vamos a desarrollar a continuación los cinco aspectos básicos que se deben tener en cuenta a la hora de valorar la calidad de una dieta y saber si esta es sana y equilibrada:

- El equilibrio energético.
- El reparto de la energía que se obtiene de los macronutrientes.
- La importancia de una dieta equilibrada.
- Repartir comidas a lo largo del día.
- Adaptar la dieta a las necesidades de la persona según su fase del ciclo vital.

5.1. El equilibrio energético

Es importante equilibrar las calorías que tomamos con las que gastamos. Esto tendrá como consecuencia mantener el peso adecuado. Si nuestro peso no se modifica en un mes, por ejemplo, significará que gastamos las calorías que ingerimos.

Cuando hay un balance positivo y la dieta aporta más calorías de las que gastamos, estas se almacenan en forma de grasa, lo que produce **sobrepeso** u **obesidad**. En cambio, si gastamos más de lo que ingerimos el organismo utiliza las reservas de grasas y proteínas, se baja de peso y se puede llegar a sufrir malnutrición.

5.2. El reparto de la energía que se obtiene de los macronutrientes

La energía total que cada persona debe consumir con la ingesta de alimentos se debe repartir entre los tres tipos de macronutrientes de forma adecuada, y este reparto de la energía es uno de los índices más importantes para valorar la calidad de la dieta (Tabla 5.15).

Actualmente en los países desarrollados se consume un porcentaje alto de proteínas y grasas de origen animal, y ha disminuido el aporte de hidratos de carbono, lo que baja el índice de calidad de la dieta.

5.3. La importancia de una dieta equilibrada

Este punto se ha desarrollado ampliamente al hablar de la dieta saludable. A modo de recordatorio, es importante señalar que la alimentación debe ser variada y debe incluir todos los grupos de la pirámide en las proporciones y frecuencia indicadas, así como productos frescos y de temporada.

5.4. Repartir las comidas a lo largo del día

Se recomienda repartir las comidas cinco veces a lo largo del día y que la mayor parte de los alimentos se consuman en las primeras comidas, como son el desayuno y la comida, de manera que la merienda y la cena sean más ligeras (Tabla 5.16).

¿Sabías que...?



En general, las calorías recomendadas por día son:

- Niños y niñas entre 3 y 10 años: de 1.800 y 2.000.
- Varones entre 11 y 18 años: de 2.500 a 3.000.
- Mujeres entre 11 y 18 años: 2.200.
- Varones entre 19 y 50: 2.900.
- Mujeres entre 19 y 50: 2.200.
- Varones de más de 50 años: 2.300.
- Mujeres de más de 50 años: 1.900.

Los datos ofrecidos son para personas con un nivel de actividad normal. Las mujeres embarazadas en el segundo y tercer mes de embarazo deben aumentar el consumo en 300 calorías aproximadamente.

Macronutrientes	Porcentaje
Proteínas	Entre un 10 y un 15 %
Lípidos	30-35 %
Hidratos de carbono	50-60 %

Tabla 5.15. La suma del aporte calórico de los distintos macronutrientes es la energía total que se consume con la dieta y se contabiliza en porcentajes. En la columna derecha de la tabla aparecen los porcentajes recomendados.

Reparto de comidas	Porcentaje de las calorías totales
Desayuno	25 %
Media mañana	5 %
Comida	40 %
Merienda	15 %
Cena	15 %

Tabla 5.16. Puedes comprobar cómo la mayor parte de la ingesta de calorías corresponde al desayuno y la comida, precisamente para que el organismo tenga la energía suficiente para desarrollar sus funciones vitales durante el resto de la mañana y de la tarde.

! Importante

Los niños deben tener desde pequeños unos adecuados hábitos alimentarios, como la dieta mediterránea, ya que será la mejor forma de prevenir enfermedades tales como la obesidad, anorexia y bulimia, muy frecuentes en la actualidad.

Caseo Práctico 8. Elaboración de una dieta hipocalórica**Situación:**

Manuela es una **usuaria de 70 años de edad** que tiene un **sobrepeso moderado**. El médico le ha aconsejado una dieta hipocalórica pero ella te cuenta que solo realiza tres comidas al día y apenas cena (un bocadillo, un paquete de patatas chips, un dulce, etc.). Sin embargo con esto no pierde peso. ¿Qué recomendaciones le darías a Manuela para realizar una dieta hipocalórica?

Solución:

Los alimentos que consume Manuela en la cena son de alto porcentaje calórico, y además, tomados en ese momento del día, aumentan el sobrepeso. Así pues, le aconsejaría:

- Beber bastante agua al día; el agua no engorda.
- Puede realizar ejercicio físico moderado y adaptado a sus condiciones físicas.
- Debe cocinar los alimentos hervidos, al vapor, asados o a la plancha.
- Tomar frutas y verduras, que aportan pocas calorías.
- Las legumbres aportan pocas calorías y tienen un excelente valor nutritivo.
- Distribuir las ingestas en cinco comidas diarias para comer menor cantidad en total, con lo que se disminuye también el consumo de calorías.

Ejemplo de un **menú hipocalórico** con estas condiciones sería:

- ✓ Desayuno: un vaso de leche desnatada con azúcar, dos rebanadas de pan integral con mermelada dietética y una pieza de fruta o zumo de naranja
- ✓ Media mañana: café con leche desnatada con azúcar y una manzana.
- ✓ Comida: arroz con verduras, pescado blanco cocido, una rebanada de pan integral y una pera.
- ✓ Merienda: yogur natural con azúcar o miel (una cucharadita).
- ✓ Cena: tortilla francesa de un huevo, pan integral o picos y una pieza de fruta.

**? ¿Sabías que...?**

En los adolescentes las prisas, la falta de tiempo, las modas u otros motivos hacen que la calidad de la dieta sea insuficiente. Por ejemplo, ha aumentado el consumo de comida rápida, también el de bebidas gaseosas y aperitivos salados, chucherías, patatas chips, etc. Esto supone un elevado aporte de grasas, azúcares, sal, etc., que son productos de alto valor calórico pero bajo en nutrientes.

Por ejemplo, una hamburguesa mediana con salsa de *ketchup*, patatas fritas y un batido o zumo aporta 1.275 kcal, 65 g de grasa y 1,2 g de sal.

● 5.5. Adaptar la dieta a las necesidades de la persona según su fase del ciclo vital

○ La infancia

En esta etapa es muy importante respetar las necesidades nutricionales, pues es la **etapa de crecimiento y desarrollo por excelencia**. Los adultos son los responsables de educar a los niños en los hábitos saludables a la hora de alimentarse, dado que no son conscientes de su importancia.

En las sociedades actuales se ha incrementado el consumo de grasas que, junto con la falta de ejercicio, puede dar lugar a problemas de obesidad en la infancia. Es fundamental cuidar el aporte de proteínas, calcio, hierro y vitaminas A y D.

○ La adolescencia

Esta **sigue siendo una etapa de crecimiento** y en la que los chicos y chicas están sufriendo muchos cambios: físicos, psíquicos, emocionales y sociales. Es necesario que hayan adquirido hábitos saludables en la infancia, como la dieta mediterránea y la práctica regular de ejercicio físico, para que los puedan mantener también durante la adolescencia.

Las **chicas necesitan más aporte de hierro** por las pérdidas de sangre que se producen con la menstruación. En general los jóvenes adolescentes deben cuidar la **ingesta de calcio** debido al rápido aumento que experimenta la masa ósea en su cuerpo.

○ La edad adulta

Las necesidades nutricionales de los adultos **no cambian mucho desde los 20 a los 50 años**, excepto en las mujeres durante la época de gestación y lactancia.

Hay que tener en cuenta que los hábitos alimentarios y la actividad física son elementos para prevenir la aparición de algunas enfermedades.

○ La tercera edad

La mayoría de la población de la tercera edad presenta problemas nutricionales por diferentes motivos: dificultad en la masticación, problemas gastrointestinales, menos ganas de beber, problemas emocionales como la soledad, la depresión, problemas para hacer la compra, desinformación en cuanto a hábitos alimentarios, etc.

Por eso, en esta etapa de la vida, al producirse una serie de cambios físicos y emocionales, es importante rediseñar nuevas pautas en la alimentación, como las que se desarrollan a continuación (Tabla 5.17):

La ingesta calórica recomendada es de aproximadamente 2.300 calorías para los hombres y 1.900 para las mujeres. Esta se verá reducida en un 10 % cada década posterior a los 60 años.

El reparto de macronutrientes será el mismo que para los adultos en una dieta equilibrada.

Hay que tener especial cuidado con la ingesta de azúcares, ya que puede elevar la cantidad de glucosa en la sangre y tener consecuencias negativas.

La ingesta de fibra es importante para evitar la aparición de estreñimiento, que es muy frecuente en la tercera edad.

Es necesario cuidar especialmente el aporte de calcio tomando lácteos, para prevenir la pérdida de masa ósea en estas edades y disminuir el riesgo de padecer osteoporosis.

El sol favorece la producción de vitamina D, que ayuda a la absorción del calcio.

Se debe controlar la ingesta de sodio para prevenir el aumento de la tensión arterial.

Hay que favorecer la ingesta de grasas saludables, la de grasas insaturadas frente a las saturadas, para prevenir enfermedades crónicas.

Es importante que beban ocho vasos diarios de agua u otros líquidos saludables, té, zumos naturales, infusiones, etc. Las personas de la tercera edad a veces presentan deshidratación, por mal funcionamiento de los riñones o porque no les apetece beber.

No deben comer demasiada cantidad de alimentos y se deben realizar cinco comidas al día tratando de masticar bien.

Deben realizar actividad física moderada.

Tabla 5.17. Recomendaciones importantes para mantener un estado óptimo de salud en la tercera edad.

Actividades

23. Valora tu dieta según los cinco elementos estudiados y pon al menos dos ejemplos de cada criterio.
24. Pregunta a las personas mayores que tengas más cercanas en qué ha cambiado su dieta a lo largo de su vida y por qué razones.

¿Sabías que...?



El consumo de alimentos ricos en vitamina C, como las naranjas, los kiwis, la patata, etc., junto con alimentos que contengan hierro, como las espinacas o las lentejas, ayuda a la absorción de este nutriente.

Importante



La **actividad física en la tercera edad** es de vital importancia ya que mejora la movilidad, refuerza la masa muscular, ayuda al mantenimiento de la edad ósea, disminuye el riesgo de sufrir caídas y previene enfermedades crónicas.



Fig. 5.13. En las últimas décadas ha habido un aumento de la población de la tercera edad considerable y se hace necesario que los ancianos eleven su calidad de vida con una dieta sana y saludable, y con la práctica de ejercicio físico moderado.



Caso Práctico 9. Recomendaciones dietéticas en determinadas enfermedades

Situación:

Antonio es un hombre de 80 años que vive con su mujer Carmen, que tiene 75. El servicio de ayuda a domicilio de tu localidad te ha contratado como TAPSD para atenderles y ocuparte, entre otras cosas, de su alimentación.

El primer día, hablando con ellos, Antonio te cuenta que tiene **altos los niveles de ácido úrico** y ves además que tiene **sobrepeso**. Su mujer en cambio tiene altos niveles de **colesterol**.

¿Qué recomendaciones les darías en base a su alimentación?

Solución:

Según la información que hemos desarrollado en esta unidad, elaborarás una **guía de recomendaciones** para que

sepan cómo tienen que alimentarse, que sea fácil y clara, para que les **ayude a equilibrar los niveles de ácido úrico** y de **colesterol** en un caso y otro.

- Lo primero que haremos será entrevistarnos con ellos para conocer sus gustos alimentarios y preferencias.
- Basándonos en lo que nos han dicho buscaremos información sobre la dieta que debe seguir cada uno.
- Después elaboraremos en una cartulina, junto con ellos, una lista sobre recomendaciones para una dieta baja en colesterol y ácido úrico, y algunas recomendaciones generales.
- Por último, colocaremos el mural en un sitio visible y claro, en la cocina o en el comedor.

	CARMEN	ANTONIO
Recomendaciones 	 • La dieta debe ser variada con abundancia de verduras, frutas y cereales. • Debe incorporar pescados blancos y azules, y frutos secos. • Reducirá el sobrepeso con dieta hipocalórica. • Debe consumir aceite de oliva con moderación. • Evitará los fritos y elaborará los alimentos cocidos, asados y a la plancha.	 • Debe evitar el sobrepeso y los periodos de ayuno que realiza para tratar de controlarlo por sí mismo. • Los alimentos permitidos son: leche, huevos, cereales, carne de pollo, pavo y pescados blancos, patatas, verduras y frutas.
Alimentos prohibidos 	• Productos lácteos como la mantequilla, leche entera, nata y quesos, chocolates, yema de huevo, aceite de coco, tocino, manteca de cerdo, bacón, embutidos, carnes muy grasas y vísceras, bebidas alcohólicas y azucaradas.	• Vísceras, embutidos, atún, pescado azul, cerdo, extractos de carne, anchoas, sardinas, caviar, mariscos, tomates, coliflor, espárragos, legumbres, quesos cremosos y bebidas alcohólicas.
Recomendaciones generales 	• Repartir las ingestas en cinco comidas al día. • Respetar horarios fijos de comidas. • Comer en un ambiente relajado y masticar bien. • Realizar ejercicio físico todos los días con moderación.	

Síntesis

Las características nutritivas de los diferentes tipos de alimentos

- **Alimentación.** Conjunto de *actos voluntarios y conscientes* que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos.
- **Nutrición.** Proceso *involuntario e inconsciente*, consecuencia de la alimentación, mediante el cual nuestro cuerpo incorpora, transforma y utiliza los nutrientes que contienen los alimentos.
- **Alimentos.** Son las sustancias (elaboradas o no) que los seres vivos comemos o bebemos y que nos aportan distintos tipos de nutrientes.
- **Nutrientes.** Algunas de las sustancias contenidas en los alimentos *que participan activamente en las reacciones metabólicas para mantener las funciones del organismo.*

Clasificación de los alimentos

La rueda de los alimentos

La clasificación de los nutrientes

Nutrientes energéticos o macronutrientes: proteínas, hidratos de carbono, lípidos o grasas.
Nutrientes no energéticos o micronutrientes: vitaminas y sales minerales.

- **Grupo I: leche y derivados.** Proporcionan principalmente calcio y proteínas, y lo hacen en forma de leche, queso, cuajada, yogur...
- **Grupo II: carnes, pescados y huevos.** Grupo diverso de alimentos que se caracteriza por su aporte en proteínas de alto valor biológico; también contienen hierro, y vitaminas A y B.
- **Grupo III: legumbres, frutos secos y tubérculos.** Aportan proteínas, hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas. Las legumbres, además, tienen un alto contenido en fibra, que es un elemento fundamental para la salud. La patata es el tubérculo más importante por su alto contenido en hidratos de carbono y vitamina C.
- **Grupo IV: verduras y hortalizas.** En este grupo se incluyen una gran variedad de alimentos (zanahoria, calabacín, pepino, cebolla, espinacas, pimientos, guisantes, berenjena...). El valor nutricional de las verduras y hortalizas se debe a su aporte de vitaminas, minerales y fibra.
- **Grupo V: frutas.** Son unos de los alimentos más sanos para nuestro cuerpo y nos aportan hidratos de carbono, sales minerales, vitaminas A y C, y fibra.
- **Grupo VI: azúcar, cereales y pasta.** Aportan hidratos de carbono y vitamina C. Los cereales constituyen alimentos básicos para la población mundial y su aporte nutricional es de tipo calórico, principalmente.
- **Grupo VII: aceites, mantequillas, margarinas y grasas.** Aportan grasas y ácidos grasos. Las grasas son los alimentos que poseen el mayor contenido energético.

El etiquetado

Productos envasados y no envasados. Ingredientes, peso, calidad, fecha de envasado, caducidad, empresa a la que pertenece, valor energético, contenido en nutrientes, modo de empleo, etc.
Productos especiales. ecológicos, transgénicos, para celíacos (sin gluten), alérgenos.

La identificación de los menús en función de las necesidades personales

Dieta saludable. Es aquella adecuada al desgaste energético y a las características individuales de cada organismo. Por ejemplo, la **dieta mediterránea** contempla abundancia de legumbres que tienen gran cantidad de nutrientes, alto contenido en fibra, proteínas, hidratos de carbono y bajo contenido en grasas.

Tipo de menús

La pirámide nutricional. Representa la base de la alimentación diaria recomendada para que la dieta sea equilibrada. En la base de la pirámide aparecen los alimentos que se recomienda ingerir más frecuentemente y en el extremo superior o vértice, los alimentos que se deben consumir en menor medida.

Dietas según las necesidades del usuario

- Hipocalórica.
- Para diabéticos.
- Hiposódica.
- Depresora del ácido úrico.
- Depresora del colesterol.
- Dieta de protección gástrica.
- Dieta blanda.
- Dieta astringente.
- Dieta laxante.

La valoración de la dieta saludable

- Es importante equilibrar las calorías que tomamos con las que gastamos.
- La energía total que cada persona debe consumir se debe repartir entre los tres tipos de macronutrientes.
- Se recomienda repartir las comidas en cinco tomas a lo largo del día.
- Adaptar la dieta a las necesidades de la fase del ciclo vital.



Test de repaso

- La alimentación es:
 - Un proceso involuntario e inconsciente.
 - Un proceso voluntario mediante el cual aportamos los alimentos a nuestro cuerpo.
 - Son las sustancias necesarias para la vida y que genera nuestra organismo.
 - Son las sustancias que los seres vivos comemos o bebemos.
- Los grupos que forman parte de la rueda de los alimentos son:
 - Grupo I: leche y derivados
 - Grupo II: carnes, pescados y tubérculos.
 - Grupo IV: verduras, legumbres y hortalizas.
 - Grupo III: huevos y lácteos.
- Indica qué macronutrientes nos proporcionan los diferentes alimentos:
 - El arroz aporta fundamentalmente lípidos y grasas.
 - El aceite de oliva aporta proteínas e hidratos de carbono.
 - La carne y el pescado tienen fundamentalmente hidratos de carbono.
 - Los lácteos son alimentos proteicos.
- El etiquetado de los productos nos ofrece la siguiente información:
 - El lote al que pertenece nos indica el nombre del fabricante.
 - La fecha de caducidad nos advierte de cuándo tenemos que consumir preferiblemente el producto.
 - El consumo preferente nos indica la fecha a partir de la cual no debemos consumir el producto.
 - El modo de empleo especifica la forma de usar el producto.
- Las características que definen una dieta equilibrada y saludable son:
 - Es segura, ya que repone la energía que hemos gastado.
 - Es completa, puesto que los alimentos se han manipulado siguiendo las condiciones higiénicas necesarias.
 - Es variada, ya que contiene alimentos de todos los grupos citados en la unidad.
 - Es segura, puesto que incluye todos los nutrientes que necesitamos.
- Según se indica en la pirámide nutricional, la frecuencia con la que debemos consumir ciertos alimentos es:
 - Las grasas y bollería dos o tres veces a la semana.
 - De las frutas y verduras debemos consumir una ración al día.
 - Podemos consumir un huevo al día.
 - Deben consumirse de dos a cuatro productos lácteos al día.
- Según hemos visto en el apartado de raciones y medidas caseras, es correcto que:
 - Las porciones de alimentos se midan con utensilios de cocina comúnmente utilizados por el consumidor.
 - Estas medidas se indiquen en gramos y mililitros.
 - Las porciones de intercambio sirvan para cambiar un alimento de la misma lista que tenga un contenido similar de nutrientes y calorías.
 - La prescripción dietética es la misma para todo el mundo.
- Señala la opción correcta en las dietas especiales:
 - En la dieta hipocalórica se aconsejan pescados blancos y beber mucha agua.
 - En la dieta hiposódica se pueden aderezar con sal los alimentos.
 - En la dieta astringente se pueden tomar lácteos el primer día.
 - En la dieta depresora del colesterol están permitidas las vísceras de los animales.
- En la dieta para diabéticos debemos saber que:
 - La dieta debe ser variada con abundancia de verduras, frutas y cereales.
 - Incorporaremos pescados blancos y azules, y frutos secos.
 - Hay que consumir aceite de oliva con moderación.
 - Todas son correctas.
- Para considerar que nuestra dieta es saludable:
 - Debemos repartir las comidas en tres tomas al día.
 - Tiene que incluir todos los grupos de la pirámide en las proporciones y frecuencia indicadas.
 - Debemos ingerir más calorías de las que gastamos para que nuestro organismo tenga reservas de nutrientes.
 - En todas las etapas de la vida nuestras necesidades nutricionales son las mismas.

Soluciones: 1b, 2a, 3d, 4d, 5c, 6d, 7c, 8a, 9d, 10b.

Comprueba tu aprendizaje

Analizar los conceptos básicos relacionados con la alimentación y la nutrición.

1. Define alimento y nutriente, y pon un ejemplo de cada uno de estos conceptos.
2. ¿Cuáles son las diferentes funciones que cumplen los nutrientes?
3. Busca en la unidad las diferencias entre vitaminas y minerales, y pon un ejemplo de cada uno.
4. ¿Es el agua un alimento? Razona la respuesta.

Clasificar los alimentos en función de sus características.

5. ¿Qué tipos de clasificaciones de los alimentos conoces y para qué nos sirven?
6. Según la rueda de la alimentación, en qué grupo pondrías:
 - el arroz,
 - las lentejas,
 - una mandarina.
7. Indica los nutrientes que nos aportan los siguientes alimentos:

Alimentos	Nutrientes
Carnes	
Pescados	
Pastas	
Legumbres	
Frutas	

Identificar las características de una dieta saludable, así como los tipos de alimentos que debe incluir.

8. ¿Qué es la dieta mediterránea?
9. Indica si las siguientes afirmaciones sobre la dieta mediterránea son verdaderas o falsas:
 - Se utiliza como grasa principal el aceite de girasol.
 - Se consumen legumbres una vez al mes.
 - Se seleccionan productos frescos y de temporada.
 - Es una dieta variada y equilibrada que se debe mantener.
10. Haz una lista de los platos que consumes habitualmente y que forman parte de la dieta mediterránea.
11. Explica las características de la dieta saludable.

Identificar las raciones y medidas caseras.

12. Busca información en la unidad y rellena la siguiente tabla.

Porciones	Medidas caseras
250 ml de leche	
10 ml de aceite	
10 ml de pollo	
150 g de ensalada	

13. ¿Por qué es importante conocer las medidas caseras?

Analizar el etiquetado nutricional de alimentos envasados.

14. ¿Para qué sirve el etiquetado de los alimentos?
15. Explica la diferencia entre la fecha de caducidad y la fecha de consumo preferente.
16. Dibuja una etiqueta con las partes que la componen, numéralas y explica en qué consiste esta información.

Seleccionar los alimentos que deben formar parte de la ingesta diaria, teniendo en cuenta las prescripciones establecidas.

17. Elabora un menú semanal atendiendo a las recomendaciones generales.
18. Rellena la siguiente tabla según lo estudiado en la unidad.

Alimentos	N.º veces a la semana
Carnes y pescados	
Lácteos	
Huevos	
Legumbres	
Frutas y verduras	
Pastas y arroces	

19. Indica qué alimentos no debe tomar una persona con los niveles de colesterol alto.
20. Haz una lista con los alimentos permitidos y prohibidos en una dieta astringente.

Valorar la importancia de una dieta saludable.

21. Proyectaremos en clase el documental *Somos lo que comemos* y reflexionaremos sobre la incidencia de la dieta en nuestra salud.
22. Entra en la siguiente página web y podrás valorar la calidad de tu dieta:
<http://www.naos.aesan.msps.es>
 Selecciona la opción Alimentación saludable y actividad física, y busca y realiza un test que se propone para valorar la calidad de tu dieta.
23. ¿Por qué piensas que es importante tener una dieta equilibrada? ¿Y mantenerse en el peso adecuado?
24. Explica qué es el equilibrio energético. ¿Cuántas calorías debes consumir al día? Haz un reparto del número de calorías que debes ingerir por cada comida.

Práctica final

1. Vamos a realizar en clase un juego para trabajar de forma dinámica los contenidos de la unidad.

- Se divide la clase en grupos de tres o cuatro personas.
- El profesor dividirá los contenidos de la unidad en tantos apartados como grupos se hayan formado. Por ejemplo, si hay cinco grupos de cuatro personas, se dividirá la unidad en cinco partes y a cada grupo se le asignará un color.
- Después entre todos realizaremos un tablero de juego con papel continuo y las celdas tendrán los colores que identifiquen a los grupos. Habrá el mismo número de celdas por cada color; por ejemplo: 4 verdes, 4 rojas, 4 azules, etc.
- Se pueden añadir celdas diferentes como «una mano sin jugar», «pasar de una celda a otra», etc. Estas casillas diferentes las dejamos a vuestra imaginación.
- A continuación cada grupo elaborará tarjetas con preguntas y debajo las respuestas sobre el contenido asignado. Tened cuidado de que las respuestas no las vea el grupo que debe responderlas.
- Cada grupo elaborará una ficha para jugar como más le guste, siempre y cuando esté relacionada con los contenidos asignados a su grupo (una etiqueta, una fruta, un vaso, una pirámide, etc.).
- Necesitaréis un dado para tirar de manera que salga un número para avanzar.
- ¡Empieza el juego! El grupo que saque el número más alto del dado en la primera tirada será el que empiece.
- Avanzará las casillas equivalentes al número que haya salido al tirar el dado y responderá la pregunta del color de la casilla en la que haya caído.
- El grupo que está jugando cogerá una tarjeta del color de la casilla donde ha caído y el grupo que tenga ese color hará la pregunta.
- Si la respuesta es correcta, tendrá derecho a seguir jugando y tirar otra vez hasta que falle, y entonces el turno pasará al grupo siguiente.
- Ganará la partida el grupo que antes llegue a la meta.
- Jugaréis tantas veces como sea necesario para afianzar los contenidos de la unidad.

2. Ahora vamos a imaginar que formamos una empresa de publicidad.

El Ministerio de Sanidad está preocupado por el aumento en el índice de obesidad en los niños y niñas españoles y por la introducción de hábitos alimenticios

que contravienen las recomendaciones de la dieta mediterránea.

Nos hacen un encargo: llevar a cabo una campaña de sensibilización sobre la importancia de una adecuada alimentación, para lo cual debemos hacer dípticos o trípticos informativos que repartiremos en los colegios y domicilios españoles. Por grupos, elaboraremos los dípticos o trípticos, cada uno centrándonos en un tema:

- Las características nutritivas de los distintos alimentos.
- Qué es una dieta saludable y sus características.
- El etiquetado nutricional.
- Las raciones y medidas caseras.
- Los menús adaptados a las necesidades personales.

a) Cada grupo presentará el trabajo realizado a sus compañeros y propondrá un eslogan para la campaña general.

b) Se elegirá el eslogan que más os guste para representar la campaña publicitaria y de sensibilización.

3. Dividiremos la clase en siete grupos y a cada grupo le asignaremos uno de los que constituyen la rueda de los alimentos.

Cada grupo deberá preparar una selección de los alimentos que pertenecen a su grupo alimentario. Por ejemplo el grupo III puede llevar al aula lentejas, garbanzos, almendras, cacahuetes, una patata...

El grupo explicará al resto de la clase las características generales de los alimentos que representa, qué nos aportan... Posteriormente podrá profundizar en alguno de los alimentos elegidos (por ejemplo, añadir que la almendra aporta calcio).

Utilizaremos una superficie limpia y preparada para que cada grupo organice en ella su parte de la rueda de los alimentos.

Por último, los mezclaremos y pediremos de forma voluntaria a algunos alumnos que los vuelvan a colocar en su lugar.

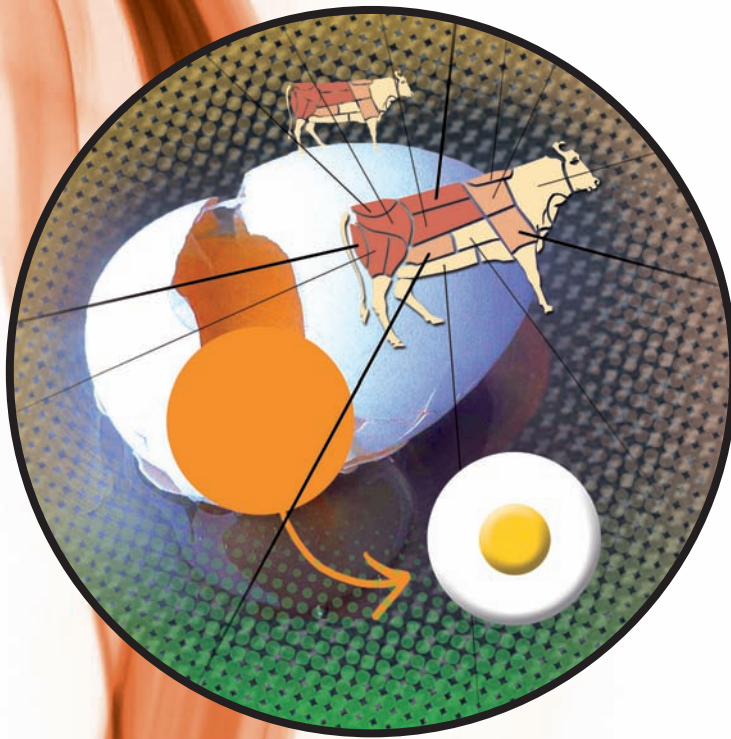
4. Cada uno pedirá una receta en casa y la llevará a clase. Allí, cada alumno analizará su propia receta, identificando los nutrientes que aporta a nuestro organismo.

Por último realizaremos un mural donde aparezca una tabla de dos columnas, indicando en una la receta de cada alumno y en otra los nutrientes que aporta.

5. Sobre el mural anterior, cada alumno de forma individual deberá indicar en qué casos se aconsejaría, y en cuáles no, las diferentes recetas aportadas, según las prescripciones establecidas en la unidad para los diferentes tipos de dietas.

Unidad 6

Aplicación de técnicas básicas de cocina



En esta unidad aprenderemos a:

- Aplicar medidas de higiene, prevención de riesgos y eliminación de productos en la preparación de los alimentos.
- Identificar las técnicas culinarias básicas de aplicación a la cocina familiar.
- Recopilar recetas de cocina, ajustando las cantidades y los tiempos que se deben utilizar.
- Identificar los procedimientos previos al cocinado.
- Clasificar los materiales, los utensilios y los electrodomésticos necesarios para proceder a la preelaboración de los alimentos.
- Aplicar técnicas básicas de cocina para la elaboración de primeros platos, segundos platos y postres, adecuados a la dieta de los miembros de la unidad de convivencia.
- Reconocer la necesidad de cumplir las normas de seguridad e higiene establecidas para la manipulación y procesado de alimentos.
- Valorar la importancia de la presentación de los alimentos.

Y estudiaremos:

- El uso y mantenimiento del menaje, utensilios y electrodomésticos de cocina.
- Los principios básicos de la manipulación de los alimentos
- Los accidentes frecuentes en la cocina.
- El tratamiento de los alimentos.
- Las elaboraciones básicas de cocina.

A Vocabulario

Electrodomésticos. Son los aparatos eléctricos destinados a las tareas del hogar como la cocina, el lavavajillas, el aspirador, etc.

Menaje. Es el conjunto de muebles y accesorios de una casa, como por ejemplo la vajilla.

1. El uso y mantenimiento del menaje, utensilios y electrodomésticos de cocina

En esta unidad, como profesional de atención a personas en situación de dependencia en el domicilio, tendrás que conocer y clasificar los utensilios que debe haber en la cocina, para después elaborar platos y menús adecuados a las necesidades de tus usuarios.

Una vez que sepas cuál es la dotación habitual en un domicilio particular, aprenderás a utilizar los utensilios y el menaje con destreza y seguridad, de la forma más adecuada según la preparación o elaboración que vayas a realizar.

La cocina es la zona del hogar especialmente preparada para la elaboración de los alimentos. En ella puedes encontrar los muebles, electrodomésticos, el menaje y los utensilios necesarios para cocinar. A continuación se recoge una lista de los que son más comunes en una cocina doméstica.

Tabla de cortar. Se utiliza para cortar carnes, hortalizas, etc...

1.1. El menaje y los utensilios de cocina

Los utensilios o herramientas que más se utilizan en una cocina doméstica son (Fig. 6.1):

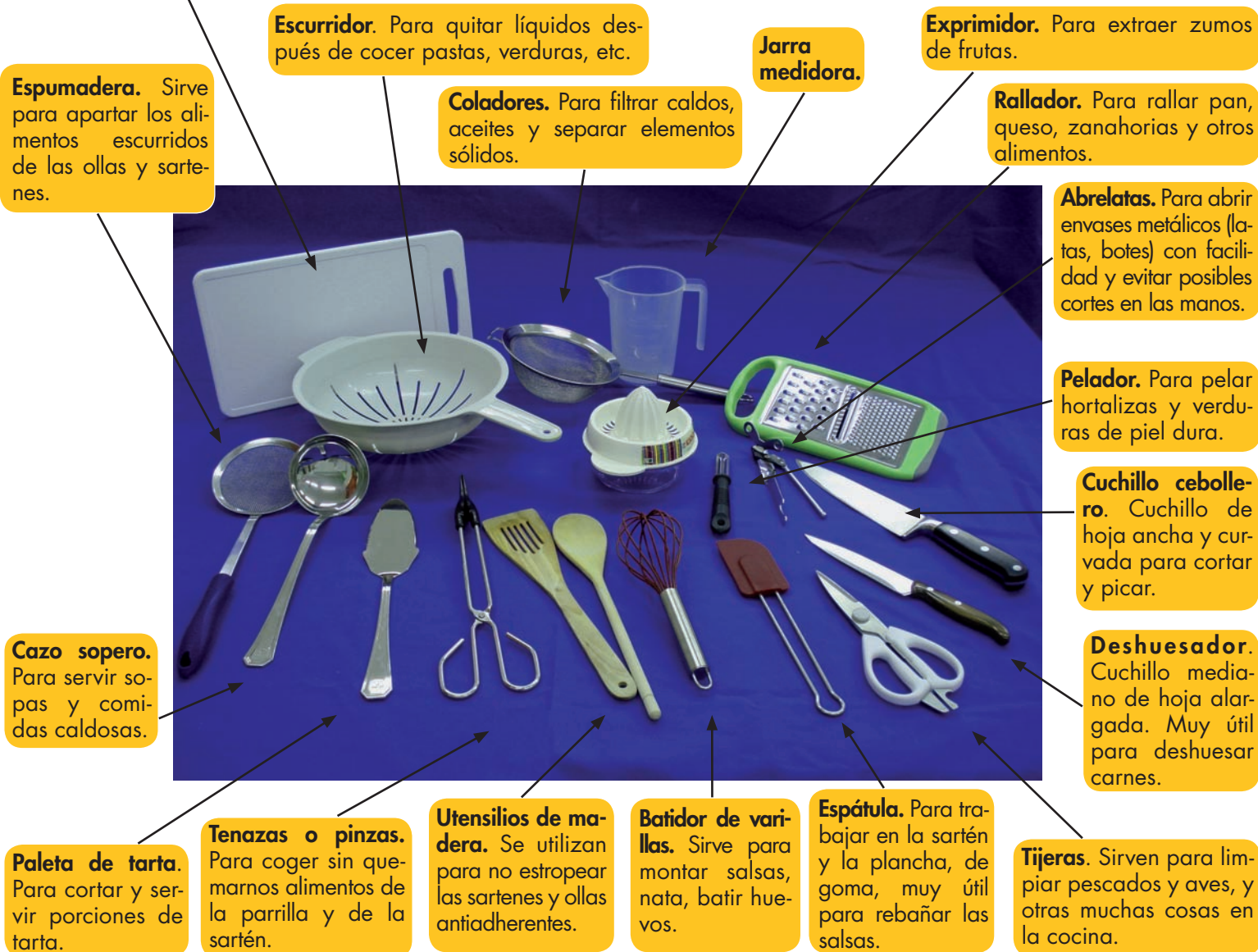


Fig. 6.1. Relación de los distintos utensilios que se pueden encontrar en una cocina doméstica.

En la siguiente tabla se relacionan también otros tipos de utensilios muy frecuentes en la cocina doméstica (Tabla 6.1):

Las ollas y las sartenes
Olla a presión u olla rápida. Cuece los alimentos en pocos minutos. Dependiendo del número de personas de la unidad familiar, es útil tener de dos capacidades, 4 y 8 litros.
Cazuela grande. Para guisar más cantidad de alimentos.
Cazuela pequeña. Para cocinar cantidades pequeñas.
Cazos. Para calentar sopas, salsas, cocer pequeñas cantidades.
Sartenes antiadherentes. De diferente tamaños. Para freír, rehogar, guisar. Conviene utilizar utensilios de plástico o madera para que no se estropeen.
Otros utensilios
Tabla de cortar. Para trocear, cortar, pelar alimentos. Es importante mantenerla muy limpia.
Fuentes para el horno. Buen utensilio para asar o gratinar.
Ensaladeras. Fuente o bol para servir ensaladas.
Aceitera y vinagrera. Recipientes para aliñar todo tipo de ensaladas.
Cuencos o boles, medianos, grandes y pequeños. Se usarán para batir, mezclar, poner los alimentos y para los postres caseros como natillas o flan.
Papel de cocina. Para aislar los alimentos, de film transparente o de papel aluminio.
Recipientes de plástico. Herméticos, para conservar y guardar alimentos.
Vajilla completa de cubiertos, platos y vasos. Platos hondos, llanos y de postre, vasos de agua y de refrescos, tazas, copas de vino, cubiertos de carne y pescado, cucharas soperas y de postre, y tenedores.
Moldes para flan y bizcochos. Para elaborar postres caseros.

Claves y consejos

Las ollas y las sartenes tienen distintos tamaños y permiten cociones y frituras.

Tabla 6.1. Otros utensilios también muy frecuentes en la cocina.

Caso Práctico 1. Los utensilios se utilizan según la receta que se prepare

Situación:

Examina la siguiente receta de cocina y haz una lista del menaje o los utensilios que necesitas para elaborarla.

Judías verdes con patata

- Ingredientes: 400 gramos de judías, 1 patata, 2 dientes de ajo, 4 cucharadas de aceite de oliva y sal.
- Elaboración:

- 1.º Limpiamos y cortamos las judías verdes.
- 2.º Pelamos, limpiamos y cortamos las patatas.
- 3.º Poner agua en una cazuela y dejarla que hierva.
- 4.º Cuando el agua esté hirviendo echar sal, las judías y las patatas y dejarlas cocer durante 30 minutos.
- 5.º Escurrir las verduras.
- 6.º Se pelan los ajos en láminas finas y se doran en una sartén con aceite.
- 7.º Se echan las verduras escurridas en la sartén y se deja unos minutos.

Solución:

Para elaborar la receta, necesitaremos:

1. Una tabla de cortar.
2. Un cuchillo cebollero.
3. Una puntilla (cuchillo utilizado para pelar, trocear y picar pequeños ingredientes).
4. Una cazuela.
5. Una sartén.
6. Un escurridor.



Actividades

1. Examina la cocina del hogar donde vives y haz una lista de los utensilios que tiene y de los que le faltan según los que acabas de estudiar en este apartado.
2. Vamos al taller de apoyo domiciliario y colocaréis en las mesas y las superficies de trabajo todos los utensilios de cocina que encontréis, solo un ejemplar de cada tipo, y pondréis los nombres a cada uno con cartulinas de colores y con una pequeña descripción de para qué sirven.

Actividades

3. Identifica estos utensilios y explica para qué sirve cada uno (Fig. 6.2):



Fig. 6.2. Diversos utensilios de cocina.

¿Sabías que...?

Los utensilios de cocina de acero inoxidable son muy recomendables por sus características, su resistencia, fácil limpieza, no cambian el sabor ni la apariencia de los alimentos y es un material que no resulta perjudicial para la salud.

Importante

Cuando calientes un alimento o bebida en el **microondas**, es importante dejarlo en reposo unos segundos antes de manipularlo porque puede estar demasiado caliente sin que lo notes y puede saltar provocando accidentes y quemaduras.

¿Sabías que...?

Hay profesionales de la hostelería y de la salud que aconsejan que las tablas de cortar y los utensilios de madera deben ser de otros materiales como el plástico y no de madera, porque esta es porosa y por tanto se pueden quedar los gérmenes en sus poros y cortes; en cambio en el plástico no. Además, este tiene la ventaja de que se puede lavar en el lavavajillas.

1.2. Los electrodomésticos de cocina

En la Tabla 6.2 tienes una relación de los electrodomésticos más frecuentes en la cocina doméstica.

Frigorífico. Es el aparato que mediante el proceso de refrigeración mantiene en frío los alimentos para su conservación. Es importante mantenerlo limpio y ordenado para facilitar su uso y prevenir enfermedades.

Lavavajillas. Es el electrodoméstico donde se introducen los vasos, platos y cubiertos para su limpieza. También puede utilizarse para ollas y sartenes. Es importante seguir las recomendaciones que nos ofrece el fabricante sobre cómo colocar el menaje para facilitar su limpieza.

Vitrocerámica. Es un electrodoméstico que se usa para cocinar; su característica principal es el aislamiento del calor mediante un cristal. Existen diferentes formas de generar el calor: de inducción, halógenas, radiantes, etc.

Horno convencional. Es un aparato eléctrico que se utiliza para cocinar con resistencias que generan calor y lo mantienen en un sitio cerrado. Tiene diferentes alturas para depositar bandejas con comida y algunos incorporan grill.

Horno microondas. Es un aparato eléctrico pequeño que sirve para cocinar, calentar y descongelar alimentos mediante la generación de ondas electromagnéticas.

Lavadora: Es un aparato eléctrico que se usa para lavar la ropa; suele estar instalado en la cocina, aunque no siempre.

Campana extractora. Es un electrodoméstico situado encima de la cocina o vitrocerámica cuya función es extraer o absorber los humos y vapores de la cocina, y con ello los olores, y evacuarlos al exterior.

Plancha o parrilla. Es una superficie que genera calor en contacto directo con los alimentos dorándolos en la superficie y cocinándolos en el interior.

Batidora. Permite mezclar, batir, moler o emulsionar elementos blandos en un vaso del mismo aparato; funciona con electricidad y sirve también como licuadora y picadora.

Cafeteras. Sirven para hacer café. Las cafeteras eléctricas son electrodomésticos que funcionan con electricidad: calientan el agua con una resistencia de calor y cuando entra en ebullición pasa a una jarra que mantiene el café caliente.

Exprimidor. Permiten extraer el jugo de los cítricos sin esfuerzo. Se coloca la pieza de fruta partida por la mitad sobre el cono y se presiona ligeramente para que el mecanismo eléctrico gire y extraiga el jugo, que cae en una zona extraíble donde se deposita.

Tostador. Para tostar pan, croissants y otros dulces. Incorpora una resistencia eléctrica que tuesta lo que se coloca cerca.

Tabla 6.2. Relación de electrodomésticos frecuentes en una cocina.

○ Consideraciones sobre el uso de los electrodomésticos

Son consideraciones generales, ya que los electrodomésticos funcionan con electricidad y se utilizan en la cocina:

- **El manual de instrucciones** debe contener como mínimo la siguiente información:
 - El nombre genérico del producto.
 - Las características principales del aparato, instrucciones de uso, advertencias, y consejos de instalación, uso y mantenimiento, y condiciones de seguridad necesarios para hacer un uso correcto y seguro del producto.
 - La identificación y domicilio del fabricante o vendedor, que debe estar dentro del territorio de la UE. Esto es necesario para una posible reclamación.
 - Potencia máxima y tensión de alimentación.
- **La seguridad.** Se considera un producto seguro el que en condiciones de uso normal no presente ningún riesgo siempre que se sigan las instrucciones del fabricante. La UE establece que todos los productos que se comercializan en el territorio de los 15 Estados deben ser seguros.

Uno de los indicadores de ello es la marca CE. Desde el año 1995, los productos que debido a su tipo o propiedades pueden emplear algunas de las directivas de la UE deben llevar la marca CE antes de entrar en circulación o en servicio. Se prohíbe, entonces, la comercialización en la CEE de los productos que no reúnan las condiciones que implica dicho marcado. Los fabricantes de un producto técnico prueban por responsabilidad propia cuáles de las directivas de la UE utilizan en la producción. Los electrodomésticos deben llevar las instrucciones de uso en el interior del embalaje, y algunos deben llevar un esquema de su funcionamiento eléctrico.

- **El consumo energético.** Como vemos en la Figura 6.3, los más eficientes y mejores para el medio ambiente son los que gastan menos energía.

INTERPRETACIÓN DE LAS ETIQUETAS

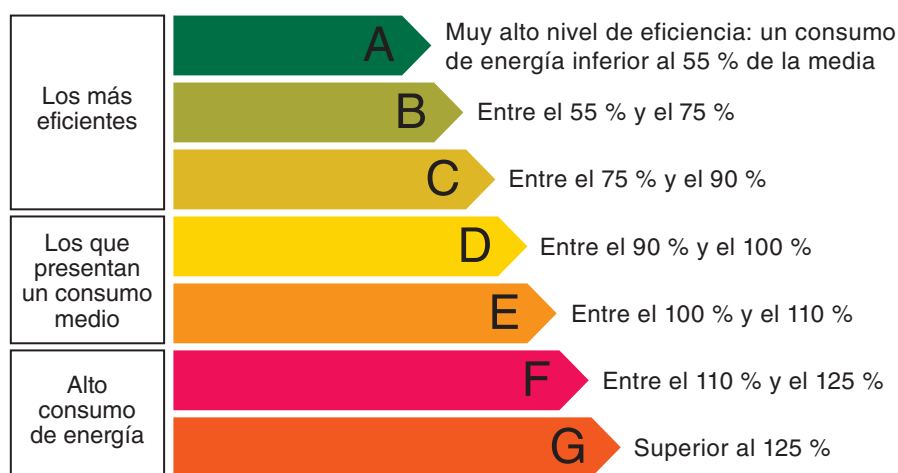


Fig. 6.3. La etiqueta de eficiencia energética tiene información sobre el tipo de consumo energético del electrodoméstico.

Actividades

4. Busca en la página web **revistaconsumer.es** los tipos de vitrocerámicas que existen y apunta sus principales diferencias. Puedes introducir diferentes criterios de búsqueda: tipos de vitrocerámicas, economía doméstica, etc.



Caso Práctico 2. Cómo ahorrar en el consumo eléctrico

Situación:

Encarna es **una mujer de 79 años que presenta dificultades de movilidad**, por lo que permanece casi todo el día en silla de ruedas. Vive sola y ha solicitado el servicio de ayuda a domicilio para realizar algunas tareas para las que se encuentra incapacitada.

Empiezas a trabajar en su casa y un día te comenta que **ha subido mucho la factura de la luz**; te la enseña para ver si tú la puedes ayudar a reducir el gasto. ¿Qué harías?

Solución:

- Primero analizamos la factura y comprobamos que es correcta.
- En segundo lugar examinamos los electrodomésticos que tiene: la mayoría son antiguos, por lo tanto, consumen mucha energía lo que se plasma en una factura de luz elevada. Le aconsejamos que cuando se vayan averiando los aparatos, en vez de arreglarlos, los remplace por uno de clase energética A, con lo que se ahorraría un 55 % en el gasto de cada electrodoméstico.
- Miramos bien el frigorífico y detectamos que la goma de la puerta está defectuosa, por lo que gasta hasta tres veces más y le recomendamos cambiar la goma por una nueva.
- Por último, le aconsejamos que abra el frigorífico solamente cuando sea necesario; que cuide la iluminación, encendiendo solamente las luces que vaya a utilizar en cada momento y cambie las bombillas que tiene por unas de bajo consumo; que use la plancha cuando tenga ropa acumulada y a la temperatura indicada; y que ponga la lavadora y el lavavajillas cuando estén llenos, nunca a media carga.



Practica

5. Vamos al aula-taller del instituto y una vez allí:

- Apuntaremos todos los electrodomésticos pequeños y grandes que hay.
- Después nos colocaremos en grupos o por parejas (dependerá del número de estudiantes que haya en clase), y habrá tantos grupos o parejas como electrodomésticos haya.
- A continuación cada grupo o pareja elegirá un electrodoméstico.
- Cada grupo identificará, analizará y resumirá el manual de instrucciones del electrodoméstico asignado.
- Después cada grupo elaborará una ficha en cartulina donde pondrá el nombre del electrodoméstico y la información más importante que viene en la etiqueta.
- Por último, cada grupo expondrá al resto de la clase la información que haya en su ficha.

NOMBRE: Lavavajillas

INSTRUCCIONES DE USO:

CONDICIONES DE SEGURIDAD:

● 2. Los principios básicos en la manipulación de los alimentos

En la unidad anterior has visto que nuestro organismo recibe el aporte calórico y nutricional a través de los alimentos, y estos, para prolongar su vida útil y estar en óptimas condiciones, requieren un cuidado especial a la hora de elaborarlos, conservarlos y mantenerlos en condiciones óptimas.

En los hogares de atención domiciliaria tendrás que manipular los alimentos preparándolos previamente y cocinándolos después, y para ello debes conocer las pautas o principios más importantes que debes seguir en los procesos de manipulación de alimentos.

Las enfermedades producidas por los alimentos (las estudiaremos en el siguiente apartado de la unidad) causan malestar, pero pueden ocasionar trastornos más graves e incluso la muerte. Estas enfermedades pueden ser debidas a una incorrecta manipulación de los alimentos; por lo que, además de los daños causados, puede ocasionarte la pérdida del puesto de trabajo.

Además de provocar enfermedades, los alimentos en mal estado pierden calidad nutricional y estética, de manera que lo que comemos no es tan adecuado y beneficioso para nuestro organismo como cuando los consumimos en buenas condiciones.

Seguir y respetar unas normas y pautas básicas en la manipulación de los alimentos supone prevenir enfermedades y asegurarnos ingerir alimentos en un estado saludable.

○ ¿Qué es un manipulador de alimentos?

Es aquella persona que en su actividad laboral mantiene contacto directo con los alimentos en su elaboración, preparación o servicio. Por tanto, el técnico de atención a personas en situación de dependencia en el domicilio o centro de trabajo va a mantener este contacto con los alimentos y necesita saber los principios básicos para realizar esta función, además de conocer la normativa que lo regula.

● 2.1. La prevención y la seguridad en la manipulación de alimentos

Para prevenir enfermedades y que los alimentos sean seguros, es necesario tener en cuenta tres aspectos globales en la manipulación de alimentos, que son:

- **La higiene de la persona** que va a manipular alimentos.
- **Las condiciones del lugar o espacio** donde se van a manipular los alimentos.
- **La higiene en el proceso de elaboración** de los alimentos.

○ La higiene del manipulador de alimentos

La causa más común de contaminación de alimentos es la falta de higiene en la manipulación que se realiza, por tanto la actitud responsable de la persona es muy importante en la prevención de enfermedades. El estado de salud, la higiene personal y la vestimenta son aspectos relacionados con las condiciones de la persona en la manipulación de alimentos (Tabla 6.3).

Actividades

6. Busca el Real Decreto 202/2000, de 11 de febrero, por el que se establecen las normas relativas a los manipuladores de alimentos y analiza el **artículo 3** referido a los requisitos de los manipuladores de alimentos.

Importante

Tu función como manipulador de alimentos es fundamental en tu entorno de trabajo para cuidar la salud de las personas del domicilio y la tuya.

Claves y consejos

Es muy importante mantener los utensilios bien limpios antes y después de su uso para evitar enfermedades alimentarias, como vas a ver más adelante en esta unidad.

El estado de salud implica que si el manipulador está enfermo del estómago, de las vías respiratorias, tiene heridas en la piel o alguna enfermedad contagiosa, no debe elaborar o manipular comidas, a no ser que utilice mascarillas en la boca o guantes en las manos, puesto que sus enfermedades pueden ser las que contaminen el alimento.

La higiene personal debe ser global; la persona debe acudir todos los días duchada al domicilio, pero el lavado de manos antes de tocar cualquier alimento es una regla fundamental en la persona que elabora las comidas. Este hábito debe ser repetido cada vez que se cambia de actividad y se han tocado otros elementos o bien se han manipulado alimentos crudos (carne, pescado, huevos).

La vestimenta debe ser adecuada, si es posible, tener en la cocina un delantal o bata siempre limpia para aislar el cuerpo de los gérmenes que se puedan introducir de la calle.

El pelo debe estar recogido en el caso de que se tenga largo, para evitar su caída en los alimentos. Si hay que tocar alimentos con las manos, debe usarse guantes y cambiarlos frecuentemente.

Tabla 6.3. Requisitos que debe cumplir el manipulador de alimentos.

A continuación se describen los principales hábitos saludables y los que no lo son.

A Vocabulario

Contaminación cruzada. Es la que se produce desde un alimento que está contaminado a otro que está listo para su consumo a través de la superficie, los utensilios, ropas o manos.

Hábitos saludables	Hábitos no saludables
Lavar bien los utensilios y superficies de preparación de alimentos.	Tocarse la nariz, cabello, orejas, granitos o heridas y quemaduras.
Verificar la limpieza de vasos y platos antes de servir.	Fumar, comer, mascar chicles, toser o escupir mientras se preparan alimentos.
Tener las uñas cortas, bien limpias y sin esmalte.	Tener las uñas largas o pintadas.
Mantener limpia la cocina y el comedor.	Tener puestos anillos o pulseras, pues son portadores de gérmenes y además pueden caer en los platos o utensilios.
Lavarse las manos antes de poner la mesa y antes de servir.	Tocar los alimentos con las manos y no con los utensilios de cocina.
Coger vasos y platos por el borde, los cubiertos por el mango y las tazas por el asa.	Utilizar la ropa puesta para limpiarse o secarse manos o boca.
Mantener tapadas con apósitos o vendas las heridas y cortes de las manos.	Probar los alimentos con las manos o con los utensilios de cocina que estamos utilizando en la elaboración.

Tabla 6.4. Relación de hábitos saludables y no saludables en la manipulación de alimentos.



Practica

7. Lavarse de forma correcta las manos es fundamental para prevenir determinadas infecciones. Para aprender cómo se realiza de forma adecuada, busca en Internet vídeos sobre cómo hacerlo; puedes encontrarlos en la web como «lavado de manos», «técnica de lavado de manos», etc.

Después os pondréis por parejas en el taller de apoyo domiciliario y cada miembro de la pareja se lavará las manos según el procedimiento estudiado, mientras que su compañero puntúa la técnica del 1 al 10 y anota los fallos que ha cometido para que los corrija.

○ Condiciones del lugar o espacio donde se van a manipular los alimentos

Estas condiciones facilitarán las tareas de elaboración de alimentos en la cocina, garantizando además unas óptimas condiciones para el desarrollo de tu trabajo (Tabla 6.5).

Como principio básico, los lugares donde se van a manipular los alimentos deben estar **alejados de basuras**, lugares tóxicos y otros que puedan ser contaminantes.

Es importante que **existan separaciones entre las zonas de manipulación de alimentos crudos y cocinados**; si esto no es posible, debe separarse en el tiempo. Primero manipular alimentos crudos y después los cocinados o al revés. Esto evitará la contaminación cruzada de los alimentos.

El **entorno debe estar siempre bien limpio y ventilado** para que no haya humos o vapores.

Estará **bien iluminado** para así facilitar las tareas de elaboración y manipulación.

Las áreas de almacenamiento deben permanecer limpias y ordenadas, y a la temperatura adecuada.

Las **mascotas deben permanecer alejadas** de la cocina o zona de elaboración de alimentos porque son portadoras de microorganismos patógenos y bacterias. En cuanto a otro tipo de animales que pueden causar infestación (cucarachas, hormigas, etc.), es necesario eliminarlos.

El **fregadero** o zona de lavado de utensilios debe tener **agua caliente y fría**, y estará preparado para la desinfección de los utensilios de la cocina. Hay que desinfectarlo bien pues es una zona donde proliferan las bacterias.

Todas las áreas de preparación, elaboración o servicio deben desinfectarse todos los días.

Los **paños de cocina** y **bayetas deben limpiarse diariamente**, y si están mojados se dejarán al aire libre para que se sequen (la humedad contribuye a la proliferación de bacterias).

Tabla 6.5. Como profesional de ayuda domicilio, es fundamental que mantengas estas condiciones en el lugar en el que prestes tu servicio.

Importante

Los cuchillos, cubiertos, pica-doras, tablas de cortar y otros utensilios que hayan estado en contacto con alimentos crudos deben limpiarse muy bien antes de utilizarlos nuevamente. Esto es importante para **evitar la contaminación cruzada**.

Caso Práctico 3. La importancia de mantener condiciones higiénicas y de seguridad en la cocina

Situación:

Federico es un **hombre viudo de 73 años**. Como profesional te contratan para atenderlo en su domicilio debido a su deterioro cognitivo provocado por la enfermedad de Alzheimer. Entre otras tareas, tendrás también que prepararle comidas.

El trabajador social te explica que, acompañando a los síntomas específicos de las primeras fases de la enfermedad, suele tener trastornos digestivos y que **sospecha que en la casa no hay mucha higiene** desde que quedó viudo hace apenas un año.

¿Qué condiciones podrías observar en la cocina que te indiquen falta de higiene?

¿Cómo harías para evitarlas?

Solución:

En la cocina de este usuario podrías observar situaciones como, por ejemplo:

- El perro tiene su comida y su bebida en la cocina.
- Las bayetas están húmedas en el fregadero, y los paños de cocina sucios.
- El frigorífico está desordenado y el cajón de la fruta y la verdura está sucio.
- No desinfecta la encimera ni el fregadero a diario.
- No acostumbra a ventilar la cocina.

Como profesional, tendrás que aplicar las medidas que acabamos de citar en la Tabla 6.5 para **asegurarte de que las condiciones sean las adecuadas** en las elaboraciones culinarias que tengas que realizar en la cocina de este usuario.

○ La higiene en el proceso de elaboración de los alimentos

En el proceso de elaboración de los alimentos se detectan muchas de las intoxicaciones alimentarias. Este proceso incluye normas relativas a los alimentos crudos y cocinados, y a la forma de mantenerlos o elaborarlos. Los alimentos, cuando son adquiridos, pueden ser portadores de bacterias, como en las frutas y verduras por ejemplo, que hayan sido rociadas con aguas contaminadas. A continuación vamos a describir las normas básicas que debes seguir en estos procesos (Tabla 6.6).

Proceso	Normas básicas
Manipulación de alimentos crudos	• Deben lavarse bien las frutas y verduras con agua potable y unas gotitas de hipoclorito sódico (lejía de uso alimentario), y después enjuagarse abundantemente. • Los pescados y mariscos deben guardarse limpios de escamas y vísceras en frío, y tapados para que no contaminen otros alimentos. • Las carnes, al igual que los pescados, deben permanecer en frío y estar tapadas.
Descongelación de los productos	• Para descongelar los productos debe hacerse en frío, sin perder la cadena de frío de los alimentos, o en el microondas, ya que a temperatura ambiente proliferan las bacterias. • Un producto descongelado no se debe volver a congelar. • Los productos descongelados se mantendrán en frío y se elaborarán en el menor tiempo posible.
Cocción de los alimentos	• Si los alimentos no se consumen tras cocinarlos, hay que enfriarlos con rapidez y recalentarlos suficientemente antes de su consumo. • La cocción debe realizarse a 70 °C como mínimo para destruir las bacterias y preservar su valor nutritivo
Fritura de los alimentos	• No mezclar aceites distintos; cada uno tiene una temperatura de calentamiento y puede ser nocivo para la salud. En general, la temperatura adecuada para los fritos es 180 °C. • Si se utiliza un aceite varias veces, debe filtrarse para que no queden restos de la fritura anterior y no utilizarse más de tres o cuatro veces.
Conservación de los productos cocinados	• Después de cocinar los productos, se mantendrán calientes si su consumo es inmediato o, si no, habrá que enfriarlos lo antes posible. Se taparán con recipientes con tapadera o film de aluminio o plástico para introducirlos en el refrigerador.
Preparación de platos fríos	• Requiere una higiene rigurosa; se deben sacar del frigorífico cuando van a ser preparados y guardarlos de nuevo hasta su consumo. La zona de preparación debe estar muy limpia.
Recalentamiento de los alimentos	• Esto debe hacerse a la temperatura que elimine bacterias que es la de 70 °C. En ningún caso se deben recalentar los alimentos más de una vez.

Tabla 6.6. Normas básicas que se deben seguir en las distintas fases de elaboración de los alimentos.



Actividades

8. Haréis tantos grupos como normas higiénicas hemos descrito y cada uno elegirá una. Cada grupo ampliará la información de la norma que tiene asignada y la plasmará en un mural con fotos y dibujos. Se trata de que sea lo más visual posible. A continuación se colgarán los carteles en la cocina del taller.
9. ¿Qué norma se está incumpliendo en cada caso?
 - Usar para freír en la misma sartén aceite de oliva y de girasol.
 - Es verano y sacamos un producto del congelador para dejarlo en la encimera hasta que se descongele.
 - Lavar las frutas y verduras bajo un chorro de agua caliente.
 - Recalentaremos la comida por segunda vez a fuego suave.

2.2. Las toxiinfecciones alimentarias

Las toxiinfecciones alimentarias son enfermedades causadas por la ingestión de alimentos contaminados por **microorganismos patógenos** y sus **toxinas**. Es posible que no lleguen a detectarse porque el aspecto, sabor y olor del alimento pueden ser normales. Suelen producir diversos síntomas:

- Malestar.
- Trastornos gastrointestinales, como náuseas, vómitos, diarreas.
- Puede aparecer fiebre y dolor de cabeza.

El riesgo de padecer una toxiinfección alimentaria puede derivarse de diferentes causas: desde el estado de los propios alimentos, de los hábitos de consumo que tenemos, de la forma de prepararlos, de la elaboración o de las técnicas de producción de alimentos. Por ejemplo:

- Estado de los propios alimentos: un huevo infectado con salmonella.
- Hábitos de consumo: no lavarse las manos a la hora de comer.
- Formas de prepararlos: no mantener la higiene de los utensilios.
- En su elaboración: mezclar alimentos crudos y cocinados.
- Técnicas de producción: carne picada infectada en el proceso de fabricación.

Los alimentos con los que tenemos que tener especial cuidado, porque contienen sustancias nutritivas que favorecen el desarrollo y multiplicación de los microorganismos patógenos, son:

- Alimentos que llevan huevo crudo y no se han sometido a altas temperaturas (salsas, mayonesas, postres, tortillas sin cuajar, etc.)
- Carnes y pescados crudos.
- Carnes de aves que puedan estar contaminadas.
- Carne picada, que en el proceso de preparación (corte o despiece) se pueda también contaminar.
- Productos elaborados con leche, nata, huevos, productos de pastelería.

Factores favorecedores o inhibidores del crecimiento bacteriano en los alimentos

- Los **factores que favorecen** la producción de bacterias inciden en el deterioro de los alimentos. Se describen a continuación:

La actividad biológica del alimento. El ciclo que sigue el propio alimento. Por ejemplo, el cambio de color de la carne en el frigorífico.

Los organismos vivos. Hay bacterias y virus asociados a los organismos que aceleran su proceso de deterioro.

El agua o la humedad. El exceso o defecto de agua afecta a los alimentos. Por ejemplo, los vegetales se marchitan porque pierden humedad. En cambio las galletas se apelmazan cuando ganan humedad.

El aire u oxígeno. Ejercen efectos destructores por la acción sobre los microorganismos de los alimentos, también afectan a las vitaminas, especialmente la A y C, y sobre los olores, sabores y otros componentes de los alimentos.

El tiempo. Las bacterias se multiplican rápidamente, por lo tanto, proliferan en pocas horas convirtiéndose el alimento en dañino.

La luz. La intensidad o la exposición del alimento a la luz hace que cambien sus cualidades. Por ejemplo, la vitamina C se descompone por el aumento de la intensidad de la luz y la presencia de oxígeno.

La temperatura. El calor o el frío alteran o conservan los alimentos. Por ejemplo, en verano los alimentos se descomponen con más facilidad.

Vocabulario

A

Microorganismo. Se trata de organismos microscópicos vivos, virus, bacterias, etc.

Toxina. Sustancia que produce la bacteria que causa la enfermedad.

Patógeno. Microorganismo que produce enfermedad.

Infección. Se presenta cuando ingerimos un microorganismo patógeno, que causa enfermedad.

Germen. Microorganismo que causa o produce enfermedad.

Bacteria. Microorganismo que causa o produce enfermedad en los seres vivos.

Actividades



10. Busca en Internet las Diez reglas de oro de la OMS para la preparación higiénica de los alimentos y anótalas.

Dividiremos la clase en diez parejas, y cada una elegirá una regla y la escribirá en un folio con un dibujo que la ejemplifique, y se pegarán todas en un mural que se colgará en el aula.

¿Sabías que...?

Cocinar con **olla a presión** posibilita la destrucción de toda clase de bacterias, lo que le convierte en una de las formas más sanas de cocinar y en una técnica adecuada para todo tipo de dietas.

- Los **factores que inhiben** el desarrollo de las bacterias son aquellos métodos que ayudan a su no proliferación y son los siguientes:

Acidez. Método antiguo para conservar alimentos, añadiendo limón o vinagre. Cuando se añade vinagre, se conoce como encurtido.

Azúcar. Consiste en añadir azúcar a frutas de forma que se evita que se oxiden.

Sal. Consiste en añadir gran cantidad de sal para eliminar los gérmenes. Se suele utilizar en pescados y otros alimentos.

Deshidratación. Secar extrayendo el agua; es un método antiguo de conservación de alimentos.

Congelación. Introducir los alimentos en cámaras cuya temperatura está entre 0 y 4 °C.

○ Enfermedades más frecuentes producidas por toxiinfección alimentaria

Es importante que conozcas las características que tienen las toxiinfecciones alimentarias más frecuentes, para tenerlas en cuenta como futuro manipulador de alimentos (Tabla 6.7).

Enfermedad	Germen	Alimentos	Síntomas	Prevención
Salmonelosis	<i>Salmonella</i>	Huevos, leche, carnes, aves, pescados y productos de pastelería.	Diarreas, vómitos, dolor abdominal, dolor de cabeza y fiebre. Aparecen los síntomas entre 6 y 48 horas después de las comidas. Puede ser grave en niños y ancianos.	Higiene del manipulador, no consumir huevos rotos o caducados, altas temperaturas en el cocinado y refrigerar los productos. Limpieza de utensilios y superficies, y evitar la contaminación cruzada.
Intoxicación por estafilococos	<i>Staphylococcus</i>	Se encuentra en las personas, nariz, garganta y en las heridas. Se multiplica en las carnes, leches, salsas, aves y productos de pastelería.	Comienza entre 1 y 8 horas después de tomar el alimento, y aparecen vómitos, diarreas, dolor abdominal y sin fiebre.	Higiene del manipulador, tapar bien las heridas, altas temperaturas en el cocinado y refrigerar los productos. Limpieza de utensilios y superficies, y evitar la contaminación cruzada.
Toxina botulínica o botulismo	<i>Clostridium botulinum</i>	Conservas vegetales, cárnicas y pescado en mal estado.	Dolor de cabeza, pérdida de visión, parálisis y dificultad respiratoria.	Adecuado mantenimiento de conservas, adecuada conservación de los alimentos.
Intoxicación por <i>Clostridium</i>	<i>Clostridium perfringens</i>	Se encuentra sobre todo en productos cárnicos. Pueden estar contaminadas en el momento de su compra o contaminarse por el polvo del recipiente donde se compra.	Aparece entre 8 y 15 horas después de consumir el alimento. Cuadro de diarrea fuerte, los vómitos son poco frecuentes.	Sobreviven mejor en los trozos de carne grandes. Cocinando bien los trozos se elimina la bacteria. No dejar la carne fría fuera del frigorífico y recalentar a altas temperaturas.
Infección por <i>Escherichia coli</i>	<i>Escherichia coli</i>	Se encuentra en carnes picadas y poco hechas, salchichas, hamburguesas, quesos.	Se incuba de 3 a 8 días; los niños, ancianos y inmunodeprimidos son más susceptibles de infección. Dolor intestinal y de cabeza, náuseas, vómitos, diarrea y fiebre.	Higiene en la manipulación y conservación de los alimentos, y calentarlos de forma adecuada.
Contaminación por el parásito anisaki	<i>Anisaki</i>	Parásito que se adhiere a las vísceras de algunos pescados crudos o semicrudos, sushi, boquerones en vinagre.	Dolor abdominal y vómitos.	La cocción y la congelación del alimento.

Tabla 6.7. Descripción de las enfermedades alimentarias más frecuentes: microorganismos que las originan, alimentos en los que se encuentran, síntomas que tienen y medidas para prevenirlas.

Practica



11. Ved el vídeo *Alimentos y calor* que podemos encontrar en la página de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía en la siguiente dirección:

<http://www.informarseessalud.org/SaludMultimedia.html>

Tomad nota de las diferentes medidas que aconsejan para evitar toxiinfecciones y riesgos en nuestra salud.

12. Lee la siguiente noticia aparecida en los periódicos:

«El número de pacientes atendidos en centros hospitalarios de Alicante por la intoxicación alimentaria, registrada tras participar en una cena en una romería de San Juan, en Alicante, se ha elevado de 38 a 65 afectados en las últimas 24 horas, según han informado a Europa Press fuentes de la Consejería de Sanidad. El parte médico facilitado este jueves revela que hay un total de 65 casos registrados, de los cuales 25 permanecen ingresados en centros hospitalarios de Alicante

(...). La intoxicación por salmonella ha afectado desde el pasado domingo a un total de 80 personas, entre los enfermos ingresados en centros hospitalarios y los afectados atendidos en consultas médicas que han permanecido indispuestos en sus domicilios, como es el caso de cinco concejales del Ayuntamiento de Sant Joan.

Los enfermos presentan síntomas como diarrea, fiebre, vómitos, cefalea, dolor abdominal y náuseas, debido, según los resultados de laboratorio de los coprocultivos de pacientes, a salmonella.

El centro de salud pública de Alicante declaró el pasado martes un brote de toxiinfección alimentaria de ámbito comunitario en San Juan de Alicante. Los afectados habían participado el domingo día 1 de agosto en una romería a la Ermita de Santa Ana de la localidad».

Analiza el artículo y haz un listado con las posibles medidas preventivas que podían haber evitado la intoxicación.

Caso Práctico 4. Detección de los síntomas de salmonelosis



Situación:

Hoy en tu trabajo has acudido a casa de Manuela, una **señora de 83 años** que necesita ayuda para realizar las actividades de la vida diaria que requieren hacer esfuerzos debido a que **tiene arterioesclerosis**. Cuando llegas, Manuela te comenta que se siente mal, cuando se **ha levantado esa mañana ha sentido náuseas, dolor abdominal, de cabeza y fiebre**.

¿Qué haces al respecto para ayudar a Manuela?

Solución:

1. Hablas con ella y le preguntas qué comió el día anterior.
2. Responde que ensalada y pescado frito con mayonesa.
3. Preguntas si la mayonesa era casera o si la había comprado. Ella te responde que era casera.
4. A partir de esta información crees que Manuela puede sufrir intoxicación por salmonela.
5. Coges una muestra de la salsa, si quedara, y acompañas a Manuela al médico con la muestra alimentaria.

Caso Práctico 5. Detección de los síntomas de intoxicación por estafilococos



Situación:

Como todos los días, como técnico de atención a personas en situación de dependencia, vas a casa de Antonio a las 12.00. Antonio es una persona de **72 años** y a quien le han diagnosticado **párkinson**. Le encuentras acostado. Le preguntas qué le pasa y te responde que tiene vómitos, **diarreas, dolor abdominal**, y al ponerle el termómetro compruebas que **no tiene fiebre**.

¿Qué haces al respecto?

Solución:

1. Hablas con él y le preguntas qué ha desayunado.
2. Responde que pasteles de crema que sobraron ayer.
3. Le preguntas si los pasteles estaban refrigerados y te contesta que no.
4. A partir de esta información crees que Antonio puede tener una intoxicación por estafilococos.
5. Coges un resto de pastel y acompañas a Antonio al médico con la muestra alimentaria.

Practica

13. Por parejas, inventaréis una historia sobre un accidente en la cocina. Tendréis que elaborar el perfil de la persona mayor que sufre el accidente, el del técnico y la historia completa: cómo ocurre el accidente y cómo se actúa; podéis añadir posteriores modificaciones que se harán en la cocina.

Representadlo ante el resto de la clase.

3. Los accidentes frecuentes en la cocina

El domicilio es un lugar donde ocurren distintos tipos de accidentes, debido al número de horas que pasamos en él y a las tareas que realizamos en este.

Los dos colectivos que mayor número de accidentes sufren son los niños menores de cinco años y los ancianos de más de 65, debido a distintos factores: despreocupación, debilidad, ignorancia o sus características mentales, lo que les vuelve más indefensos. Los accidentes que sufren las personas mayores son los mismos que los que sufren las personas de otras edades; solo varía la frecuencia.

Si tenemos un usuario en silla de ruedas, adaptaremos la cocina según lo estudiado en los módulos *Organización de la atención a las personas en situación de dependencia y Atención y apoyo psicosocial*.

La cocina es un lugar de trabajo donde, además de cuidar la higiene personal y de los alimentos para evitar riesgos alimentarios, debemos tomar otra serie de precauciones, pues al cocinar podemos sufrir una serie de accidentes bastante frecuentes: quemaduras, cortes, caídas o golpes, escapes de gas y accidentes debidos a los aparatos eléctricos (Tabla 6.8).

Accidente	Prevención
Quemaduras por fuego	• Evitar cortinas y paños cerca de los fuegos. • Limpiar bien sartenes y ollas en la base para que no prenda en cocinas de gas. • Guardar las bombonas de butano lejos del calor. • No usar el horno para guardar sartenes ni ollas.
Salpicaduras	• Usar recipientes con mangos y asas aislantes. • Usar manoplas para retirar del fuego o quitar la tapadera de las ollas, sartenes o cafeteras. • No cocinar con el mango de la sartén hacia fuera. • Utilizar bien el microondas, dejando reposar los alimentos antes de manipularlos. • No acercar el rostro, las manos o los brazos a los recipientes con gran concentración de vapor.
Caídas y golpes	• Mantener el suelo seco y limpio. • Si se cae un producto, recogerlo y secar el suelo. • Cerrar los cajones y puertas de los armarios. • Tener bien iluminada la cocina.
Cortes	• Tener los cuchillos bien afilados. • Guardar los cuchillos y tijeras en un lugar para ellos. • No dejarlos secar con la punta hacia arriba. • Manejar correctamente los utensilios como tijeras o cuchillos.
Intoxicación por gas	• No tapar los orificios de ventilación. • Revisar los aparatos y canalizaciones periódicamente.
Riesgos de electrocución	• No mover ni lavar un aparato eléctrico sin desconectarlo • Enchufar los pequeños electrodomésticos con las manos secas y con calzado de suela de goma. • No sobrecargar los enchufes. • Manejar adecuadamente los electrodomésticos, siguiendo las instrucciones.

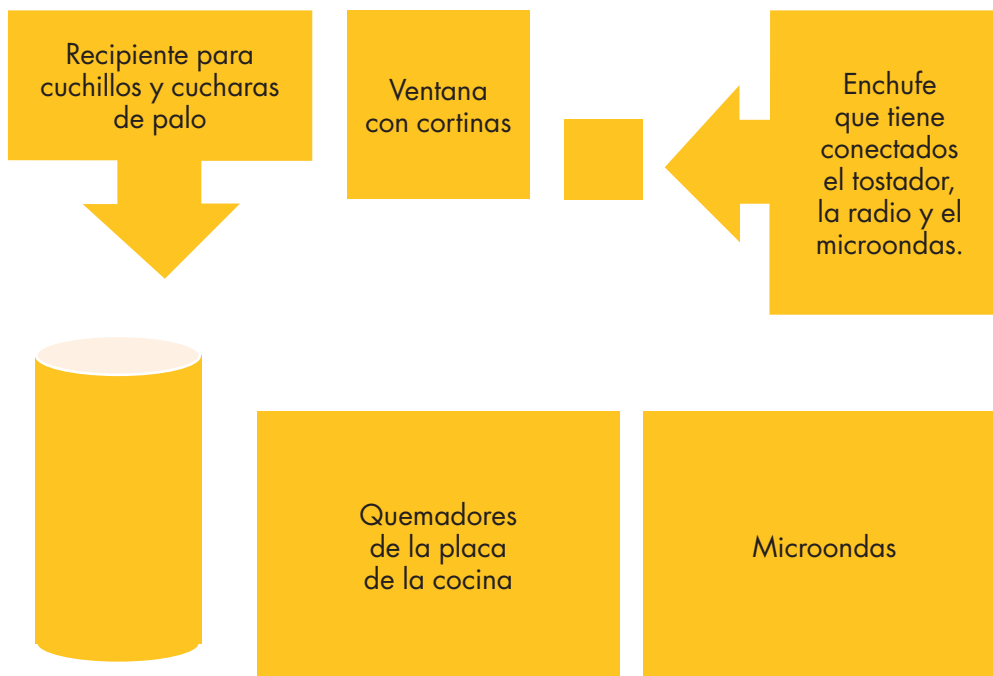
Tabla 6.8. Descripción de las medidas preventivas que se deben tomar para evitar accidentes en la cocina.

Si nos quemamos con aceite, agua o vapor, introduciremos la parte del cuerpo quemada bajo un chorro de agua fría durante diez minutos. Si alguien se intoxica por gas, se le saca rápidamente al aire libre y no se le dará ningún líquido para beber.

Caso Práctico 6. Prevenir accidentes en la cocina

Situación:

Consuelo empieza a trabajar en casa de María, una mujer de 75 años que necesita ayuda para realizar algunas tareas en su domicilio. Una de tus tareas es cocinar, y observar la disposición de los siguientes elementos en la cocina:



¿Qué recomendaciones daría Consuelo a María para evitar accidentes en la cocina?

Solución:

- Para **evitar cortes**, le diría que **utilizara un recipiente para las cucharas de palo y otro para los cuchillos**. Los cuchillos se colocarían boca abajo.
- Que **retirara las cortinas de tela que hay encima de la placa de cocinar** para prevenir posibles incendios.
- Que **no utilizara el mismo enchufe para tantos aparatos eléctricos**. Que coloque la radio en otro sitio, y que el tostador solo lo enchufe cuando lo vaya a utilizar.
- Que **procure que no sobresalgan los mangos de los cazos y sartenes al cocinar** para evitar tropezar con ellos y que se derrame la comida produciéndole quemaduras.
- Para **cambiar el alimento de cazuela**, hacerlo con un cazo poco a poco y no volcando el recipiente, así evitará salpicaduras o quemaduras.
- Que **realice las tareas sin prisa**, tomando las precauciones necesarias.

Claves y consejos

Hay algunos alimentos que podemos cocinar congelados: verduras, hortalizas, pan, masa quebrada, salsas...

4. El tratamiento de los alimentos

Cuando hablamos del tratamiento de los alimentos, nos referimos a todos aquellos **procesos básicos** que se realizan con ellos **antes de cocinarlos**: descongelado, cortado, pelado, troceado y lavado.

Describiremos en primer lugar el proceso de la **descongelación** y después las **técnicas de preparación previas al cocinado** en el grupo de las carnes, los pescados, las frutas y las hortalizas.

4.1. Descongelación

Cómo ya sabrás, la **congelación** es un método que utilizamos para conservar los alimentos aplicando frío a temperaturas iguales o inferiores a -18°C .

Gracias a la congelación se prolonga la vida de los alimentos, ya que se enlentece la actividad de los microorganismos y bacterias. Por este motivo es importante una adecuada descongelación, pues los microorganismos se pueden reactivar rápidamente y contaminar el alimento, lo que dañaría nuestra salud (Tabla 6.9).

Se puede descongelar de tres maneras diferentes:

Se deben descongelar los alimentos lentamente y en la nevera (preferiblemente de 0 a 4 grados para no alterar la cadena de frío). Si la descongelación se realiza de esta manera, frenamos la proliferación de las bacterias.

Si necesitamos descongelar de forma rápida, podemos usar el microondas en su opción «Descongelar», pero es importante cocinar el alimento en poco tiempo.

Otra forma rápida es descongelarse en agua fría: colocamos el alimento dentro de una bolsa hermética y lo sumergimos bajo un grifo abierto con agua fría, si lo dejamos en el fregadero con el agua, cambiarla cada 30 minutos. Usando este sistema, también es recomendable cocinar el alimento sin que transcurra mucho tiempo desde su descongelado.

Consejos para una correcta descongelación:

Si el alimento al descongelarse gotea (carne, pescados...), es importante que el jugo no caiga sobre ningún alimento, por lo que lo colocaremos sobre algún recipiente para su descongelación.

El tiempo de descongelación depende del alimento y de la cantidad que vayamos a usar. Es importante saberlo para poder programar su preparación. En la nevera, el tiempo aproximado es: los filetes de carne y pescado tardan unas 5 horas, las piezas grandes (pollos, una pieza de carne, un pescado entero) entre 12 y 24 horas.

No dejar las carnes ni los pescados en la encimera ni fregadero para su descongelación, pues las bacterias proliferarían rápidamente.

Descongelar solo la cantidad que vamos a consumir.

Es preferible consumir el alimento el mismo día que se descongela.

No congelar de nuevo un alimento.

Tabla 6.9. Recomendaciones sobre la correcta descongelación de los alimentos.

Caso Práctico 7. Cómo organizar la descongelación previamente para preparar un menú

Situación:

Por la tarde, antes de irte del domicilio de Joaquín, **quieres dejar descongelando los alimentos** que vas a cocinar mañana cuando llegues de nuevo a su domicilio. Joaquín es un hombre de **76 años** al que atiendes en distintas actividades de la vida diaria, y tiene **problemas de visión derivados de los altos niveles de azúcar en sangre**. ¿Cómo lo harías?

Solución:

En el congelador encuentras judías verdes y filetes de pollo entre otros alimentos, y te decides por ellos, ya que son recomendables en las dietas para diabéticos.

- Las **judías verdes las dejas en el congelador**, pues no necesitan descongelarse para su cocción; simplemente se echan en agua hirviendo con sal.
- El **filete de pollo lo colocas sobre un plato con un film transparente** por encima y lo dejas en el frigorífico para que mañana esté descongelado. Así solo tendremos que encender la plancha con un poco de aceite de oliva y cocer las judías verdes para prepararlo.

4.2. Preparación de los alimentos

Ahora que ya conoces las recomendaciones que debes tener en cuenta para mantener la seguridad en la manipulación de alimentos, vamos a describir cómo se preparan.

En primer lugar, destacaremos la importancia de que los platos tengan una presentación vistosa y agradable, y de que el momento de la comida esté libre de tensiones. También procuraremos que sea una dieta variada, para que no sea tediosa o cansada para nuestros usuarios, que pueden aburrirse y dejar de comer. De esta forma, favoreceremos una correcta alimentación y evitaremos problemas de salud derivados de la carencia de algún tipo de alimento.

Preparación de la carne

Cuando vamos a un establecimiento para comprar carne la encontramos por **piezas** (Fig. 6.4). Cada pieza proviene de un corte y se corresponde con una parte del animal.

Cuando hablamos del **cortado, troceado o despiece**, nos referimos a la forma en la que podemos encontrar el alimento en los distintos establecimientos. Cada alimento, sobre todo la carne y el pescado, tiene una manera de cortarse diferente, y es importante conocerlas para saber lo que estamos consumiendo.

Cada pieza tiene una calidad diferente, dependiendo del animal del que se trate (cerdo, pollo, etc.), de la alimentación que ha recibido, la forma de sacrificarlo o incluso el despiece. Cada pieza presenta una determinada estructura (por ejemplo, una pieza puede ser más o menos fibrosa o más o menos grasa) y tiene unas características nutricionales diferentes. Por todo ello la carne se clasifica en diferentes categorías. En general, podemos tener en cuenta los siguientes aspectos sobre la **calidad de la carne** que vamos a consumir:

- El **color rojo vivo** de algunas carnes **indica generalmente su grado de frescura**. Aunque no siempre, pues en la carne de ternera, por ejemplo, el color pálido de su carne indica que el animal se ha alimentado con leche hasta el momento de su muerte.
- De los animales que se despiezan para su venta, **la parte más jugosa es el solomillo**, y las **carnes de los cuartos traseros son más magras y tiernas** que las de los cuartos delanteros.
- Respecto a la textura, la carne de los animales será más o menos tierna dependiendo de la **edad del animal** (cuanto más viejo, más dura es la carne) y el sexo (en algunas especies la carne de la hembra es más tierna que la del macho, como en el vacuno, debido a que tiene más cantidad de grasa).
- También influye que hayan pasado más de ocho días desde que sacrificaron al animal, ya que conforme pasan los días desde la matanza la carne se pone más blanda (es el tiempo necesario para que desaparezca el rigor mortis).
- La cantidad de grasa que contiene la pieza influye en el sabor y nos informa de la calidad de la carne.

A continuación, vamos a analizar la calidad de las diferentes piezas de los animales que habitualmente consumimos:

Importante

En los establecimientos comerciales, para evitar el desarrollo de bacterias y gérmenes en las carnes, siempre se conservan en una cámara especial para carnes, perfectamente limpia y a una temperatura entre 0 y 3 °C.



Fig. 6.4. Corte de carne para guiso.

Actividades

14. ¿Cuál es la mejor manera para descongelar un alimento? ¿Cómo lo harías?
15. Imagina que es por la mañana y quieres hacer para la hora de la cena un filete de pescado a la plancha. El filete está congelado. ¿Cómo lo descongelarías?

Actividades

16. Busca en Internet o en los libros de cocina que haya en el aula recetas tradicionales que se elaboren con carne de vacuno de distintas categorías.

Busca al menos una receta para cada categoría.

Carne de vacuno

Ganado	Categoría	Pieza
Bovino	Extra	Solomillo
	Primera A y B	A: Lomo alto, lomo bajo, la babilla o tetilla, la tapa o plana, la cadera o rabadilla y el redondo trasero. B: la contra, la culata de contra, el rabillo de cadera, el redondo delantero o pez, la aguja, la espaldilla o brazuelo y la tapilla.
	Segunda	La llana o petaca, la aleta, el zancarrón o morcillo delantero y el zancarrón o morcillo.
	Tercera	Pescuezo, pecho, falda, costillar, rabo.
	Despojos	Lengua, morro, carrilleras, seso, hígado, riñón, molleja, callos, corazón, bazo, turmas y redaño.
	Edad del animal	Lechal (menos de un año). Añojo (de 10 a 18 meses). Novillo (entre 14-18 meses y 3 años). Vacuno mayor (entre 3 y 5 años).

Tabla 6.10. Descripción del despiece de una res.

- En general, el **solomillo** se puede cocinar a la plancha, a la parrilla o frito, y no se recomienda hacerlo demasiado tiempo. El lomo se come en forma de entrecot o chuletones a la plancha o rosbi.
- Las **carnes de categoría primera A y primera B** se suelen consumir como filetes, aunque algunas se pueden cocinar también guisadas o para hacer caldos.
- Las **carnes de segunda** son piezas de carne de vacuno algo más secas y duras que las de primera. Se utilizan normalmente para estofados, ragouts, y para cocer.
- Las **carnes de tercera** son piezas de carne de vacuno con más grasa y nervios que las anteriores. Se utilizan normalmente para picar, estofar o cocer.

Existe una gran variedad de formas tradicionales de preparar la carne de vacuno, como albóndigas, en estofados, etc., de manera que sea más tierna para las personas de la tercera edad. No se recomienda abusar de ella, pero junto con el pollo es la carne que más proteínas aporta y se digiere mejor que, por ejemplo, la del cerdo. Además, es una fuente natural de hierro, lo que es importante en las dietas de las personas mayores.

TERNERA

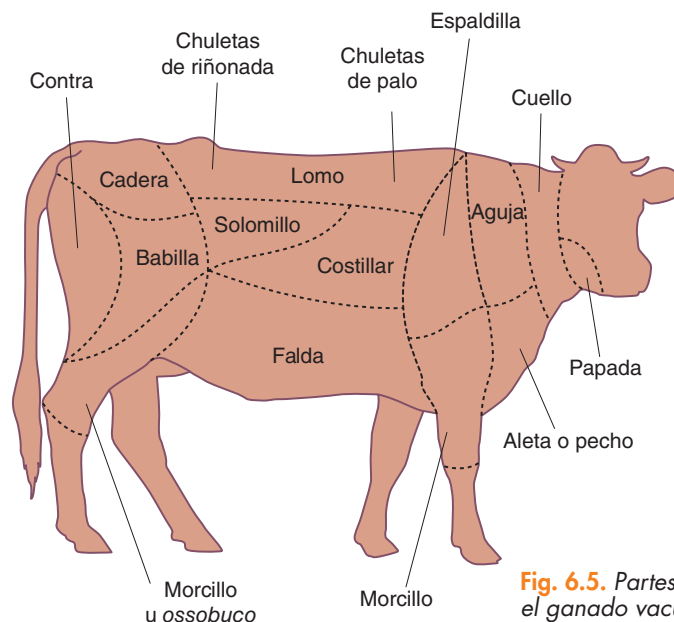


Fig. 6.5. Partes en las que se despiece el ganado vacuno.

¿Sabías que...?

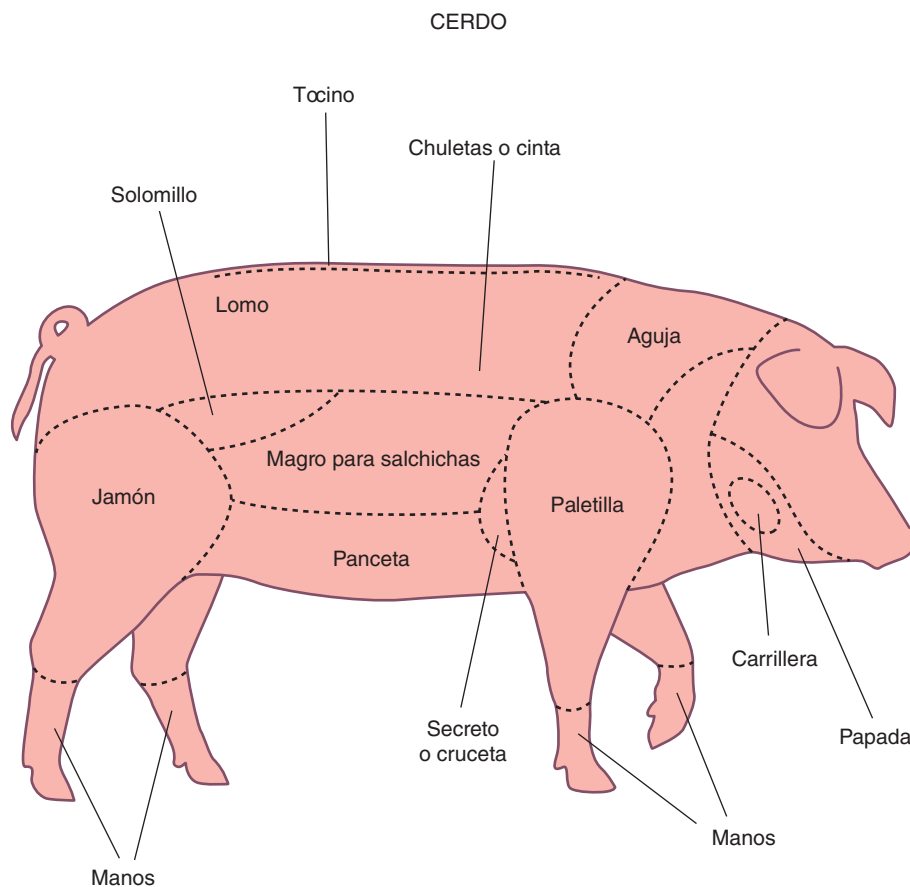
Las vísceras de los distintos animales tienen un alto contenido de grasas y colesterol, por lo que no son aconsejables. Solo se recomienda consumir el hígado de forma moderada, debido a su alto contenido en hierro.

○ Carne de porcino

Ganado	Categoría	Pieza
Porcino	Extra	Solomillo y cinta de lomo.
	Primera	Chuletas de lomo y de riñonada, y pierna trasera.
	Segunda	Pierna delantera o paletilla, chuletas y magro de aguja.
	Tercera	Panceta, costillar, papada, codillos, cuello y tocino.
	Despojos	Careta, callos, manitas, pies e intestinos.
	Edad del animal	• Cochinillo o tostón (3 o 4 semanas de vida, menos de 4 kg de peso). • Lechón (pocos meses de vida, unos 5-6 kg de peso). • Cerdo adulto (unos 10 meses de vida, 100-150 kg de peso).

Tabla 6.11. Descripción del despiece de un cerdo.

- La carne de porcino es la **menos recomendable debido a su contenido graso**. Su uso debe ser moderado en cualquier dieta.
- Las piezas que se consumen a la plancha, a la parrilla, al horno o a la brasa son el solomillo, la cinta de lomo, y las chuletas de lomo y magro de aguja.
- La pierna trasera se destina normalmente a la elaboración del jamón cocido y curado, aunque se puede comprar para hacerla asada, al igual que la paletilla.



Actividades

17. Anota en tu cuaderno las piezas de tercera categoría y pregunta a tus mayores si conocen alguna manera de elaborarlas. Poned en común las respuestas en clase.
18. ¿Cómo piensas que sería más saludable comer la carne de cerdo para una persona de 71 años?

Fig. 6.6. Cortes básicos de la carne de cerdo.



Actividades

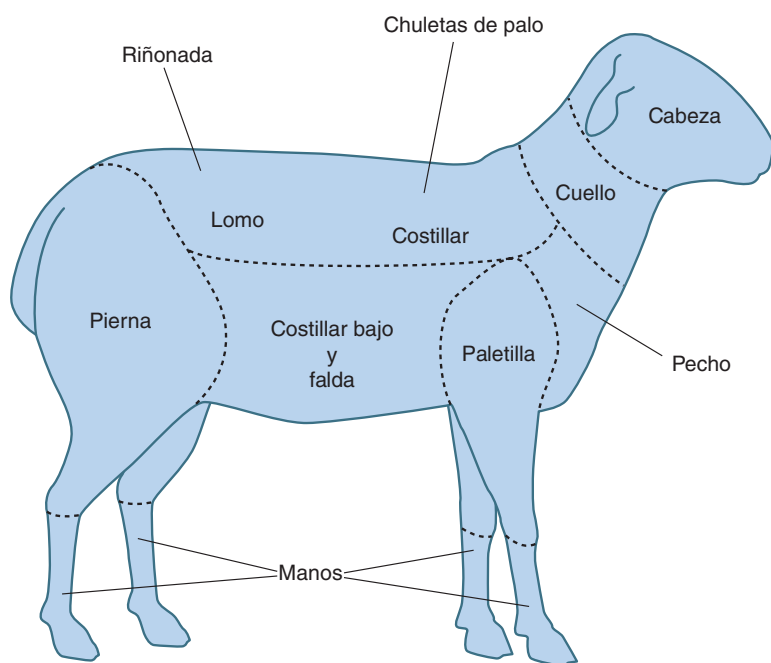
19. ¿Qué nombres se dan a los corderos según su edad?

Carne de ovino

Ganado	Categoría	Pieza
Ovino	Extra	Chuletas de lomo y costillas.
	Primera	Silla y pierna.
	Segunda	Paletillas.
	Tercera	Costillar, pecho, falda, manos y pescuezo.
	Despojos	Cabeza, sesos, hígado, callos, corazón, turmas y molleja.
	Edad del animal	• Cordero lechal (menos de un mes y medio de vida, y de un 1 kg de peso). • Ternasco (entre 1 mes y 4 meses, y con un peso inferior a 13 kg). • Cordero pascual (entre 4 meses y un año de vida). • Carnero u oveja (mayor de un año).

Tabla 6.12. Descripción del despiece de un cordero.

CORDERO



- La carne de ovino es muy sabrosa, y tiene un alto valor nutritivo (aporta vitaminas y minerales como el hierro o el zinc).
- Su alto contenido en grasa hace que deba moderarse su consumo, sobre todo en personas con alto nivel de colesterol o triglicéridos o con dietas hipocalóricas.
- Habitualmente se consume asada o la parrilla (chuletas de centro, de riñonada y de aguja, la pierna, la silla y la paletilla). También se puede usar para rellenos o estofados (falda, cuello o paletilla).

Carne de ave

Las carnes de las aves que consumimos habitualmente son el pollo, pavo, pato, codorniz, perdiz y paloma. En general, son carnes ligeras y es fácil masticarlas y digerirlas, además de ser carnes que nos aportan menos calorías. Por ello se recomienda su consumo en personas mayores.

El **despiece** o **partes** de las aves que podemos encontrar son (Fig. 6.8):

- Los **cuartos traseros**, que se dividen en muslos y contramuslos. Se consumen fritos, asados, en arroz u otros guisos.
- Los **cuartos delanteros**, que se dividen en pechugas y alitas. De las pechugas podemos sacar las supremas, que son las medias pechugas. Las pechugas se pueden consumir como filetes o troceadas. Se elaboran fritas, asadas, en arroz u otros guisos.
- La **carcasa** son los huesos, costillas y columna, y se utiliza para caldos.
- El **cuello** se utiliza para hacer caldos.
- **Despojos**: son el hígado, el corazón, la cola, etc.

Habitualmente compramos el ave despiezada, pero si la compramos entera o con vísceras, lo primero que tenemos que hacer es eviscerarla (quitarle las vísceras), pues los despojos se descomponen muy rápido y afectarían a la calidad de la carne.



¿Sabías que...?

En los últimos años ha aumentado el consumo de aves y disminuido el de cerdo o ternera, debido a sus ventajas nutritivas (tiene más vitamina C y B, proteínas, hierro, fósforo y magnesio, además de que tiene menos cantidad de grasa).

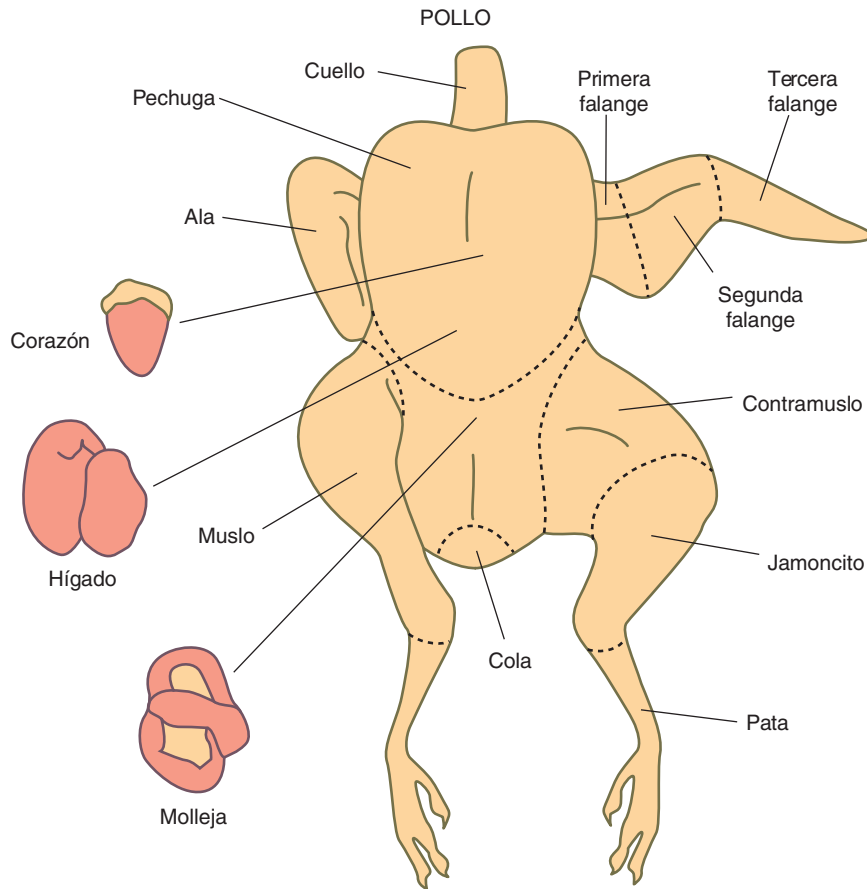


Fig. 6.8. Despiece básico de un pollo.

Practica

20. En la página web **alimentación.es** encontrarás información sobre el despiece de los distintos tipos de animales estudiados.

Métete en la página e investiga sobre el uso de las distintas piezas.

Luego haz el juego-puzzle del despiece del vacuno, porcino y ovino.

Caso Práctico 8. Elaboración de un menú con carne de ave

Situación:

Margarita es una **usuaría de 82 años con un buen estado de salud general**, pero tiene **cataratas** y no ve bien. Necesita ayuda para realizar distintas tareas en su domicilio, fundamentalmente las relacionadas con la cocina.

Te pide algo para comer sabroso; le apetece carne, pero que no sea demasiado pesada. Esta tarde vendrá su hija para salir a pasear y quiere aprovechar para tomar la merienda con ella. ¿Qué le aconsejas? ¿Qué le comprarías para satisfacerla?

Solución:

Una buena elaboración sería el **pollo con almendras**. El pollo es una carne ligera y fácil de digerir, y las **almendras aportan calcio**.

Vas al mercado. En la receta recomiendan el pollo troceado, por lo que decides comprar pechuga, ya que no tiene hueso y con ello evitas un posible atragantamiento (**recuerda que Margarita no podrá distinguir los huesos en las piezas del pollo**).

Los **ingredientes** son:

- Un cuarto de pechuga de pollo.
- Media cebolla.
- Un pimiento verde.
- 50 gramos de almendras peladas.
- Una pastilla de caldo de carne.
- 1 cuarto litro de agua.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta negra.

Preparación

- Compramos un cuarto de pechuga de pollo pidiéndole al carnicero que nos la trocee para guisar.
- Se pochan la cebolla y el pimiento cortados en *brunoise* (en el apartado de las verduras aprenderás la forma de hacerlo).
- Se echan los trozos de pollo salpimentados y cuando estén dorados añadimos las almendras.
- Cuando las almendras empiecen a cambiar de color, se añade la pastilla de caldo y el agua, dejando cocer durante 25 o 30 minutos.



○ Preparación del pescado

El pescado es un **alimento fundamental para la salud**, pues aporta Omega 3, un ácido graso que nos ayuda a prevenir problemas de coagulación de la sangre y a disminuir el colesterol, además de poseer un efecto antiinflamatorio.

El consumo de pescado en la tercera edad es muy recomendable para prevenir las enfermedades cardiovasculares y afecciones neurológicas, y por su fácil masticación y digestión. Los pescados se pueden clasificar según el color de la carne en:

- **Pescados blancos.** Merluza, rape, gallo, pescadilla, mero, lenguado, dorada... Además del color de la carne, tienen en común un bajo contenido graso.
- **Pescados azules.** Sardinas, boquerones, atún, caballa, bonito, pez espada... Este grupo de pescados son de mayor contenido graso (superior al 5 %).

○ Cortes aplicados a los pescados

Cuando vamos a la pescadería, podemos pedir que nos preparen o corten el pescado de maneras diferentes y, según la forma de corte, podemos cocinarlo de una u otra manera para que esté más sabroso. El pescado se puede comprar entero o preparado, según el establecimiento al que vayamos y el tamaño del pescado. Los cortes que realizan para preparar el pescado en el comercio son (Fig. 6.9):

- **Filetes.** Normalmente se obtienen de pescados con lomos grandes. De cada pescado podemos sacar cuatro filetes. Tienen forma estrecha y alargada, y pueden tener o no la piel. La piel se retira de los pescados planos tras quitarles la espina, como en el lenguado o rodaballo.
- **Lomos.** Se obtienen de pescados cilíndricos (merluza o salmón) tras dividir el pescado en dos partes iguales. Se sacan dos lomos de cada pescado.
- **Rodaja.** Es un corte vertical que se realiza a los pescados cilíndricos, e incluye carne, piel y espina. Si el corte se realiza en pescados planos se llama **trancha** (Fig. 6.9a).
- **Medallón.** Son rodajas sin piel ni espinas. Se usa en el atún, la merluza o el bonito.
- **Suprema.** Es un trozo de pescado que se saca de un lomo limpio, sin piel ni espinas (Fig. 6.9b).
- **Troceado.** Son trozos pequeños sin piel ni espinas que se sacan de pescados grandes, como por ejemplo el atún (Fig. 6.9c).

? ¿Sabías que...?

Además del color, los pescados blancos y azules se diferencian también por la forma de la cola: la del pescado blanco es recta y la del pescado azul, ahorquillada.



Fig. 6.9. Algunos cortes básicos aplicados a los pescados.

Caso Práctico 9. Elaboración de una receta de pescado

Situación:

Cuando llegas a casa de José, un **hombre de 69 años que se encuentra en silla de ruedas**, lo encuentras sin mucho ánimo y decides prepararle un plato vistoso y que le guste. ¿Cuál eliges? ¿Qué comprarías?

Solución:

Le preguntas por los alimentos que consumía de joven y que ahora apenas come, y te responde que algunos guisos son de difícil elaboración. También te cuenta que el bacalao, por ejemplo, le encanta.

Buscas una receta saludable con bacalao para prepararla y encuentras una de **bacalao al horno con verduras**.

Los ingredientes son:

- 300 gramos de bacalao.
- 2 patatas.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.



- 1 pimiento verde.
- Aceite de oliva.
- Pimienta y sal.

Vas al mercado y le pides al pescadero un lomo de bacalao desalado.

Preparación:

- En una olla de barro colocamos una capa con la cebolla troceada, después una capa de patatas peladas y cortadas en rodajas, la siguiente capa será de trozos de pimientos y tomates, y por último pondremos el lomo de bacalao.
- Se echa por encima el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Tapamos la olla y la introducimos en el horno a fuego medio entre 1 hora y 1 hora y media.

○ Preparación de la verdura y la fruta

Cuando compramos las verduras, muchas veces tienen tierra, insectos o productos químicos que se utilizan en la agricultura, por lo que debemos lavarlas y desinfectarlas, y así conservarán mejor sus cualidades.

Cada tipo de verdura se prepara de una forma diferente, pero todas siguen el mismo proceso: limpieza, pelado y troceado. Y siempre nos lavaremos las manos en primer lugar.

Verduras

- **Hortalizas de hoja.** A este grupo pertenecen la col, la lechuga, la espinaca, la acelga, el apio, etc. Primero retiramos las hojas que estén estropeadas, luego quitamos las hojas una a una y las vamos revisando para comprobar que no tengan bichos, se dejan en un recipiente o en el fregadero con agua fría y unas gotas de lejía (la lejía es opcional). Cuando estén bien lavadas, se cortan según el uso que les vayamos a dar.
- **Tubérculos y raíces.** Aquí se encuentran la zanahoria, la patata, el boniato, etc. Primero pelamos la pieza, luego la lavamos con agua fría y, por último, la cortamos.
- **Semillas y vainas.** Son los guisantes, las habas, las judías, etc. En las vainas primero se cortan las puntas y se quitan los hilos de los bordes, después se cortan y para terminar se lavan con agua fría.
- **Tallos.** Son el espárrago, el apio blanco, el rábano, etc. En general se preparan quitando los hilos que los recubren y lavándolos bien antes de trocearlos o cocinarlos.

Frutos

A este grupo pertenecen los pimientos, los tomates, los calabacines, las berenjenas, etc. Se preparan dependiendo de cómo vayamos a cocinarlos: si los cocinamos con piel, se lavarán con agua fría y después se cortarán. Hay casos en los que primero se quitan las semillas, se lavan y se trocean (el pimiento), y otros en los que primero se pelan, trocean y, por último, se lavan.

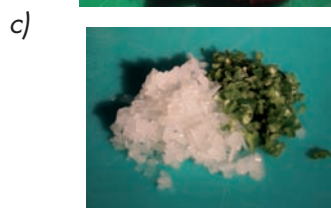
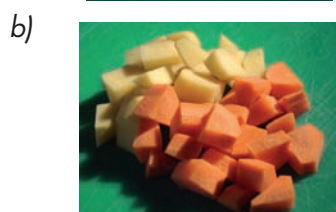
Web @

Podemos ver cómo se llevan a cabo diferentes tipos de corte en los videos del canal **consumeroski** que podrás encontrar en la web Youtube.

¡Recuerda tener en cuenta las medidas de higiene para prevenir las toxiinfecciones alimentarias!

Actividades

21. ¿Qué imagen pertenece al corte *brunoise*, al *juliana* y al *mirepoix*?



Respecto a la fruta, tendremos que valorar si la tomaremos pelada o con piel. La piel de la fruta tiene muchas vitaminas y fibra, por lo que a ser posible evitaremos pelarla. Para lavar la fruta, se hará de una manera u otra dependiendo de la pieza:

- **Frutas pequeñas y delicadas** como la fresa, cereza o frambuesa, las dejaremos en remojo en un recipiente y después las escurriremos con cuidado para no estropearlas.
- **Frutas medianas** como la manzana o pera, las lavaremos bajo agua fría, y posteriormente la comeremos o pelaremos para comer.
- **Frutas grandes** como la sandía o melón, se aconseja lavar la cáscara con agua y frotar con un cepillo antes de cortarlas.

Los **cortes** más frecuentes para las frutas y verduras son (Tabla 6.13):

Brunoise. Es el corte más fino posible; se utiliza para la cebolla, el ajo, la zanahoria, el puerro, las setas...

Juliana. Es el corte en tiras o bastones finos; se utiliza para la zanahoria, el pimiento, el puerro, el apio, la judía verde...

Gajos. Una vez retirada la piel, y puede ser en cuartos, sextos, octavos...; se utiliza para la naranja, el limón, la manzana, los champiñones...

Mirepoix. Es un corte en trozos más o menos grandes, de forma irregular; se utiliza en la patata, el calabacín, la zanahoria...cuando se van a hacer cremas o fondos con ellos.

Láminas. También se llaman rodajas. Es un corte horizontal o vertical, que suele ir de mayor a menor. Se utiliza en la naranja, el limón, la patata, el tomate, la cebolla...

Tabla 6.13. Tipos de cortes que se realizan en la preparación de frutas y verduras.

Caso Práctico 10. Preparación de verduras para elaborar guisos

Situación:

Susana trabaja en el servicio de ayuda a domicilio. Hoy está en casa de Alfredo, que no se encuentra bien, le duele la cabeza y nota la vista cansada, por lo que le pide a Susana que le deje la comida y la cena hechas. Le gustaría tomar:

- Para comer, guiso de carne de ternera con patatas y una ensalada de lechuga y tomate.
- Para cenar, un pescado suave y un yogur.

1. ¿Qué tiene Susana que comprar en el mercado?
2. ¿Cómo preparará los alimentos para cocinarlos después?

Solución:

Los ingredientes para el guiso son:

- 250 g de carne de ternera en trozos.
- 4 patatas grandes.
- 1 tomate rojo.
- 1 pimiento verde.
- 1 cebolla.
- 3 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, pimienta negra y 1 cucharadita de pimentón dulce.



- Susana comprará para la comida: carne de ternera (falda o llana) y patatas, ya que tiene los demás ingredientes. Una lechuga y tomates para la ensalada.
- Comprará para la cena: un medallón de merluza, que es pescado blanco y tiene menos contenido graso. Compra el medallón porque Alfredo tiene la vista cansada, y esta pieza tiene pocas espinas y piel.
- Para preparar el guiso, primero pela las patatas, las lava bajo agua fría y sobre una tabla limpia las corta en *mirepoix*.
- Después hace la misma operación con el tomate. Lava el pimiento y lo corta en *juliana*, al igual que la cebolla.
- En una olla con aceite echa la hoja de laurel, la cebolla, el pimiento y el tomate en el orden señalado. Añade los trozos de carne y las patatas, y lo remueve bien.
- Cuando esté dorado, se añade un vaso de vino y se cubre de agua. Se deja cocer hasta que las patatas estén tiernas.
- Después, para preparar la ensalada, retira las hojas estropeadas de la lechuga, luego quita las que va a utilizar, las lava bajo el grifo con agua fría y las corta. El tomate lo lava con la piel, y lo trocea. Todo ello bien escurrido lo coloca en la ensaladera y lo aliña.

5. Las elaboraciones básicas de cocina

Ya sabes cómo elegir y diseñar los menús más adecuados, cómo adquirir sus ingredientes, cómo manipularlos para evitar enfermedades, las condiciones de conservación que requieren y, finalmente, cómo prepararlos para su elaboración. Ahora aprenderás a elaborarlos o cocinarlos de manera adecuada.

5.1. Técnicas básicas en la elaboración de alimentos

En el siguiente cuadro-resumen encontrarás las diferentes técnicas básicas de cocina que existen (Fig. 6.10).

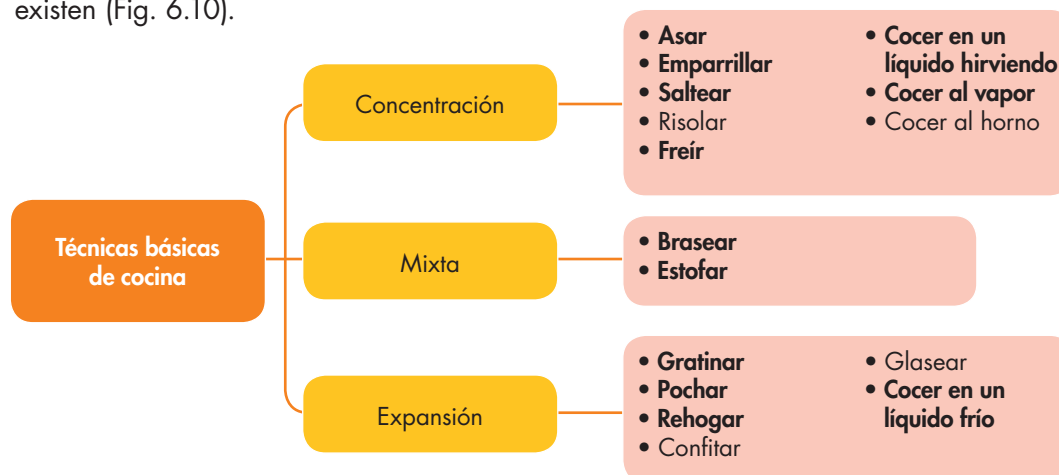


Fig. 6.10. Principales técnicas culinarias que se emplean para elaboraciones de alimentos. Las técnicas en negrita son las más frecuentes en un domicilio y si las realizamos correctamente, los alimentos estarán más sabrosos y mantendrán mejor sus cualidades nutritivas, mientras que el resto se suelen utilizar por profesionales de la hostelería y son técnicas más complejas.

Cocina por concentración

Consiste en cocinar con altas temperaturas y así los alimentos conservan mejor su sabor y su jugo. A continuación, encontrarás las principales técnicas de cocina por concentración en la Tabla 6.14.

Técnica	Definición	Proceso
Asar 	Asar es cocer un alimento exponiéndolo directamente al calor, en un horno de gas o eléctrico.	En primer lugar lavaremos y prepararemos la pieza (como por ejemplo un pollo o una pierna de cordero) y pondremos el horno a precalentar. Luego engrasamos la bandeja del horno, salpimentamos la pieza, y le echamos especias o vino si lo indica la receta. También se puede poner debajo de la pieza una capa de patatas o verduras.
Emparrillar 	Emparrillar es aplicar calor por medio de una plancha o barbacoa a pequeñas piezas de carne o pescados (filetes, chuletas, lomos, etc).	Primero se precalienta la plancha engrasada, y se espera a que haya alcanzado una temperatura alta. Le echamos sal a la pieza y se coloca sobre la plancha. Para que quede más sabroso y conserve su jugo, no debemos pincharla ni presionarla.

Tabla 6.14. Descripción de las técnicas que se utilizan en la cocina por concentración.

Técnica	Definición	Proceso
Saltear 	Saltear es cocinar a fuego alto en una sartén engrasada alimentos cortados en pequeños trozos, como por ejemplo la cebolla o la zanahoria.	Primero se echa la grasa en la sartén y se pone a fuego alto; cuando esté caliente se introduce el alimento cortado y se le da vueltas sujetando la sartén por el mango. Los alimentos quedarán dorados.
Freír 	Freír es cocinar el alimento en gran cantidad de grasa, preferiblemente en aceite de oliva, a una temperatura alta, de 180 °C aproximadamente, lo que hace que el alimento se endurezca y dore por fuera.	Se puede freír de diferentes formas: empanado (previamente se pasa el alimento por harina, huevo y pan rallado, como las croquetas o mejillones tigre); enharinado (antes de freírlo, se pasa el alimento por harina, como la merluza o los chopitos); rebozado (se pasa el alimento por huevo y harina antes de freír, como los calamares a la romana); sin protección del alimento, como las patatas fritas.
Cocer en líquido hirviendo 	Se introduce el alimento (pastas, patatas, verduras) en un líquido (agua, caldo, nata) que ya se encuentra hirviendo, a unos 100 grados de temperatura, así se cocina el alimento y conserva su jugo.	Primero se pone el líquido a calentar, cuando hierva, se introduce al alimento y lo dejamos cocer hasta que indique la receta o hasta que esté tierno. Si el alimento lo necesita, se escurre en un colador y se puede refrescar con agua fría (como es el caso de las pastas).
Cocer al vapor 	Es cocinar con el vapor que desprende un líquido cuando hierve.	Se suele utilizar una vaporera o una olla presión. La vaporera es una olla llena de agua con una rejilla encima donde se coloca el alimento (el agua no debe tocarlo). Se cierra la vaporera y el alimento se cocina con el vapor del agua.

Tabla 6.14. (cont). Descripción de las técnicas que se utilizan en la cocina por concentración.



Actividades

22. Empareja las siguientes elaboraciones con la técnica empleada:

Elaboraciones:

- Ajetes y gambas en una sartén con aceite a fuego flojo antes de echar el huevo para el revuelto.
- Berenjenas rellenas de carne, cubiertas con bechamel y queso rallado. Se introducen en el horno con la resistencia de arriba encendida.
- Un puchero andaluz.
- Ajo y cebolla blandos en una sartén con aceite para añadirle tomate triturado.

Técnicas: cocer en líquido frío, gratinar, pochar y rehogar.

Cocina por expansión

Cuando cocinamos a baja temperatura se introduce el alimento en un líquido frío y el jugo del alimento se intercambia o mezcla con el del líquido. Ejemplos de cocina por expansión son los cocidos o pucheros. En la Tabla 6.15 encontrarás las técnicas principales.

Técnica	Definición	Proceso
Cocer en líquido frío	Consiste en cocinar el alimento introducido en un líquido frío.	Es una forma de cocinar lenta donde los jugos de los alimentos se mezclan en el líquido. En el líquido se pueden introducir diferentes alimentos como pescados, verduras, carnes u hortalizas.
Gratinar	Gratinar es dorar el alimento.	Se dora el alimento (con salsa o sin ella), que puede estar cubierto con queso o pan rallado, formándose una capa dorada y crujiente. Se suelen gratinar lasañas, canelones, tostas, etc.
Pochar	Pochar es cocer el alimento en una grasa a fuego lento.	Se cuece el alimento a fuego lento generalmente en aceite de oliva; se suele utilizar para ablandarlo antes de usarlo para una segunda elaboración, como por ejemplo las patatas para una tortilla española.
Rehogar	Rehogar es cocer el alimento en una grasa a fuego flojo y poco tiempo.	Se cuece de esta manera para que no se dore. Se suele utilizar como primer paso en muchas elaboraciones, por ejemplo, se rehogan las verduras y luego se incorpora el arroz.

Tabla 6.15. Técnicas de cocina por expansión.

○ Cocina mixta

En primer lugar se aplica la concentración (por ejemplo, al dorar una pieza de carne), y en segundo lugar la expansión (se introduce la carne dorada en un líquido para que siga cocinándose).

Estofar o guisar es cocinar a fuego lento un alimento (carne de ternera, carne de perdiz, etc.) con su jugo, una grasa y distintos ingredientes en un recipiente tapado. Primero se dora el alimento (carne o pescado) a fuego fuerte en una grasa y se retira. En la grasa, se introducen el resto de los alimentos, generalmente verduras, y se rehogan. Se incorpora el alimento principal y un líquido, y se deja cocer a fuego lento con el recipiente tapado.

○ Cocina con microondas

El microondas es un electrodoméstico muy útil para el ritmo de vida actual, pues nos permite descongelar, cocinar y calentar de forma rápida. Los alimentos se deben cocinar en recipientes especiales para microondas, preferentemente de forma redonda. Hay materiales que no se deben introducir, como el metal o plásticos no preparados para ello.

- Al cocinar los alimentos se genera mucho vapor, por lo que aconsejamos *cocinarlos con tapadera o con un film transparente agujereado*. El microondas se recomienda para preparar verduras, pescados y carnes blancas.
- El *tiempo de cocción depende del tamaño de la pieza*, a mitad del tiempo se recomienda abrir el microondas y remover los alimentos.
- Las *verduras y hortalizas se cocinan cortados en trozos* con un tamaño lo más parecido posible; las partes más duras se colocarán hacia fuera del recipiente.
- Las *carnes se cocinan a baja potencia* y le daremos varias vueltas. Una vez que termina el tiempo se dejan reposar tapadas.
- El *pescado tiene que estar totalmente descongelado* y se coloca con la parte más fina hacia el centro del recipiente hasta que el pescado esté opaco.
- Los *alimentos que contengan líquidos cerrados*, como el huevo, *no se pueden introducir crudos* en el microondas pues explotan.

Importante



El microondas permite **ahorrar tiempo al cocinar y reduce el consumo de energía** eléctrica respecto a las cocinas vitrocerámicas.

Entre sus ventajas encontramos que los alimentos conservan mejor su sabor, textura y nutrientes (vitaminas y minerales).

Al cocinarse con menos grasa, el plato reduce su aporte calórico.

Caso Práctico 11. Elaboración de un plato de verduras al microondas



Situación:

Jerónimo es un usuario del servicio de ayuda a domicilio que sufre **hipertensión**. Una de tus funciones es prepararle la comida. ¿Qué receta podrías elaborar usando el microondas?

Solución:

La calabaza rellena es ideal para prepararla al microondas.

Ingredientes:

- Una calabaza, una taza y media de espinacas crudas.
- Una taza de garbanzos cocidos.



- Un vaso grande de tomate triturado, orégano.
- Una pizca de pimienta molida.

Preparación:

- Se corta la calabaza en dos partes, se le quitan las pipas y se introduce durante 20 minutos a la máxima temperatura en el microondas.
- En segundo lugar, se cocina durante 5 minutos el tomate con el orégano y la pimienta a temperatura máxima.
- En tercer lugar, ponemos en el hueco de la calabaza las espinacas, los garbanzos y la salsa de tomate.
- Por último, lo cocinaremos 8 minutos en el microondas. Se servirá caliente.



A Vocabulario

Aderezar. Es sinónimo de aliñar. El aliño más frecuente es aceite, sal y vinagre, aunque pueden aparecer otros ingredientes, como la mostaza o el yogur.



Claves y consejos

En el momento de servirla, la ensalada se adereza al gusto, aunque hay que tener en cuenta las necesidades y los gustos de nuestros usuarios, principalmente por la cantidad de sal o aceite. En determinadas ensaladas se pueden utilizar salsas como la mayonesa o la salsa rosa (en la ensaladilla rusa o cóctel de mariscos).

La ensalada se aliña en el último momento para que las hojas no pierdan su textura por la acción del vinagre.

5.2. Elaboraciones básicas de cocina

Ahora describiremos cómo preparar los distintos alimentos según las técnicas estudiadas.

Entremeses y aperitivos

Son aquellos *alimentos que se toman en pequeñas cantidades poco tiempo antes de comer*. No es aconsejable tomarlos diariamente, pues reducen el hambre y cuando llegamos a la hora del almuerzo tenemos menos apetito, sobre todo las personas mayores.

Se deben consumir ocasionalmente en celebraciones, reuniones de amigos o si un día vamos a tardar un poco más en servir la comida.

Hay aperitivos que no necesitan preparación: frutos secos, aceitunas, berberechos, embutidos, mariscos...

Existen otros aperitivos que podemos elaborar en casa, por ejemplo:

- **Canapés.** Son rebanadas de pan tostado o sin tostar con algo encima, como por ejemplo, salmón con queso o queso roquefort con una nuez.
- **Empanadas.** Empanada de atún o de pulpo.
- **Verduras y hortalizas.** Hojas de endivias con queso azul, tomate con melva o pimientos aliñados.
- **Fritos.** Croquetas o buñuelos de bacalao.
- **Minibrochetas.** Pueden ser frías o calientes, de verduras variadas, tomate *cherry* con queso blanco, etc.

Ensaladas

Las ensaladas son muy recomendables en todo tipo de dieta ya que nos aportan muchas vitaminas y fibra, y son bajas en calorías. Además, las ensaladas facilitan la digestión.

Tradicionalmente, las ensaladas se preparaban con vegetales crudos o cocidos, como las hojas de hortalizas verdes, la lechuga, endivias, escarola o berros y se aderezaban con sal, aceite de oliva y vinagre.

Actualmente las ensaladas admiten una amplia variedad de alimentos que pueden estar crudos o cocidos:

- Si le añadimos otros vegetales como tomate, zanahoria, pepino, cebolla o patatas, obtenemos una **ensalada mixta**.
- Si le añadimos otros alimentos como pollo, atún o huevo duro, obtenemos una **ensalada compuesta**.
- Si la base es la pasta, como macarrones, lazos o caracoles, obtenemos una **ensalada de pasta**.

Las ensaladas pueden utilizarse como primer plato o como entrante. Para preparar una ensalada, seguiremos estos pasos:

- Elegir los alimentos.
- Lavar los ingredientes cuidadosamente (para eliminar los restos de pesticidas, tierra o insectos).
- Pelar y cortar individualmente cada uno.
- Colocar los alimentos en el recipiente donde vayamos a servirla.

Si la ensalada lleva alimentos cocidos como pollo o huevo duro, se cuecen con tiempo suficiente para que estén fríos a la hora de preparar la ensalada.

Es importante una buena presentación de la ensalada, pues si la cuidamos el plato será más apetecible.

○ Caldos, sopas, cremas y potajes

Los caldos, sopas, cremas y consomés son alimentos líquidos que pueden tener o no otros ingredientes como guarnición.

Los **caldos** son la base de la sopa, y se obtienen al cocer agua con verduras, carne de vacuno, pollo, pescados o mariscos. El caldo de verduras es el más nutritivo, por tener muchos minerales y vitaminas.

Las **sopas** se pueden tomar frías o calientes, y entre sus ingredientes encontramos verduras, pescados o carnes en pequeñas cantidades. Pueden elaborarse a partir de un caldo ya hecho, como es el caso de una sopa de cocido, o introducirse los ingredientes en agua fría y cocerlos. Una vez que tenemos el caldo preparado, se pone a hervir y se añaden fideos u otra pasta al gusto (estrellitas, letras).

Los **consomés** son caldos que provienen de cocer carnes, y después se mantienen en el fuego para conseguir un caldo más concentrado y sabroso. También se pueden incluir hortalizas, huesos o hierbas aromáticas para su elaboración. Puede usarse como entrante o para elaborar sopas, caldos y salsas.

Las **cremas** son caldos con una consistencia homogénea y untuosa que se puede conseguir con nata, yema de huevo, patata o arroz. Podemos encontrar crema de calabaza, de champiñón, de puerro, de ave, de pescado, de espárrago, etc. Se le puede añadir como guarnición verduras o el elemento principal troceado. Se pueden servir frías (ajo blanco) o calientes.

Los **potajes y cocidos** son platos que combinan diferentes alimentos: legumbres (principalmente garbanzos, lentejas, judías blancas), patatas, zanahoria, cebolla, apio, distintos tipos de carne como ternera, pollo, cordero, cerdo, de los que se usa una pieza: papada, falda, tocino, y algunas veces embutidos, chorizo y morcilla principalmente.

También podemos encontrar cocidos y potajes con mariscos y pescado como, por ejemplo, fabes con almejas y gambas, garbanzos con bacalao.

Se elaboran introduciendo todos los alimentos en la olla con agua fría durante mucho tiempo, de forma que los sabores de los diferentes alimentos se mezclan, creando un guiso con caldo muy sabroso.

○ Pastas y arroces

Las **pastas** son masas hechas con harina y agua que después de darle forma se desecan. Algunas pastas incorporan otros alimentos como por ejemplo huevos, tomate o espinacas.

Las pastas pueden tener muchas formas y colores, y encontraremos diversos tipos:

- **Simples.** Elaboradas con harina o sémola de trigo.
- **Compuestas.** Enriquecidas con huevo, hortalizas, verduras u otros ingredientes.
- **Rellenas.** Están rellenas de algún preparado, como por ejemplo setas, jamón, queso, carne o espinacas.
- **Frescas.** Son pastas que no se han sometido al proceso de desecación.

Su elaboración es sencilla: se prepara un recipiente con abundante agua y sal, se pone al fuego y, cuando comience a hervir, se introduce la pasta dejándola hervir el tiempo indicado en el envase.



Actividades

23. Vamos a buscar las siguientes recetas de cocina en los recetarios del taller de Apoyo domiciliario o de casa:

- caldo de pescado,
- una sopa de cebolla,
- una crema de verduras,
- un potaje de garbanzos con bacalao.

Analizaremos sus ingredientes, pensaremos y anotaremos qué personas podrían consumir el plato en función de su dieta.



Practica

24. Entre todo el grupo, haremos un listado de los diferentes tipos de potajes y cocidos que conocemos. Después elegiremos uno de cada y lo elaboraremos en el taller de Apoyo domiciliario.

? ¿Sabías que...?

El **arroz** es el segundo cereal que más se consume en el mundo (el primero es el trigo).

Es una gran fuente de energía, que se genera de forma rápida y se mantiene mucho tiempo. También aporta glucosa a la sangre de manera controlada, manteniendo constantes los niveles de azúcar en sangre, lo que lo convierte en **un alimento adecuado para diabéticos**.

Si vamos a consumir la pasta en el momento, se puede añadir un poco de aceite al agua hirviendo para que no se pegue al escurrirla. Si no la vamos a consumir en el momento, al escurrirla se refresca con agua fría y se le añade un poco de aceite para que no se apelmace.

El **arroz** se prepara de muchas formas diferentes: como plato principal, por ejemplo, en paella, como guarnición o acompañamiento, en sopas, cremas, ensaladas o incluso en forma de postres (arroz con leche). El arroz se clasifica según el tamaño del grano:

- **De grano largo.** Es igual o superior a 6 cm, y lo usamos para ensaladas y como guarnición de carnes, pescados y estofados.
- **De grano medio.** Mide entre 5,2 y 6 cm, y lo usamos para sopas, paellas y postres.
- **De grano corto o redondo.** Es igual o inferior a 5,2 cm, y lo usamos para sopas, paellas y postres.

Se puede cocinar hervido, al vapor, o rehogado con aceite y otros ingredientes antes de añadir el caldo. Cuando lo hervimos, la cantidad de agua será el doble y medio que la cantidad de arroz, y se removerá una o dos veces al principio de la cocción. Lo dejaremos reposar 5 minutos una vez cocido.



○ Verduras, hortalizas y legumbres

Son alimentos que pueden prepararse de muchas maneras; pueden ser un plato principal o pueden formar parte de los entrantes o de los segundos platos.

Las verduras y hortalizas podemos comprarlas crudas o congeladas. Si son frescas, es importante lavarlas minuciosamente para eliminar insectos, tierra o pesticidas. Una vez lavadas, las pelamos y cortamos.

Existen muchas formas de cocinarlas; las más usuales son:

- **Cocidas.** Se introduce la verdura u hortaliza en agua hirviendo con sal y se escurre cuando esté cocinada. Se puede tomar con aceite crudo o rehogada con otros alimentos (ajo o cebolla). Es importante no excedernos en el tiempo de cocinado, pues pueden perder hasta el 50 % de sus vitaminas y minerales.
- **Hervidas.** En primer lugar se rehoga cebolla, ajo o puerro en una olla con aceite, se introducen las verduras y las hortalizas, y se dejan pochar, se añade sal y agua, y se deja cocer. El plato se sirve caldoso.
- **Al vapor.** Ponemos agua en la vaporera, se coloca el alimento en el cestillo y se cierra la olla. Si respetamos el tiempo de cocción, es la forma de cocinar en la que más se conserva el sabor y las cualidades nutritivas del alimento.
- **Al horno.** Se introduce el alimento a una temperatura alta, entre 200 y 220 °C, untado con aceite. El horneado se utiliza para berenjenas, calabacines, pimientos, tomates o cebolla, y una vez asados los podemos pelar, cortar en tiras y aliñar.
- **A la plancha.** Se calienta la plancha a una temperatura media con aceite de oliva y se coloca el alimento lavado, cortado y con sal. Se utiliza para setas, berenjenas o calabacines.
- **Fritas.** Se reboza o empana el alimento, y se introduce en la freidora caliente; cuando esté dorado lo sacamos y dejamos escurrir. Se utiliza con calabacines, berenjenas o coliflores. *No es aconsejable para personas que tengan dietas con bajo contenido en grasas.*

@ Web

En las siguientes páginas podrás encontrar una gran variedad de recetas de verduras y hortalizas:

<http://www.hogarutil.com>

<http://www.recetasgratis.net/>

Las **legumbres** se pueden encontrar en remojo (en conserva o en bolsas) o secas. Para preparar las legumbres secas, se lavan y se apartan las piedrecillas y los granos que queden flotando. El tiempo que deben estar en remojo las legumbres depende del tipo de semilla, pero en general deberán permanecer entre ocho y diez horas.

Antes de usarlas para cocinar, se enjuagan. Los ingredientes con los que se cuecen dependerán del guiso que vayamos a preparar: lentejas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, zanahoria y tomate), fabada (con chorizo y morcilla).

Las legumbres habitualmente se preparan con carne y verdura, obteniéndose platos muy completos en cuanto a su contenido nutricional.

Caso Práctico 12. Elaboración de una menestra de verduras como plato saludable

Situación:

Llegas a casa de Pablo, que es un **hombre de 81 años que debido a una caída necesita ayuda temporal**. Te pide que le hagas un guiso sano para comer calentito mañana, y te explica que no le conviene consumir mucha grasa.

¿Qué le prepararías? ¿Cómo?

Solución:

Le podrías preparar una **menestra de verduras**, ya que es un primer plato muy completo con un **gran aporte de vitaminas, fibra y sales minerales**. Para su elaboración se necesita:

Ingredientes:

- 150 g de guisantes.
- 150 g de habas.
- 150 g de judías verdes.



- Tres corazones de alcachofas.
- Tres coles de bruselas.
- Tres espárragos.
- Una penca de acelga.
- Una zanahoria.
- Una cebolla.
- 100 gr de jamón.
- Aceite y sal.

Elaboración:

- Se cuecen por separado las verduras limpias y troceadas, para respetar el tiempo de cocción de cada una.
- Se rehoga en una cazuela la cebolla pelada y troceada, y se añade el jamón en taquitos.
- Luego añadimos 2 cucharadas soperas del caldo de cocer las verduras, se añaden las verduras y se dejan cocer todos los ingredientes juntos unos 10 minutos.

Practica

25. Dividid la clase en cuatro grupos, cada uno representará un plato de la comida: entrante, primero, segundo y postre. Cada miembro del grupo traerá una receta del plato que le ha tocado, especificando para qué tipo de dieta es adecuado y por qué (elegiremos un tipo de dieta de los estudiados en la unidad anterior).

Entre cada grupo, se elegirá la receta que más le guste y se la preparará al resto de la clase para que la pruebe.

26. Veremos los vídeos sobre la elaboración de recetas que aparecen en la página <http://www.informarseessalud.org/> introduciendo los criterios de búsqueda «tercera edad» y «nutrición». Id al taller de apoyo domiciliario y elaboradlas.

? ¿Sabías que...?

Para preparar una mayonesa necesitamos:

- Un recipiente de metacrilato o plástico en forma de vaso alto.
- Una batidora o varilla.
- 1/2 litro de aceite.
- 2 yemas de huevo.
- Sal.
- Unas gotas de limón.

Para elaborarla se introducen las yemas con la sal y las gotas de limón, y se va añadiendo el aceite en forma de «hilo fino» mientras batimos la mezcla. Podemos usarla como aderezo en ensaladas, para acompañar platos fríos a base de pescados, mariscos, huevos o verduras, o como base para otras salsas.

○ Carnes y pescados

Cuando estudiamos los cortes de la carne y el pescado, pudimos ver qué piezas o tipos de corte eran apropiados para cada elaboración: guisados, a la plancha, a la parrilla, al horno, estofado, salteado o frito.

El pescado se puede elaborar cocido o al vapor, sobre todo para dietas especiales. Si lo hacemos hervido, lo introduciremos en una olla con agua hirviendo a temperatura media y poco tiempo, para que quede jugoso y no pierda sus propiedades nutritivas. El agua puede estar aromatizada con sal y otros ingredientes: cebolla, puerro, zanahoria, pimienta o laurel.

Es **típico de la dieta mediterránea el pescado frito**, que se prepara rebozado, empanado o enharinado, para que conserve su jugo y propiedades nutricionales. Se introduce el pescado en la freidora con aceite caliente, preferiblemente de oliva.



○ Salsas

Existe una gran variedad de salsas pero todas se hacen a partir de unos ingredientes básicos y unas elaboraciones concretas. De esta forma, se encuentran las salsas básicas, y a partir de ellas se elaboran muchas más.

Las salsas sirven para complementar o hacer contraste con un ingrediente principal, por lo que no deben enmascarar su sabor.

Para elaborarlas, es importante **respetar la cantidad de los ingredientes** para que mantenga su sabor, color y textura.

Las **salsas básicas** son:

- **Frías.** Mayonesa y sus derivadas, alioli, vinagreta, mojos y *romescu*.
- **Calientes.** Besamel y sus derivadas, *velouté*, holandesa, salsa de tomate, bearnesa, *demi-glace*, jugo ligado y americana.
- **Industriales.** Actualmente podemos encontrar en el mercado todo tipo de salsas. La persona que va a consumirlas debe probar diferentes marcas para saber cuál se adecua más a su gusto. Siempre que se conserven bien, tienen las siguientes ventajas:
 - Son productos que garantizan que no están contaminados.
 - Son elaboraciones más económicas.
 - Podemos añadirle otro ingrediente para que esté a nuestro gusto.
 - Permite el uso de la cantidad exacta que se requiera.



○ Postres

Los postres son los alimentos que se toman después de las comidas. Encontramos gran variedad de ellos:

- **Frutas.** Es el postre mas recomendado por su alto valor nutricional; la fruta la podemos tomar fresca (con piel, troceada o mezclada con otras frutas formando una macedonia), asada, como las manzanas, guisada, como las peras al vino, o seca, como albaricoques o ciruelas.
- **Productos lácteos.** En el mercado encontramos gran variedad de productos lácteos, tales como yogures variados, cuajadas o quesos. Los quesos se pueden tomar solos o con otro ingrediente: mermelada, membrillo, nueces...
- **Elaboraciones pasteleras.** Incluimos bizcochos, pastas, natillas, flanes...



Síntesis

El uso y mantenimiento del menaje, utensilios y electrodomésticos de cocina

- **Menaje y utensilios de cocina.** Deshuesador, cuchillos, cucharones, cazos, coladores, tablas de cortar, cazuelas, sartenes, ollas, cuencos, vajilla, vasos, etc.
- **Los electrodomésticos de cocina.** Frigorífico, lavavajillas, vitrocerámica, horno convencional, horno microondas, lavadora, campana extractora, etc.
- **Consideraciones sobre los electrodomésticos.** Se debe leer el manual de instrucciones, las normas de seguridad y utilizar aquellos que consuman poca electricidad (eficiencia energética).

Los principios básicos en la manipulación de los alimentos

La prevención y la seguridad

- Higiene de la persona. Estado de salud, higiene personal, vestimenta, pelo recogido.
- Condiciones del lugar. Alejado de basuras, siempre limpio y bien ventilado, bien iluminado, paños y bayetas secos y limpios a diario, sin mascotas, con zonas de separación de alimentos crudos y ya cocinados.
- Higiene en el proceso de elaboración. Lavar bien frutas y verduras, descongelar los productos en frío, no mezclar aceites distintos, los alimentos cocinados conservarlos en frío si no se consumen en el día, carnes y pescados deben permanecer en frío y estarán tapados; no se deben recalentar los alimentos más de una vez.

Las toxiinfecciones alimentarias. Salmonelosis, intoxicación por estafilococos, toxina botulínica o botulismo, intoxicación por *Clostridium*, infección por *Escherichia coli*, contaminación por anisaki.

Los accidentes frecuentes en la cocina

Quemaduras por fuego, salpicaduras, caídas y golpes, cortes, intoxicación por gas, riesgo de electrocución.

El tratamiento de los alimentos

Descongelación:

- Descongelar solo la cantidad que vamos a consumir. Se deben descongelar los alimentos lentamente y en la nevera.
- Si necesitamos descongelar de forma rápida, podemos usar el microondas en su opción «Descongelar».
- Colocaremos el alimento sobre algún recipiente si puede gotear al descongelarse; no dejar las carnes ni los pescados en la encimera ni el fregadero para su descongelación; no congelar de nuevo un alimento; consumir el alimento el mismo día que se descongela.

Preparación de los alimentos. Cortado, troceado o despiece es la forma en la que podemos encontrar el alimento en los distintos establecimientos.

• Carnes

- Vacuno. No se recomienda abusar de ella, pero junto con el pollo es la carne que más proteínas aporta y que mejor se digiere. Importante fuente natural de hierro.
- Porcino. Es la menos recomendada debido a su contenido graso.
- Ovino. Su alto contenido en grasa hace que deba moderarse su consumo.
- Ave. Son carnes ligeras y es fácil mastigarlas y digerirlas, además nos aportan menos calorías.

• **Pescados.** Filete, lomo, rodaja, medallón, suprema, troceado.

• **Frutas y verduras.** Los cortes básicos son *brunoise*, juliana, gajos, *mirepoixe*, láminas.

Las elaboraciones básicas de cocina

Técnicas básicas. Asar, empanillar, saltear, freír, cocer en líquido hirviendo, cocer al vapor, estofar o guisar, cocinar al microondas.

Elaboraciones básicas. Entremeses, caldos, sopas, potajes, ensaladas, pastas y arroces, verduras, hortalizas y legumbres, carnes, pescados, salsas básicas y postres.



Test de repaso

1. En el menaje que utilizamos en una cocina doméstica encontramos:
 - a) Ollas y sartenes antiadherentes de diferentes tamaños.
 - b) Cuchillos, tenazas, pinzas, cazos, batidora.
 - c) Fuentes, cuencos, vajilla, platos, vasos.
 - d) Todos los anteriores.
2. El horno convencional es un electrodoméstico que:
 - a) Se utiliza para cocinar con resistencias que generan calor y lo mantienen en un sitio cerrado.
 - b) Es una superficie que genera calor en contacto directo con los alimentos
 - c) Se usa para cocinar y su característica principal es el aislamiento del calor mediante un cristal.
 - d) Sirve para cocinar al vapor.
3. Algunos de los hábitos adecuados para manipular los alimentos son:
 - a) Mantener tapadas con apósitos o vendas las heridas y cortes de las manos.
 - b) Tener las uñas cortas y muy limpias.
 - c) Lavar cuidadosamente todos los utensilios que se utilicen para cocinar.
 - d) Todas las respuestas son correctas.
4. Con respecto a la higiene del lugar donde manipulamos los alimentos:
 - a) Podemos dejar las bayetas y paños de cocina en remojo en el fregadero.
 - b) Pondremos la basura al lado de la tabla de corte para ir tirando los desechos.
 - c) La contaminación cruzada es la que se produce desde un alimento que está contaminado a otro que está listo para su consumo.
 - d) Manipularemos en el mismo lugar y tiempo todos los alimentos, crudos y cocinados.
5. En cuanto a los factores que influyen en la proliferación de bacterias:
 - a) El agua y la humedad son factores desfavorables.
 - b) El oxígeno es un factor inhibidor de su crecimiento.
 - c) El vinagre hace que proliferen los microorganismos.
 - d) La descongelación fuera del frigorífico favorece el crecimiento de las bacterias.
6. Las enfermedades que se producen por toxoinfección alimentaria:
 - a) Suelen cursar con cuadros de diarreas, vómitos y dolor abdominal.
 - b) La *salmonella* se encuentra fundamentalmente en las conservas.
 - c) El botulismo es un parásito que se encuentra en las vísceras del pescado.
 - d) Los estafilococos se encuentran sobre todo en el huevo.
7. En cuanto a los cortes básicos de las carnes de los diferentes animales:
 - a) La trancha se saca de las aves.
 - b) La falda se saca del pollo.
 - c) Las chuletas se sacan del cerdo, ternera y cordero.
 - d) La papada se saca de los pescados.
8. Para lavar la verdura, lo haremos de la siguiente forma:
 - a) Las piezas medianas se dejan en remojo y después se escurren con cuidado de no estropearlas.
 - b) Las piezas grandes como el repollo o la coliflor no es necesario lavarlas.
 - c) No trocearemos la verdura para lavarla.
 - d) Cada tipo de verdura se prepara de una forma diferente, pero todas siguen el mismo proceso: limpieza, pelado y troceado.
9. ¿Qué afirmación es correcta sobre las técnicas básicas de cocina?:
 - a) Saltear es cocinar el alimento con gran cantidad de grasa.
 - b) Pochar es aplicar calor por medio de una plancha o parrilla.
 - c) Gratinar es cocer el alimento en una grasa a fuego lento.
 - d) Rehogar es cocer el alimento en una grasa a fuego débil y poco tiempo para que no se dore.
10. En las elaboraciones básicas podemos preparar:
 - a) Como aperitivo una sopa de verduras.
 - b) Como segundo plato, embutidos.
 - c) Como postre, un arroz con leche.
 - d) Como primer plato, un queso fresco con membrillo o mermelada.
11. Los accidentes más frecuentes en la cocina son:
 - a) Caídas por tener el suelo mojado.
 - b) Cortocircuitos eléctricos por saturar los enchufes con distintos aparatos.
 - c) Salpicaduras por no usar bien el microondas.
 - d) Todas son ciertas.

Soluciones: 1d, 2a, 3d, 4c, 5d, 6a, 7c, 8d, 9d, 10c, 11d.

Comprueba tu aprendizaje

Reconocer la necesidad de aplicar medidas de higiene, prevención de riesgos y eliminación de productos en la preparación de los alimentos.

1. ¿Qué ocurriría si no tomamos las medidas higiénicas necesarias para manipular los alimentos?
2. Haz una lista de los principios básicos en la manipulación de alimentos.
3. ¿Cuáles son los síntomas generales que se producen en una toxiinfección alimentaria?

Identificar las técnicas culinarias básicas de aplicación a la cocina familiar indicando en cada caso: fases de aplicación, procedimientos, tiempos, utensilios.

4. Elabora un esquema donde aparezcan las diferentes técnicas de cocina. En el esquema explicarás brevemente en qué consisten las tres técnicas básicas, y un ejemplo de las demás, así como los utensilios más apropiados para elaborar cada una.
5. Divide las técnicas anteriores en dos grupos: uno con las técnicas de cocción rápida y otro con las técnicas de cocción lenta.

Recopilar recetas de cocina, ajustando las cantidades y los tiempos que se deben utilizar en función del número de comensales y sus necesidades específicas.

6. Busca en los libros de cocina de casa y del aula una receta para cada uno de los tipos de dieta estudiados en la unidad anterior.
7. Utiliza la lista de comidas típicas de la dieta mediterránea elaborada en la unidad anterior y busca las recetas en los libros o en Internet. También puedes acudir a la página web de la dieta mediterránea.

Identificar los procedimientos previos al cocinado: descongelado, cortado, pelado, troceado y lavado de los diferentes productos.

8. Rellena con tus propias palabras la siguiente tabla:

Conceptos	Definición
Descongelado	
Pelado	
Cortado	
Troceado	
Lavado	

9. Ve el vídeo sobre tipos de cortes «parasaber.com», que podrás encontrar en la página web de Youtube. Anota cómo se realizan y posteriormente iremos al taller de Apoyo domiciliario y los practicaremos.

Clasificar los materiales, utensilios y electrodomésticos necesarios para proceder a la preelaboración de los alimentos: descongelar, cortar, pelar, lavar.

10. Rellena en tu cuaderno la siguiente tabla con los utensilios y electrodomésticos que necesitas para realizar las preelaboraciones que se indican.

Preelaboración	Qué necesitas
Descongelar	
Cortar	
Pelar	
Lavar	

Reconocer la necesidad de cumplir las normas de seguridad e higiene establecidas para la manipulación y procesado de alimentos.

11. Entra en la página web <http://escuelas.consumer.es>, busca el test de seguridad alimentaria y reflexiona sobre tu resultado.
12. ¿Por qué es importante cumplir las normas de seguridad e higiene a la hora de preparar y elaborar los diferentes alimentos?
13. ¿Qué métodos podemos utilizar para conservar los alimentos?

Valorar la importancia de la presentación de los alimentos.

14. Indica si estás de acuerdo con la siguiente afirmación: «Muchas veces, la presentación de los platos puede hacerlo parecer más sabroso y apetitoso».
15. Piensa en los platos que más te gusta comer en casa y en los distintos establecimientos, y anota cómo están presentados (su decoración, guarnición, etc.).
16. Reflexiona sobre cuáles son las causas o motivos más importantes por los que debemos cuidar la presentación de los platos a la hora de trabajar con el colectivo de personas en situación de dependencia.

Práctica final

Nos vamos al taller de Apoyo domiciliario. Es el momento de poner en práctica todo lo que has aprendido en esta unidad.

Actividad 1

1. Dividiremos la clase en grupos y a cada uno se le asignará un tipo de dieta de las estudiadas (hiposódica, laxante, diurética, etc.).
2. Cada grupo revisará los alimentos que deben consumir los usuarios que sigan la dieta elegida, cómo combinarlos y cocinarlos.
3. A continuación, elaborará un menú para la comida de un día con los distintos platos que lo formarán: un primero, un segundo y un postre, como mínimo. Elaborará una ficha con cartulinas de colores simulando una carta de un restaurante.

CARTA-MENÚ PARA DIABÉTICOS

Entrante:

Primer plato:

Segundo plato:

Postre:

4. Cada grupo hará un listado con los utensilios, menaje y electrodomésticos necesarios para elaborar el menú.
5. Es momento de buscar las recetas del menú, que se adjuntarán a la carta. Una vez terminado el documento, se le entregará una copia a cada persona de forma que cada una tenga un *dossier* completo con las cartas y recetas que vamos a elaborar.
6. Comenzamos la práctica distribuyendo los grupos por los días disponibles para cocinar.
7. Llegado el día que nos toca cocinar, elaboraremos los diferentes platos al resto del grupo, según las técnicas de cocina estudiadas. No podremos olvidar las medidas higiénicas recomendadas.
8. Entre todos degustaremos el menú elaborado.
9. Por último, recogeremos, y limpiaremos los utensilios y el menaje utilizado, así como las distintas superficies de la cocina, como la encimera o el suelo. El lavavajillas se pondrá según las indicaciones aprendidas.

Sería interesante hacer un cuadrante con los días que cocina cada grupo y los días que limpia, y que estos no coincidan para no sobrecargarnos.

Actividad 2

Sacaremos todos los utensilios y menaje de cocina que haya. Los identificaremos entre todos, y elaboraremos una ficha de cada uno con su nombre y su principal uso o función.

Actividad 3

Vamos a hacer teatro. Por parejas prepararemos la interpretación de los hábitos saludables y los no saludables. Cada pareja elegirá uno de ellos y lo interpretará al resto mediante mímica. El resto de la clase tendrá que adivinar el hábito interpretado y decir si es saludable o no.

Actividad 4

Vamos a dividir a la clase por parejas; a cada pareja le asignaremos una técnica básica de cocina (gratinar, pochar, emparrillar, freír, etc.), de forma que queden todas asignadas. Cada grupo buscará dos recetas en la que sea necesario utilizar la técnica básica asignada, después lo explicará al resto de la clase.

Actividad 5

Haz una visita a una carnicería y a una pescadería (puede realizarse al centro comercial más cercano con todo el grupo de clase y el profesor), y realiza fotos o dibujos de los distintos tipos de corte. Entre todos y utilizando papel continuo grande, se pegarán los dibujos y fotos encontrados en recuadros que especificarán el tipo de corte y el uso en las elaboraciones más adecuadas y saludables.

Actividad 6

Realiza un esquema (no resumen ni redacción), de los puntos que aparecen descritos en el apartado de *Elaboraciones básicas de cocina*.

Actividad 7

Busca en Internet algún artículo sobre los accidentes más frecuentes en la cocina: cuáles son y a qué colectivo afectan más. A continuación, debatiremos entre toda la clase los datos que hemos encontrado.

Actividad 8

Dividiremos la clase en seis grupos diferentes, a cada uno se le asignará un tipo de accidente de los que ocurren con más frecuencia en la cocina de un domicilio. A continuación, en una cartulina grande cada grupo tendrá que dibujar su accidente sin utilizar palabras. Una vez terminado, enseñará la cartulina al resto de la clase, que tendrá que explicar qué situación han dibujado y qué tipo de accidente es.

Unidad 7

Seguimiento del plan de trabajo



En esta unidad aprenderemos a:

- Identificar las fuentes de información, las técnicas de seguimiento y la detección de situaciones de riesgo.
- Analizar los distintos recursos, seleccionándolos según las necesidades de las personas en situación de dependencia.
- Registrar los datos en el soporte establecido.
- Interpretar correctamente la información recogida.
- Identificar las situaciones en las que es necesaria la colaboración de otros profesionales.
- Valorar la importancia de la evaluación para mejorar la calidad del servicio.

Y estudiaremos:

- Cómo obtener información.
- La utilización de las tecnologías en el registro y la comunicación de información.
- La evaluación como proceso de mejora en la calidad del servicio

1. Cómo obtener información

Como estudiamos en la Unidad 1, el plan de trabajo es el documento que recoge la planificación de la intervención y en el que se señalarán las tareas que se van a realizar. En este documento se especifican los propósitos y las funciones que deben ejecutar los diferentes profesionales que forman parte del SAD.

En esta unidad vamos a analizar con detenimiento las dos técnicas fundamentales que se utilizan para obtener la información sobre nuestros usuarios de forma directa: la **entrevista** y la **observación**.

1.1. La entrevista

Es una técnica para recoger información que está basada en el **diálogo** y que consiste en hacer preguntas al usuario sobre aquellos aspectos que necesitemos conocer o valorar. Las preguntas pueden ser de dos tipos: abiertas y cerradas.

Tipos de preguntas que se pueden hacer

Preguntas abiertas

La persona entrevistada responde libremente a ellas, con sus propias palabras. Previamente habrá que elaborar un **guión** con las preguntas más importantes y, según las respuestas que se vayan obteniendo, se reconducirá la entrevista.

Ejemplo

¿Cuántas personas viven en la unidad familiar?

¿Qué parentesco le une con ellos?

¿Cuánto tiempo pasa con cada uno de ellos?

Si te fijas en las preguntas anteriores, el tipo de respuesta que tendría que dar el usuario **no es previsible**, sino que dependiendo de la situación de la persona se obtendrán diferentes respuestas y se podrá reconducir la entrevista si se cree conveniente.

Si en la primera pregunta del ejemplo anterior el usuario responde que vive solo, no se le harían las siguientes preguntas, sino otras nuevas, como por ejemplo: ¿cuánto tiempo lleva viviendo solo?

Preguntas cerradas

Con estas preguntas le ofrecemos a la persona varias opciones para que responda.

Ejemplo

¿Vive usted solo o acompañado?

¿Las personas que conviven con usted son familiares directos?

¿Las personas que conviven con usted realizan alguna actividad laboral?



Actividades

1. Utiliza un buscador para localizar el siguiente documento sobre el índice de Barthel: *Valoración de la discapacidad física: el índice de Barthel*. Analiza el documento y responde: ¿Qué es? ¿Para qué sirve? ¿Qué puntuación se obtiene para cada nivel de dependencia? ¿Qué 10 ítems valora?

Las respuestas que se darían a las anteriores preguntas están más limitadas y son previsibles: «Sí/No», o bien los casos formulados en la misma pregunta: «Solo/acompañado».

La entrevista que se realiza en el ámbito domiciliario suele ser una entrevista de preguntas abiertas, pues ofrece la posibilidad de indagar sobre aquellos aspectos importantes que surjan en el momento. De esta forma, es más fácil que el usuario se exprese realmente y obtengamos una información más precisa sobre su situación o características personales.

A medida que vamos conociendo al usuario, podremos hacer preguntas más directas y concretas. Para hacer una entrevista es importante:

- **Crear un clima de confianza**, donde el usuario se sienta seguro y relajado para compartir sus vivencias.
- **Mostrar interés** real por lo que el usuario nos está contando.
- **Ser imparcial** (no juzgar).
- **Utilizar un lenguaje sencillo** y comprensible por el usuario.
- **No tener prisa**.

Posteriormente anotaremos la información obtenida para ponerla en común con el equipo de trabajo.

○ La primera entrevista en el domicilio

La primera entrevista en el domicilio la realiza el **trabajador social** y tiene lugar tras recibir la solicitud de prestación del servicio. Consiste en un primer contacto con el usuario y/o la familia para recabar la siguiente información (Tabla 7.1):

Datos sobre la **convivencia del demandante del servicio**: si vive solo o acompañado, y si está acompañado, de quién, cuántas horas están juntos y la ayuda real que le proporcionan.

Datos sobre las **condiciones del domicilio**: accesibilidad/barreras de la vivienda y entorno, relación de vecindad, servicios cercanos, por ejemplo, el ambulatorio.

Datos sobre el **estado de salud física, psicológica y social**: enfermedades, diagnóstico y tratamiento. Se le solicitarán informes médicos, y también se valorará a su vez el estado de salud percibido por el usuario.

Datos sobre su **situación económica**: existen unos tramos de renta económica percibida anualmente, y se obtendrá una puntuación según el tramo al que se pertenezca, de manera que la unidad familiar que menos dinero ingrese tendrá una puntuación superior.

Datos sobre los **hábitos diarios**: hora de levantarse, comidas, sitios adonde acude, actividades que realiza y relaciones sociales que mantiene.

Tabla 7.1. Tipo de información que se trata de conseguir en la primera entrevista con el usuario.

Siempre que tengamos la posibilidad, preguntaremos a la familia y allegados cómo piensan que podría mejorar la calidad de vida del demandante del servicio.

Con la información recogida, el equipo valorará el caso y elaborará el **plan de trabajo**, como has visto en la Unidad 1. Con esta valoración, el usuario obtendrá una puntuación que sirve para priorizar los distintos casos y decidir a quién se atiende en primer lugar.

Importante

El estado de salud que percibe sobre sí mismo el usuario es subjetivo, y no tiene por qué coincidir con el estado de salud objetivo o real.

Es importante la percepción de «estar sano», pues el usuario será capaz de realizar más tareas, participará con más entusiasmo en las distintas actividades y aumentará con ello su autoestima.



Caso Práctico 1. La entrevista como forma de obtener información

Situación:

Trabajas en el domicilio de Manuel, que tiene **84 años**. Le atiendes los lunes, miércoles y viernes realizando distintas tareas, fundamentalmente las tareas domésticas y de acompañamiento de 10 a 12 de la mañana.

Manuel tuvo **un infarto cerebral** hace un tiempo y a veces tiene dificultades con el lenguaje, la memoria y también tiene altibajos emocionales.

Sabes que **le viene bien hablar** para estimular el lenguaje, y aprovechas estas conversaciones para detectar posibles alteraciones en la memoria o en el estado de ánimo de tu usuario.

¿Qué tipo de preguntas conviene hacerle a Manuel para ver cómo se encuentra?

Solución:

- Las **preguntas serían abiertas** para obtener más información sobre su situación.
- Estas preguntas se pueden introducir mediante una conversación rutinaria con el usuario. Algunos ejemplos podrían ser: «¡Qué día más bonito hace hoy! ¿En qué estación del año estamos?», «¿Recuerda algún episodio relevante de su vida en estas fechas?», «Mañana es el cumpleaños de mi hijo, ¿en qué fecha nacieron sus hijos? ¿Qué horóscopo tiene cada uno? ¿Cómo celebraban los cumpleaños?»

1.2. La observación

La observación es una de las técnicas más eficaces para recoger información. Consiste en **prestar atención** a aquello que queremos **valorar**.

La técnica que se emplea en el SAD se conoce como *observación participante*, pues el observador (que es el TAPSD) participa de la situación, lo que le permite describir la realidad del usuario, sus conductas, pensamientos y percepciones.

Se puede recoger información sobre la evolución del usuario a nivel físico, psicológico y social con el objetivo de prevenir enfermedades, depresiones, etc. Por ejemplo si comenta a menudo que *se aburre*, si *deja de asistir a alguna actividad habitual*, si manifiesta sentirse abandonado, si notamos que *no tiene energía para realizar las tareas diarias*, etc., lo anotaremos en la hoja de observación ya que podrían ser indicios de que el usuario está sufriendo una depresión.

La observación es especialmente importante en los casos en los que el usuario no puede expresarse, por lo que estaremos especialmente atentos y receptivos a cualquier signo o reacción, a su estado de salud y sus necesidades para registrarlo de la forma más precisa posible.

Para observar, previamente tendremos que planificar **qué aspectos queremos evaluar**, en función del objetivo que queramos cumplir. Por ejemplo, si quisiéramos medir el grado de autonomía, observaríamos si controla sus esfínteres, si come solo, si se lava la cara, manos y dientes sin ayuda, etc. Si queremos medir su grado de socialización, observaremos qué número de visitas recibe al día, si tiene un lugar de encuentro con amigos, cuántas veces acude a ese lugar, si ocupa su tiempo de ocio en visitas, excursiones, etc.

Posteriormente, anotaremos lo observado en una **hoja de registro** o **informe**.



Actividades

2. Vamos a entrenarnos en la observación. Miraremos atentamente el aula y anotaremos en un folio blanco aquellos desperfectos que se deben arreglar y las barreras arquitectónicas, si las hubiera.

Anotaremos también las expresiones faciales (miradas, sonrisas, etc.) de nuestros compañeros que más nos llamen la atención.

Por último, pondremos en común las anotaciones para verificar lo observado.

Caso Práctico 2. La entrevista y la observación directa en el trabajo con los usuarios

Situación:

Raquel es una **usuaria del SAD que sufre arteroesclerosis** y no puede realizar las tareas domésticas que requieren esfuerzo. No es una persona muy alegre, pero desde hace unos días la encuentras especialmente triste y desganada, por lo que sospechas que su estado de ánimo podría estar derivando en una **depresión**. ¿Cómo deberías actuar para obtener más información sobre esta usuaria?

Solución:

- Mientras hago las tareas domésticas que tengo asignadas, le haría preguntas con carácter informal que pudieran darme información sobre síntomas característicos de la depresión, como por ejemplo:
 - ¿Le costó mucho dormirse ayer?

- Está madrugando más últimamente, ¿no es cierto? ¿Hay algún motivo?
- La encuentro un poco cansada, ¿le duele algo?
- ¿Ha quedado con su amiga Pepita para salir a pasear esta tarde?
- También observaría si **ha perdido el apetito**, si **se muestra demasiado cansada** para realizar algunas de las tareas que sí puede hacer ella sola, y si **hay algún cambio en su comportamiento habitual** (si ha dejado de hacer algo que le gustaba, por ejemplo).
- Tras anotar durante varios días estas observaciones, así como las respuestas obtenidas, las **analizaría con el equipo del SAD** en la reunión de seguimiento para decidir si Raquel necesita ayuda de tipo psicológico.

1.3. Recopilar información sobre el funcionamiento y la calidad del servicio: fase de seguimiento

Una vez elaborado el plan de trabajo, se desarrolla la intervención en el domicilio, lo que supone llevar un **control diario de las acciones realizadas** y un **seguimiento** completo del caso.

El **objetivo del seguimiento** es poder adaptar el programa a la evolución del usuario, pues nos permite llevar un control sobre la ayuda que se está prestando y así valorar si debe seguirse con los mismos parámetros o si la situación ha cambiado y, por lo tanto, se debe modificar el servicio que se le está prestando.

Se recopilará información sobre el funcionamiento y la calidad del servicio que estamos realizando y sobre la situación y evolución de la unidad familiar, para valorar la consecución de los objetivos propuestos y los procedimientos y recursos utilizados. Se realizará el seguimiento de cada beneficiario, que será objeto de un **informe individual periódico**, en el que se hará referencia a las siguientes cuestiones:

- **Consecución** de los objetivos individuales y de la unidad familiar que se hayan programado.
- **Adecuación** del tiempo e intensidad de la ayuda prestada al usuario.
- **Grado de satisfacción** con respecto a la calidad asistencial del servicio prestado.

Formas de registrar la información

Como técnico en atención a personas en situación de dependencia deberás **recoger información a diario** y la compartirás con el coordinador del servicio en reuniones de periodicidad variable (semanales, quincenales o mensuales), dependiendo de la complejidad del caso y de la organización interna del servicio.

En la relación de ayuda pueden **surgir incidencias** de distinto tipo que se tendrán que comunicar al coordinador del servicio a la mayor brevedad posible. Esta comunicación puede ser personal o telefónica.

Ejemplos de incidencias que se pueden dar serían: detección de situaciones de riesgo, necesidad de cambios en el servicio, que el usuario no se encuentre en el domicilio, etc.

Importante

Cuando surge una incidencia es necesario que la **notifiques** al **coordinador** o coordinadora del servicio siguiendo el **protocolo establecido**, y no actúes por tu cuenta.



Caso Práctico 3. Detección de incidencias tras la observación

Situación:

Como técnico de atención a personas en situación de dependencia, acudes al domicilio de una **pareja de ancianos que tienen 80 años de edad**. Necesitan ayuda para realizar las tareas básicas de la vida diaria. A estos ancianos les gusta jugar a las cartas y mientras juegan tú aprovechas para observarles.

Esa semana, Manuela, que es el nombre de la anciana, **juega de forma regular, le cuesta ver bien las cartas, se enfada porque no gana y te comenta que le duele mucho la cabeza**. ¿Qué crees que le pasa? ¿Qué harías al respecto?

Solución:

- En primer lugar **debes hablar con Manuela** y preguntarle si ve bien las cartas o encuentra dificultades, qué síntomas tiene, si ha ido al médico, etc.
- En segundo lugar, **notifica a la mayor brevedad** posible al coordinador o coordinadora del equipo la incidencia detectada y la sospecha de que puede estar perdiendo visión, ya que esto puede derivar en una situación de riesgo por caídas, quemaduras, malestar general, etc.
- En el caso de que **hubiera algún familiar** en el domicilio, se le debería **preguntar si ha observado algún cambio** en este sentido para comunicarle la incidencia detectada.

Aunque la información necesaria para realizar el seguimiento se puede recoger de diferentes formas, fundamentalmente se utilizan los **registros**. Los registros los adaptan o elaboran cada equipo de trabajo y son *fichas en las que se anotan los datos de una manera continua durante la prestación de la ayuda*.

Gracias a los registros, la información se plasma en distintos documentos que pueden ser en papel o de tipo informático.

Registro de los documentos en soporte papel

- **Informes** que hacen referencia a las características de los usuarios, del entorno y de la ayuda que reciben; por ejemplo:
 - Solicitud de prestación de ayuda a domicilio.
 - Modelo de resolución del SAD.
 - Plan individual de intervención.

Estos documentos son competencia del equipo coordinador de la ayuda a domicilio.

- **Documentos que ayudan a la gestión interna del SAD:** asistencia a los domicilios, horarios, tareas desempeñadas y otras observaciones, como por ejemplo:
 - Parte de horarios asignados.
 - Control horario mensual del servicio.
 - Control de asistencia al puesto de trabajo.
 - Fichas de tareas realizadas.
 - Parte de kilometraje.
- **Fichas de seguimiento del servicio** donde se registra toda la información referida a la intervención que es de carácter más cualitativo: técnicas de intervención, evolución del caso, etc. Por ejemplo: ficha de seguimiento del servicio o informe sobre la evolución del caso.



Practica

3. Busca en Internet la solicitud de prestación de ayuda a domicilio. Podrás encontrar diferentes modelos en las páginas web de los ayuntamientos, mancomunidades, comunidades autónomas y otras entidades que prestan este servicio.

Por parejas, inventad un caso de una persona que solicita la prestación de ayuda a domicilio. Con el caso creado, rellenad la solicitud.

Ejemplos de documentos en soporte papel

A continuación vamos a presentar diferentes modelos de hojas de registro que se utilizan para recibir y plasmar la información con la que se trabaja. Primero analizaremos un parte de kilometraje y dos hojas de registro que se encuadran dentro de la gestión interna del SAD, y después una ficha de seguimiento:

- El **parte de kilometraje** correspondiente a un día de trabajo (Fig. 7.1), recoge los datos del auxiliar, la ciudad o municipio, el mes correspondiente y los datos de los usuarios a los que se ha visitado, kilómetros realizados, así como horarios y posibles incidencias surgidas.
- El **parte de horarios asignados** (Fig. 7.2) se elabora mensualmente y tendrá que estar firmado para dar su conformidad. Existe uno para cada TAPSD.
- La **hoja de registro** con el **control del horario mensual** (Fig. 7.3) se firmará tanto por el usuario como por el TAPSD diariamente.
- Por último, veremos el ejemplo de un **modelo de ficha de seguimiento como documento escrito** (Fig. 7.4) que se rellena a mano por la persona que realiza el seguimiento y que se guarda posteriormente en el expediente personal del usuario. Si te fijas en la ficha, la primera parte sirve para recoger **datos y obtener información** sobre las actuaciones que se están realizando, y la segunda parte se rellenará solo en el caso de que se **plantee un cambio en la prestación** que se realiza, cambio que acordará el equipo de coordinación del SAD.

Actividades

4. Imagina que trabajas en el SAD y tienes que atender a usuarios que viven en diferentes barrios de tu ciudad.

La forma asignada para el desplazamiento es tu vehículo propio. Elabora un parte de kilometraje mensual en el que aparezcan seis domicilios diferentes. En el parte debe aparecer como mínimo tu nombre, puesto de trabajo, mes, fecha del desplazamiento, nombre del usuario, domicilio y kilómetros realizados en cada trayecto.

DATOS KILOMETRAJE DE AUXILIARES DEL SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO

NOMBRE Y APELLIDOS: María López Garrido

MUNICIPIO: Salamanca

MES: Junio

Fecha	Usuario	Domicilio	Trayecto realizado	Kilómetros realizados	Incidencias
21/06/2010	Manuel Gómez	C/ Cervantes	Plaza Mayor a C/ Cervantes	0,6 km	
21/06/2010	Nuria García	C/ Ramón y cajal	C/ Cervantes a C/ Ramón y Cajal	0,85 km	Retraso por atasco
21/06/2010	Jose Luis López	C/ Imperial	C/ Ramón y Cajal a C/ Imperial	2,1 km	
21/06/2010	María Segura	Avda. de Portugal	C/ Imperial a Avda. de Portugal	2,2 km	

Fig. 7.1. Modelo de un parte de kilometraje.

PARTE DE HORARIOS ASIGNADOS

AUXILIAR: Manuela Vargas Sigüenza
MUNICIPIO: Sabadell

CASO	HORAS SEMANA	TURNO	HORARIO DE ATENCIÓN A USUARIOS				
			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1. Eusebio García	4	M	10.30 a 12.30		10.30 a 12.30		10.30 a 12.30
		T					
		N					
2. Consuelo Gómez	6	M		10.30 a 12.30		10.30 a 12.30	
		T					
		N					
3. Javier Marín	6	M					
		T	13.00 a 14.00	13.00 a 14.00	13.00 a 14.00	13.00 a 14.00	13.00 a 14.00
		N					
4. Inmaculada Sánchez	8	M	8.00 a 10.00	8.00 a 10.00	8.00 a 10.00	8.00 a 10.00	8.00 a 10.00
		T					
		N					

M: Mañana / T: Tarde / N: Noche

En.....a.....de.....de 20.....Fdo:

Fig. 7.2. Hoja de registro con el parte de horarios asignados.

CONTROL DE HORARIO MENSUAL DEL SERVICIO

AUXILIAR: Manuela Vargas Sigüenza
USUARIO: Javier Marín

MES: Abril MUNICIPIO: Sabadell

DÍA	HORA DE LLEGADA	HORA DE SALIDA	FIRMA DEL AUXILIAR	FIRMA DEL BENEFICIARIO
1/04	13.00	14.00		
2/04	13.00	14.00		
3/04	13.00	14.00		
4/04	13.00	14.00		
5/05	13.00	14.00		

Fig. 7.3. Hoja de registro con el control de horario mensual.

FICHA DE SEGUIMIENTO DE USUARIOS DEL SAD

- ☐ **MUNICIPIO:** Mairena del Aljarafe
- ☐ **NOMBRE DEL USUARIO:** Álvaro Rodríguez Suárez
- ☐ **DIRECCION:** Ciudad Aljarafe, conjunto 17
- ☐ **TELÉFONO:** 954-76-00-00
- ☐ **NOMBRE DEL AUXILIAR:** Manuela Vargas Sigüenza
- ☐ **NOMBRE DE LA TRABAJADORA SOCIAL:** Marta Pérez Rosales
- ☐ **FECHA DE ALTA:** 02/04/2011
- ☐ **HORAS A LA SEMANA:** 8

INTERVENCIÓN REALIZADA (indicar en qué situación se han registrado los datos con: el usuario, los familiares, la visita domiciliaria, por teléfono, etc.)

Se registran los datos en una entrevista con el usuario en el domicilio.

FICHA DE SEGUIMIENTO

Análisis de objetivos	Conseguido	En proceso	No conseguido
Por limitación de la autonomía:			
1.º Apoyo en las tareas domésticas	x		
2.º Cuidado personal	x		
3.º Dar medicación	x		

OBSERVACIONES

Análisis de actuaciones:	Conseguido	En proceso	No conseguido
1.º Tareas domésticas	x		
2.º Cuidados personales	x		
3.º Paseos		x	
4.º Compras			x

REFORMULACIÓN DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN**NUEVOS OBJETIVOS**

Por agravamiento del estado de salud del usuario.

NUEVAS ACTUACIONES

- Control de comidas.
- Aseo personal.
- Apoyo emocional.

NUEVAS ESTRATEGIAS

Aumentar el servicio de apoyo domiciliario en dos días más a la semana. Hablar con la familia para que realice dos comidas a la semana. Asistencia al centro de mayores.

Fdo.:

Fig. 7.4. Modelo de ficha de seguimiento de usuarios del SAD.



Caso Práctico 4. Cumplimentación de una ficha de tareas

Situación:

María es una usuaria del SAD de **87 años de edad**. Necesita ayuda en su domicilio ya que se encuentra inmovilizada como consecuencia de una caída sufrida hace unos días. Como profesional te han asignado su cuidado y tienes que ir a su domicilio todos los días durante dos horas. Empiezas a trabajar en su casa el miércoles para realizar las siguientes tareas: **aseo personal** diario con baño los miércoles, viernes y domingos, incluyendo lavarle el pelo el miércoles y el domingo.

La **limpieza y organización del domicilio** son diarias e incluyen: lavar el jueves, y planchar y guardar la ropa el sábado. También **debes motivarla** a diario hablando con ella de manera informal. Por último, tienes que hacerle **cambios posturales** los jueves y los sábados (los días que no la bañas). Le quitas el pijama y la vistes a diario.

Registra en una ficha semanal aquellas tareas que realizarás con María.

Solución:

ACTIVIDADES	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Observaciones
Limpieza y mantenimiento del domicilio								
Primera limpieza a fondo								
Limpieza y organización			X	X	X	X	X	
Fregar vajilla								
Hacer camas								
Controlar riesgos de accidentes								
Cuidado de la ropa								
Lavar y tender				X				
Planchar						X		
Organizar y guardar						X		
Coser								
Comida								
Preparación y elaboración								
Control de dietas								
Hacer compra								
Aseo personal								
Aseo diario			X	X	X	X	X	
Baño o ducha			X		X		X	
Lavar el cabello			X			X		
Cortar las uñas								
Control sanitario								
Administración de medicamentos								
Recetas y gestiones sanitarias								
Comprar medicamentos								
Curas sencillas								
Movilización								
Cambios posturales				X		X		
Levantar de la cama y acostar								
Vestir y desvestir			X	X	X	X	X	
Ejercicios de rehabilitación								
Atención personal								
Conversación motivadora			X	X	X	X	X	
Enseñar tareas								
Gestiones y acompañamientos								
Acompañar al centro de salud								
Acompañar a visitas								
Acompañar a hacer gestiones								

Registro de los datos en soporte informático

Hemos descrito cómo registrar los datos en soporte papel, pero también se pueden registrar en soporte informático. Existe un programa del que hablaremos al final de esta unidad, el programa SIUSS, que permite cumplimentar hojas de registro de datos de seguimiento de los usuarios del Servicio de Ayuda a Domicilio del Ministerio de Trabajo e Inmigración (Fig. 7.5).

Fig. 7.5. Pantalla del programa SIUSS donde aparecen los datos del seguimiento de un usuario.

○ Valoración

En la fase de seguimiento se puede optar por diferentes propuestas o soluciones, dependiendo de la información obtenida, de la situación concreta del caso y de las posibilidades que permita el propio servicio:

- Se podrá optar por la **continuidad** del servicio si este es óptimo y si la persona continúa en las mismas condiciones que al inicio.
- Se podrá optar por un **cambio de servicio** en el caso de que la situación inicial se haya modificado y el actual servicio que se presta no sea adecuado a la nueva situación. Dentro de los cambios que se puedan realizar, se elaborarán propuestas que tendrán que decidirse en el equipo de trabajo, valorando entre los distintos profesionales la nueva situación del usuario.
- Otra opción puede ser dar de **baja el servicio** motivado por causas diversas como el traslado a una residencia geriátrica, el fallecimiento del usuario, etc.

Debe indicarse la fecha de cada revisión y de la siguiente como parte del proceso de seguimiento. A continuación, podrás ver un ejemplo de un **informe de valoración** de un usuario (Fig. 7.6).

INFORME DE VALORACIÓN

- ☐ **Persona responsable:** María Martín Robles
- ☐ **Fecha:** 15 de junio de 2010
- ☐ **Nombre usuario:** Eusebio García
- ☐ **Nombre auxiliar:** Cristina García López

1. SERVICIOS PRESTADOS (tipo, frecuencia y duración)

Limpieza y mantenimiento del domicilio y cuidado de la ropa 4 horas a la semana, lunes y miércoles de 10.00 a 12.00.

2. RECEPTIVIDAD DEL SERVICIO (colaboración del usuario, la familia, etc.)

El usuario colabora dentro de sus posibilidades; en este horario no se encuentran familiares en el domicilio.

3. DIFICULTADES SURGIDAS DURANTE EL SERVICIO

No hay incidencias que reflejar.

4. VALORACIÓN DE LOS OBJETIVOS PROPUESTOS

Se están cumpliendo los objetivos propuestos en el proyecto de intervención.

5. OPINIÓN SOBRE LA CONTINUIDAD/FINALIZACIÓN DEL SERVICIO (en caso de continuidad, indicar la propuesta de objetivos, duración y frecuencia del servicio)

Se propone continuar con el mismo recurso, en la misma frecuencia y duración, dado que se adapta a las necesidades del usuario.

Fecha de la próxima revisión: 15 de diciembre de 20----

Fdo: María Martín Robles

Fig. 7.6. Documento modelo de un informe de valoración del seguimiento de un usuario.



Caso Práctico 5. Valoración de la nueva situación de una usuaria del SAD

Situación:

Amparo es una **usuaria del servicio de ayuda a domicilio** que tiene 85 años. Su grado de dependencia es severo porque apenas puede valerse por sí misma debido a su edad y a graves problemas de autonomía personal. **El servicio de ayuda realiza las tareas básicas en su domicilio** porque hasta ahora ha estado viviendo con su hija, que tiene 45 años, y que trabajaba con jornada partida, pero recientemente la han destinado a otra ciudad durante un tiempo aproximado de cinco años.

¿Qué decisión piensas que tomará el equipo de valoración? ¿Cómo actuará para tomarla?

Solución:

1. El **equipo de valoración se reunirá para revisar la documentación** aportada sobre la situación de esta anciana.
2. Se **entrevistará con Amparo y con su hija** para valorar sus necesidades reales y las distintas posibilidades de actuación.
3. Se le propondrán dos alternativas posibles: la primera sería un **cambio de recurso** que consistiría en trasladar a Amparo a una residencia y una baja del servicio de ayuda a domicilio. La segunda opción sería **trasladar** a Amparo a la ciudad donde viviría su hija y solicitar allí la continuidad del servicio de ayuda a domicilio.

2. Utilización de las tecnologías en el registro y comunicación de información

En nuestra sociedad actual el impacto y desarrollo de las TIC son incuestionables, forman parte de nuestra vida. El SAD registra cada vez mayor número de informes, registros, expedientes, etc. Y según sea la naturaleza de los casos, se hace necesario agilizar y optimizar la gestión del servicio. Por este motivo, la mayoría de los equipos profesionales de ayuda a domicilio cuentan con **aplicaciones informáticas** para introducir los **datos de los usuarios** y las **prestaciones** que reciben.

Por otro lado, como trabajador en atención a personas en situación de dependencia, las nuevas tecnologías tienen una gran utilidad a nivel de usuario. Por ejemplo, para comunicarte con tu equipo de trabajo puedes utilizar el correo electrónico; para elaborar informes o documentos, tal y como hemos indicado, existen programas específicos que te permiten hacerlo en soporte informático, o para ampliar tus conocimientos o tus dudas puedes buscar información en Internet, etc.

2.1. El programa SIUSS

Esta herramienta informática se utiliza a nivel estatal, autonómico y local, y lo utilizan de forma obligatoria las distintas entidades públicas que prestan el servicio de ayuda a domicilio.

El programa **SIUSS, Sistema de Información de Usuarios de Servicios Sociales**, es el programa informático de desarrollo de la **ficha social**. Esta ficha es a su vez un soporte documental que permite la recogida de los datos básicos del usuario de los servicios sociales, información necesaria para realizar una intervención profesional como respuesta a una demanda social. Se configura a través de expedientes familiares que pueden ser gestionados por los trabajadores sociales de base. (Fig. 7.7).

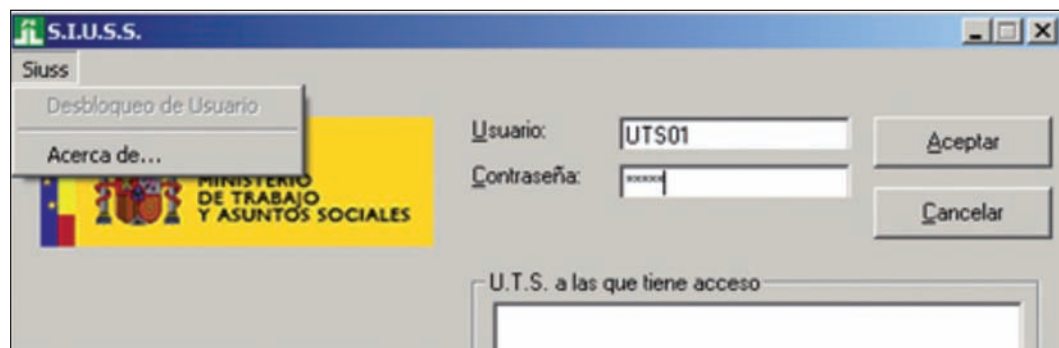


Fig. 7.7. Pantalla de acceso al programa SIUSS. Este programa se utiliza por el coordinador del equipo del servicio de ayuda a domicilio siguiendo las instrucciones que aparecen en el manual de uso del programa. Toda la información relativa al servicio y a los usuarios se tendrá que volcar periódicamente en el programa informático.

La importancia de este programa radica en que es la herramienta de trabajo básica de la red de servicios sociales a nivel estatal, como puedes ver en la información que aparece a continuación, donde se describe el programa. Hay **tres módulos de gestión** diferentes entre los que se incluye el módulo de servicio de ayuda a domicilio.

Web @

Los distintos equipos del SAD pueden elaborar sus **propias bases de datos** con los programas que existen en el mercado. Estos programas se adaptan a sus necesidades y preferencias a la hora de organizar la información.

En el siguiente enlace: <http://www.virtualdesk.es>, podrás ver una empresa que oferta soluciones de gestión informática para este sector profesional. Entra en el apartado de «Servicios Sociales» y después en «social.es» para ver una propuesta de modelo de gestión de la dependencia.

Practica

- Imaginaremos que la clase es la empresa anterior y que tenéis que ofertar vuestros servicios a un ayuntamiento. Dividid la clase por grupos y analizad el contenido que aparece en la página; preparad una exposición al resto de la clase.

PROGRAMA SIUSS (Parte 1)

I. Objetivos

- Recabar los datos básicos de los usuarios.
- Disponer de un instrumento útil y ágil que permita un seguimiento de la intervención.
- Posibilitar el conocimiento de las características y perfil de los usuarios e intervenciones realizadas.

II. Contenidos

En el nivel de toma de datos que corresponde a la Unidad de Trabajo Social su contenido se estructura en una parte troncal, que contiene los datos de la unidad de convivencia, y la intervención profesional, estructurada en los siguientes bloques:

- Datos del usuario (Fig. 7.8).
- Datos socio-familiares.
- Datos de vivienda.
- Intervención social.
- Demanda.
- Valoración.
- Recurso idóneo.
- Recurso aplicado.

Conectados a la parte principal o troncal descrita, en el programa se han instalado los siguientes módulos de gestión:

- Ayuda a domicilio (Fig. 7.9).
- Maltrato infantil.
- Violencia de género.

N° de Expediente	Nombre	Apellido 1º	Apellido 2º	Estado	DNI
4101503000448	PERECA	OLCINA	NUÑEZ	30809011 M	
4101503000449	UDIA	CARBONELL	RICO	11673311 Q	
4101503000450	ESTIBALIZ	PEREZ	CRESPO	16661896 Y	
4101503000451	JOSE LUIS	VARO	SALGUERO	11657196 J	
4101503000452	MANUEL	JIMENEZ	RAMIREZ	11507319 K	
4101503000453	LOREA	PENIS	LAGUNA	16365069 F	
4101503000455	NARCISA DE ...	ORTEGA	HERRERA	11513309 R	
4101503000457	JOSE MANUEL	CANALES	CORTES	11561095	
4101503000458	LUIS	SELLES	CORTES		
4101503000459	YESICA	CAMARASA	GARCIA		

Fig. 7.8. Pantalla del programa con el menú principal donde aparece información sobre el usuario.

C.I.	Nombre y apellidos	Fecha de nacimiento
01	PABLO GARRIDO RUIZ	30/04/1922

Fig. 7.9. Pantalla del programa SIUSS del módulo de ayuda a domicilio con los datos de la propuesta de intervención.

PROGRAMA SIUSS (Parte 2)

III. Utilidades

1. Gestión

- Desarrollo de la Ficha Social (expedientes familiares).
- Gestión de prestaciones.
- Búsqueda de información.
- Facilita el seguimiento de actuaciones.
- Consulta.
- Obtención rápida de datos e informes.
- Sirve de apoyo a un adecuado diagnóstico social.
- Posibilita el almacenamiento y organización de la información.

2. Explotación

- Directa: se obtienen estadísticas prediseñadas.
- Exportación de datos a paquetes estadísticos más complejos.

IV. Estructura

El SIUSS está estructurado en cuatro niveles independientes pero interrelacionados para el intercambio de información:

- Unidad de Trabajo Social (UTS): en este nivel se encuentra el contenido y desarrollo de la Ficha Social.
- Está diseñado para su utilización por el trabajador social y en el conjunto del programa sería el nivel de toma de datos.
- Centro de Servicios Sociales: recibe los datos de la UTS para sus propias explotaciones. Define las UTS y sus zonas.
- Comunidad autónoma: recibe los datos del Centro de Servicios Sociales para sus propias explotaciones. Define la estructura de los centros y sectores de su territorio.
- Ministerio de Educación, Política Social y Deportes: recibe los datos de las comunidades autónomas y realiza las explotaciones de todo el territorio.

V. Resultados

Una vez instalado el programa en las comunidades autónomas, Centros de Servicios Sociales y UTS, y recibidos los volcados de datos de todo el territorio nacional, se podrán obtener, mediante el tratamiento de los mismos y las explotaciones estadísticas correspondientes, los siguientes resultados:

- Perfil de los usuarios de servicios sociales.
- Perfil de usuarios de cada una de las prestaciones básicas.
- Información sobre las demandas y su evolución temporal.
- Información sobre las intervenciones profesionales y recursos aplicados.
- Con toda la información obtenida se podrán realizar:
 - Estudios de necesidades y recursos.
 - Reordenación y crecimiento de los recursos sociales.
 - Evaluación del sistema.
 - Mejorar en el desarrollo y gestión de los Servicios Sociales.

Practica



6. Vamos a investigar y a aprender algo más sobre el programa SIUSS, pues facilita mucho la gestión de la información.

Para ello, introduciremos en un buscador «Manual SIUSS» y descargaremos el archivo de la página web del Ministerio de Sanidad y Política Social del Gobierno de España.

Vamos a entrar en el módulo de ayuda a domicilio y nos detendremos en el apartado «Seguimiento». Una vez allí, buscaremos el epígrafe «Propuesta» y haremos un esquema de las opciones que se pueden elegir para cada usuario.



Practica

7. Dividid la clase en grupos de tres personas. Imaginaos que sois un equipo del servicio de ayuda a domicilio: una técnica en atención a personas en situación de dependencia, una trabajadora social (coordinadora del equipo), y una psicóloga.

Simulad una reunión de seguimiento en la que la técnica aporta datos nuevos sobre el caso y entre todos deciden una modificación en la intervención.

3. La evaluación como proceso de mejora en la calidad del servicio

La evaluación del servicio en el SAD se realiza en dos momentos diferentes:

- En las **reuniones periódicas** de coordinación de equipo, donde se hace el seguimiento de los casos.
- Al **finalizar el servicio**, donde se valora de forma global la intervención.

3.1. Reuniones de seguimiento

En las reuniones de seguimiento analizaremos los servicios que estamos prestando, con la finalidad de **adaptarnos a las necesidades reales de los usuarios** de optimizar los recursos disponibles. La información que se utiliza es la registrada a diario por el técnico en atención a personas en situación de dependencia. También se puede incluir información del resto del equipo: trabajador social, psicólogo, médico, etc.

Por ejemplo, un equipo del servicio de ayuda a domicilio de un pueblo de 3.500 habitantes está formado por seis profesionales en atención a personas en situación de dependencia y una trabajadora social, como coordinadora del equipo. Se reúnen los viernes a la 13.30 de la tarde y, uno por uno, los profesionales comentan si todo ha transcurrido con normalidad o si se ha producido alguna incidencia. También es un espacio donde pedir consejos y donde se entrega la documentación a la coordinadora, y se recogen los registros nuevos.

Se estudiarán los distintos casos, analizando la intervención que se está realizando, la periodicidad de la ayuda y las posibles modificaciones, así como los síntomas observados en los usuarios que nos indican situaciones de riesgo y que serán motivo de derivaciones o una ampliación del servicio (por ejemplo apoyo psicológico).

3.2. Evaluación final

Una vez cerrado el caso, se evaluarán los resultados obtenidos: *fecha de alta y de de baja, motivo de la baja, actividades realizadas* (número de visitas, periodicidad, entrevistas, etc.), *valoración de los recursos y coste del servicio*. También se debe evaluar la *gestión del servicio* (coordinación interna y externa). Con los resultados obtenidos se deberá elaborar un **informe final** del caso.



Caso Práctico 6. La evaluación final como proceso para mejorar la calidad del servicio

Situación:

En la reunión mensual del equipo de trabajo al que pertenezco como profesional en atención a personas en situación de dependencia, se va a evaluar el expediente del usuario Salvador Luna Santiago. Salvador es un **anciano de 95 años**, con **movilidad reducida** y que se encuentra en una **silla de ruedas**.

En la última reunión del equipo el auxiliar del servicio de ayuda expresó que Salvador no podía seguir viviendo solo en su domicilio, por lo que se decidió trasladarlo a una residencia de personas mayores. ¿Cómo se desarrollaría la reunión de evaluación final?

Solución:

Se elaboraría un informe con los siguientes contenidos:

1. Fecha de alta: 12/11/2004

Fecha de baja: 23/04/2010

Duración del servicio: cinco años y cinco meses aproximadamente.

2. Motivo de la baja: cambio de recurso; traslado a residencia.

3. Actividades realizadas: dos servicios de dos horas cada uno a la semana ampliado a dos horas más de servicio en marzo de 20__.

4. Valoración del recurso: en un principio suficiente y posteriormente con la ampliación resultó insuficiente debido al empeoramiento del usuario.

3.3. Evaluación de la calidad del servicio

Por último, se puede evaluar la calidad de servicio, ya que es necesario conocer el **grado de satisfacción de los usuarios**. Para ello, tendremos que valorar el cumplimiento de los objetivos propuestos y entrevistarnos con los usuarios para que nos expresen su nivel de satisfacción, y adaptar la ayuda recibida a la que necesitan.

Podemos obtener la información mediante entrevistas o encuestas realizadas directamente al usuario o al trabajador. A continuación tienes un ejemplo de encuesta.

ENCUESTA SOBRE LA CALIDAD DEL SERVICIO

☐ Situación del encuestado:

Trabajador	Laura Gómez López
Usuario	Encarna Molina

☐ Edad: 71 años

☐ Sexo: ☐ V ☒ M

☐ Servicio recibido/prestado (limpieza, higiene, acompañamiento, etc.) y valoración del mismo (del 1 al 10):

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Aseo personal										
Acompañamiento										

☐ Grado de implicación de las familias:

Alto	
Medio	
Bajo	

☐ ¿Son adecuados los recursos utilizados? ¿Por qué?

Sí. Es muy sensible y cuidadosa con el trato hacia mí. Realiza conmigo todas las gestiones que necesito.

☐ ¿Cómo mejoraría el servicio?

Aumentando el número de horas que viene a mi casa.

Asimismo, con periodicidad semestral o anual, se elaborará un **informe de evaluación** de la gestión del servicio de ayuda a domicilio. El informe lo realizará el coordinador del servicio y contendrá al menos los siguientes apartados:

- **Introducción.** Se explica brevemente el servicio prestado y se refleja la importancia de la evaluación.
- **Metodología de trabajo.** Se expondrán los procedimientos utilizados para lograr los objetivos propuestos, es decir, la manera de realizar el trabajo. Puede incluir las pautas de actuación, el material utilizado, el modelo de coordinación, etc.

- **Desarrollo de mejoras técnicas.** Se incluyen las medidas que se están tomando o que se van a tomar para mejorar el servicio, como por ejemplo, un plan de formación y perfeccionamiento para los distintos profesionales.
- **Resultados cuantitativos de la gestión:**
 - Número de usuarios atendidos.
 - Número de altas y de bajas en el servicio.
 - Número de personas trabajando y puesto ocupado.
- **Sistema de seguimiento y de control de la calidad.** Se describe el sistema utilizado para mejorar la atención prestada, los diferentes sistemas de comunicación con la familia y los usuarios
- **Resultados de la evaluación.** Se destacan los aspectos más relevantes de la evaluación realizada, si el servicio se adapta a las necesidades de los usuarios, si se está ofreciendo un servicio de calidad, mejoras propuestas, etc.



Caso Práctico 7. Propuesta de mejoras técnicas

Situación:

Roberto es un **hombre de 78 años con sobrepeso moderado** que permanece inmovilizado en su domicilio por problemas en los pies a causa de una diabetes. Le prestas ayuda en algunas de las tareas que tiene que realizar, por ejemplo, en su aseo personal, pero encuentras bastantes dificultades para hacerlo debido al sobrepeso que tiene, que te impide moverlo correctamente.

¿Cómo piensas que deberías actuar? Y el coordinador o coordinadora del servicio, ¿cómo debe hacerlo?

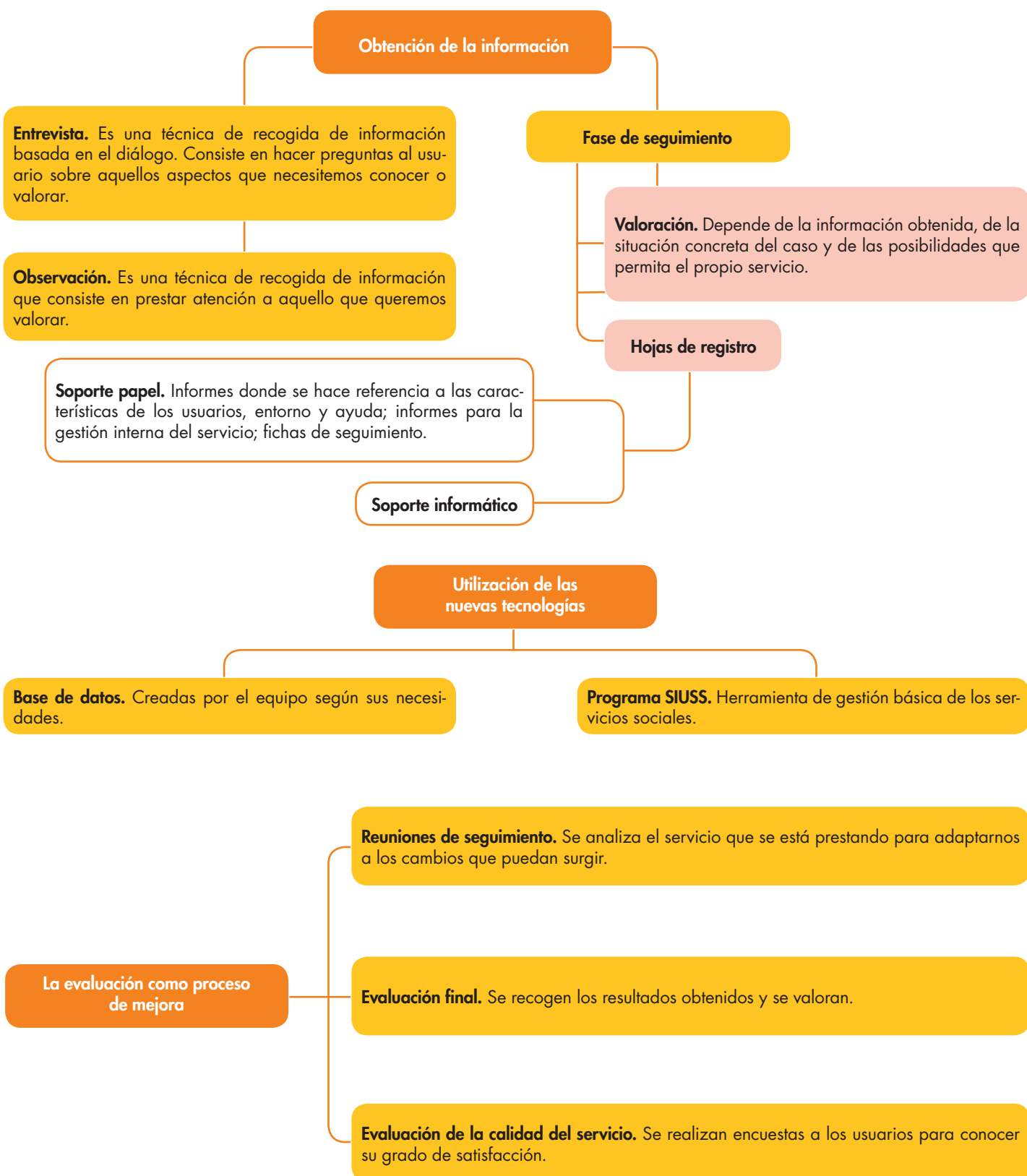
Solución:

- Primero anotaría la incidencia y se la comunicaría al coordinador o coordinadora del servicio, que lo reflejaría en el informe de seguimiento, especificando la dificultad con la que se encuentra el auxiliar cada vez que tiene que realizar las tareas de lavado y movilización.
- El coordinador o coordinadora podría a su vez sugerir propuestas de mejora, dentro del apartado de mejoras técnicas, como por ejemplo:
 - Solicitar una grúa al centro de salud para elevarle.
 - Formar al profesional en atención a personas en situación de dependencia en el manejo de esta grúa.



Actividades

8. ¿Qué es una evaluación y para qué sirve? ¿En qué momentos se realiza?
9. ¿Qué diferencia hay entre una reunión de seguimiento y una evaluación final?
10. Por parejas, realizaremos una simulación de un usuario indicando el nivel de autonomía que tiene en las diferentes áreas: aseo personal, tareas de limpieza del hogar, cuidado de la ropa, etc. Posteriormente, elaboraremos un ejemplo de modelo de informe de evaluación donde aparezcan los apartados que debe contener según hemos visto en la unidad. Rellenaremos el informe conforme al caso creado.





Test de repaso

1. Las entrevistas pueden ser:
 - a) Abiertas y dirigidas.
 - b) Cerradas y dirigidas.
 - c) Abiertas y cerradas.
 - d) Todas las opciones son falsas.
2. En la entrevista que se utiliza en el ámbito domiciliario:
 - a) Siempre se emplea una escala estandarizada.
 - b) Siempre se realiza con preguntas cerradas.
 - c) Suelen ser primero preguntas cerradas y después abiertas.
 - d) Suelen ser primero preguntas abiertas y después cerradas.
3. En la primera entrevista con el usuario, ¿qué datos son necesarios?
 - a) Es necesario recoger datos personales del usuario, de su estado de salud, de su domicilio.
 - b) Es importante recabar datos sobre el domicilio, su estado de salud, pero no los datos económicos.
 - c) Solo es necesario recoger datos económicos, del domicilio y de la unidad de convivencia.
 - d) Son necesarios datos del usuario, del domicilio, de la unidad convivencia, datos económicos y de hábitos de la unidad de convivencia.
4. Con respecto a la observación, señala lo que es correcto:
 - a) Permite conocer la realidad del usuario.
 - b) Solo se realizará lo que venga en la hoja de observación.
 - c) No se utiliza en los casos en los que el usuario no puede expresarse.
 - d) Consiste en preguntar aquellos aspectos más relevantes.
5. En cuanto al seguimiento, señala la afirmación correcta:
 - a) Sirve para controlar únicamente si los técnicos cumplen su horario.
 - b) Nos permite llevar un control sobre la ayuda que se está prestando al usuario.
 - c) Se realiza de todos los usuarios que un técnico atiende.
 - d) No permite un cambio del servicio.
6. Con respecto a las incidencias registradas:
 - a) Se pueden comunicar de forma personal o por teléfono.
 - b) Se comunicarán únicamente en las reuniones periódicas de seguimiento.
 - c) Se comunicarán en las reuniones periódicas de coordinación.
 - d) Únicamente se comunicarán en las reuniones periódicas de incidencia.
7. Los informes que hacen referencia a las características del usuario son:
 - a) Fichas de tareas realizadas.
 - b) Control horario mensual del servicio.
 - c) Parte de kilometraje.
 - d) Plan individual de intervención.
8. Los documentos que hacen referencia a la gestión interna del SAD son:
 - a) Control de asistencia al puesto de trabajo.
 - b) Modelo de resolución del SAD.
 - c) Informe sobre la evolución del caso.
 - d) Solicitud de prestación de ayuda a domicilio.
9. En cuanto al registro de los datos:
 - a) Solo se pueden registrar en soporte papel.
 - b) Solo se pueden registrar en soporte informático.
 - c) Solo se puede utilizar el soporte electrónico.
 - d) Se pueden utilizar tanto documentos en papel como en soporte informático.
10. En la valoración se decide:
 - a) Continuar con la prestación del servicio si funciona bien.
 - b) Cambiar las prestaciones del servicio.
 - c) Tramitar la baja en el servicio.
 - d) Todas son correctas.
11. Con respecto a la evaluación del servicio:
 - a) La evaluación final se realiza una vez finalizado el caso.
 - b) En la evaluación de la calidad no se valora el cumplimiento de los objetivos.
 - c) No es necesario reflejar los resultados en un informe.
 - d) No sirve para contemplar las posibles mejoras.

Soluciones: 1c; 2d; 3d; 4a; 5b; 6a; 7d; 8a; 9d; 10b; 11a

Comprueba tu aprendizaje

Identificar las fuentes de información, las técnicas de seguimiento y la detección de situaciones de riesgo.

1. Explica brevemente las diferentes formas de obtener la información y explica con un ejemplo cada una.
2. ¿De qué forma se realiza el seguimiento y en qué documentos se plasma?
3. Pensad por parejas en cuatro situaciones de riesgo y qué haríais si se presentasen.
4. Busca en Internet diferentes modelos de documentos para registrar la información del seguimiento, compáralos y analiza las diferencias.

Analizar los distintos recursos, seleccionándolos según las necesidades de las personas en situación de dependencia.

5. Explica las situaciones que se pueden tomar después de la valoración según las necesidades, y pon un ejemplo de cada situación.
6. Según el informe de valoración que aparece en la unidad y, con un compañero de clase, inventa una situación hipotética y rellena dicho informe.

Registrar los datos en el soporte establecido.

7. Agrupaos en parejas y haced fotocopias de todos los documentos que aparecen en la unidad y rellenadlos con situaciones hipotéticas.
8. Entra en el manual SIUSS y analiza los datos que habría que rellenar en el módulo de ayuda a domicilio.

El formulario muestra los siguientes datos:

- Datos de la propuesta:** Expediente: 000013, Provincia: 41 - SEVILLA, U.T.S.: 03 - UTS 03 ESTE, Intervención: 02, Centro: 015 - Centro de Sevilla, Sector: 06 - PERSONAS MAYORES.
- Titular de la Propuesta de AD:** 01 PABLO GARRIDO RUIZ.
- Recurso Aplicado que ha dado lugar a AD:** 201011-ATENCIÓN DOMÉSTICA: REALIZACIÓN TAREAS.
- Fechas de la Ayuda o Servicio:** Solicitud: 06/04/2004, Inicio: / /, Final: / /.
- Ámbito atención:** (seleccionado), **Nº de usuarios:** 1.
- Usuarios:**

C.I.	Nombre y apellidos	Fecha de nacimiento
01	PABLO GARRIDO RUIZ	30/04/1922

9. Dividid la clase en cinco grupos. A cada grupo se le asigna un punto del programa SIUSS y lo tiene que analizar para explicarlo al resto de la clase.

10. Describir en la siguiente tabla las características de los tipos de documentos que se utilizan para recoger información de los usuarios del servicio de ayuda a domicilio.

Tipo de documento	Características

Interpretar correctamente la información recogida.

11. Ahora juntad los documentos realizados por otros compañeros de la clase y cada pareja elegirá los de otra pareja y deberá interpretarlos, revisarlos y corregirlos si fuera necesario.
12. Poneos en situaciones de valoración del servicio que se pueden dar e interpretadlas por parejas.

Identificar las situaciones en las que es necesaria la colaboración de otros profesionales.

13. Por parejas inventad situaciones en las que sea necesaria la colaboración de otros profesionales y contadlas al resto de la clase.
14. Con las situaciones anteriores pensad entre todos cuál debe ser la actitud y actuación del técnico.
15. ¿Piensas que es importante que un psicólogo forme parte del equipo? ¿Cuándo piensas que será necesaria su colaboración?

Valorar la importancia de la evaluación para mejorar la calidad del servicio.

16. Por grupos realizad las siguientes simulaciones en las que cada uno es un técnico de ayuda a domicilio. Previamente cada uno ha pensado una situación y vais a realizar una valoración entre todos de los casos.
 - a) Simulad una mesa de reunión de seguimiento.
 - b) Simulad una mesa de reunión de evaluación final.
 - c) Simulad una mesa de reunión de evaluación de la calidad del servicio.
17. Por parejas, imaginad que estáis en una reunión de evaluación final. Elaborad un expediente de evaluación final con los siguientes puntos:
 - a) Fecha de alta y de baja.
 - b) Duración del servicio.
 - c) Motivo de la baja.
 - d) Actividades realizadas.
 - e) Valoración del recurso.
18. Elaborad en grupos un ejemplo de «encuesta sobre la calidad del servicio» para realizarla al usuario.

Práctica final

Elaboración de una noticia

• Preparación

Vamos a elaborar una noticia que se base en la importancia del funcionamiento del servicio de ayuda a domicilio. Para ello, nos entrevistaremos con la persona responsable del servicio de ayuda a domicilio más cercano.

Elaboraremos un guión con las preguntas básicas, y teniendo en cuenta estas preguntas podremos ir introduciendo nuevas cuestiones, si surgen a lo largo de la entrevista y se consideran importantes.

El guión debe incluir al menos los siguientes aspectos:

1. ¿Quién realiza la primera entrevista en el domicilio?
2. ¿Se sigue un guión para realizarla? ¿Cuál?
3. Además de la información de la entrevista, ¿hay algún otro sistema para recoger datos?
4. ¿Qué documentos se utilizan para realizar el seguimiento del trabajo realizado?
5. ¿Se hace un seguimiento de la evolución de los usuarios? ¿Cada cuánto tiempo? ¿Cómo se hace dicho seguimiento?
6. ¿En qué circunstancias se cambia o complementa el servicio?
7. ¿Se utilizan las nuevas tecnologías para la gestión del servicio?
8. ¿Cómo se evalúa el servicio prestado?

Podéis incluir todas las preguntas que consideréis interesantes para completar la entrevista, y solicitar los documentos que se utilizan para el registro.

Una vez en el aula, comenzaréis a elaborar la noticia.

a) Primero haréis una introducción donde se explique qué es el SAD y los motivos del auge que está teniendo (la Ley de la Dependencia ha convertido este servicio en una nueva fuente de empleo).

b) Posteriormente transcribiréis la entrevista y elaboraréis una conclusión. También se puede incluir alguna fotografía para darle a la noticia un mayor carácter periodístico.

• Organización en el aula

a) Formaremos grupos de cuatro personas.

b) Cada grupo es un equipo del servicio de ayuda a domicilio de la población que elija: un coordinador o coordinadora del servicio, dos técnicos en atención a personas en situación de dependencia y un psicólogo.

c) Tendréis que inventar en cada grupo seis casos de usuarios diferentes, cada uno con sus características personales, el motivo de la ayuda, las tareas realizadas y el horario asignado.

d) También deberéis decidir cómo realizaréis el seguimiento y la periodicidad de las reuniones.

e) Elaboraréis diferentes documentos u hojas de registro para gestionar el servicio de forma eficaz:

- El horario de los técnicos en atención a personas en situación de dependencia.
- La ficha de tareas para cada usuario; para ello tendréis presente las características del usuario creado.
- Ficha de kilómetros realizados.

f) Pensaréis una incidencia de distinta naturaleza para dos de los casos y rellenaréis una ficha de incidencia según el siguiente modelo:

INCIDENCIA DEL SERVICIO

DATOS DEL USUARIO:

DATOS DEL AUXILIAR:

DIRECCIÓN DEL DOMICILIO:

FECHA:

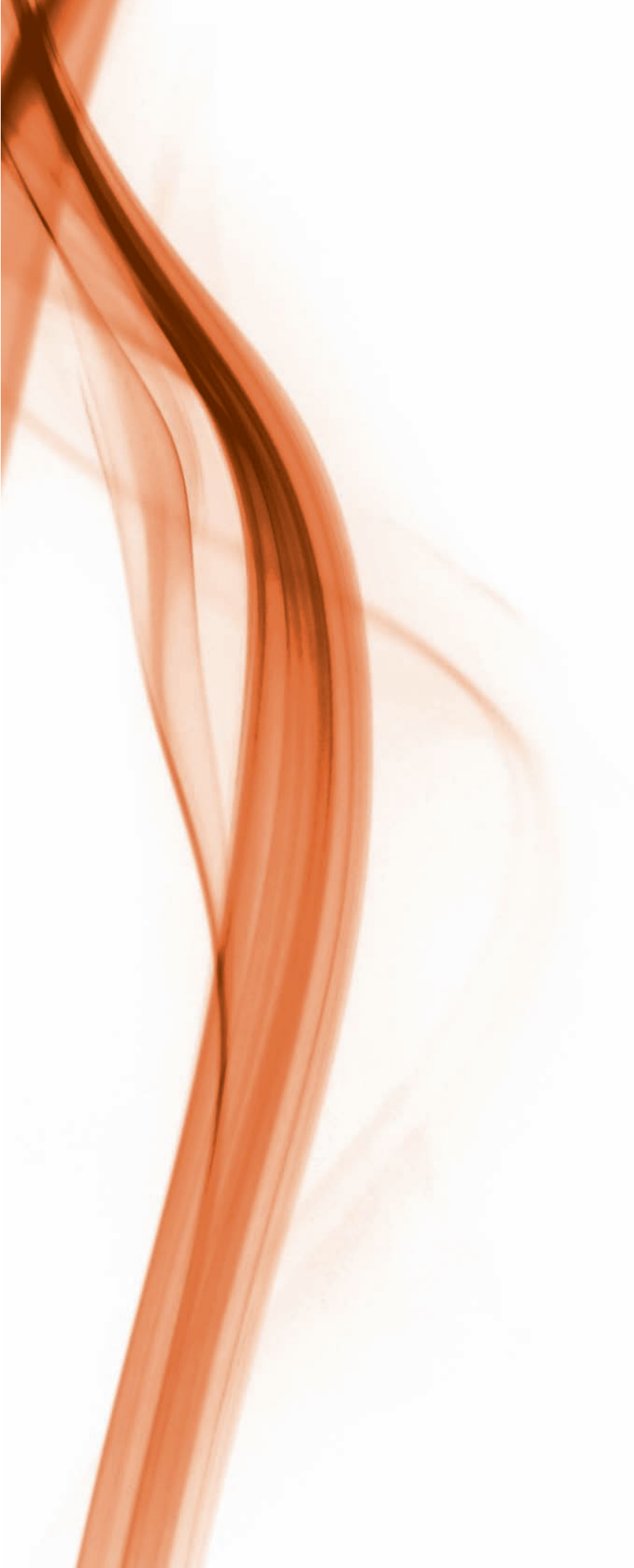
INCIDENCIA DETECTADA:

.....

Fdo.:

g) Después simularéis una reunión del equipo por grupos donde se comente la incidencia, se sugieran distintas medidas que haya que tomar y se elija una solución.

h) Realizad una simulación ante el resto de los grupos de la reunión de equipo ensayada.



Glosario

A

Abastecer. Proveer de cosas necesarias.

Acciones. Representan la propiedad que una persona tiene de una parte de una empresa, de una sociedad, etc.

Aceite de oliva. Principal grasa alimentaria que utilizamos en nuestro país. Es la grasa más saludable, ya que es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados, por lo que tiene propiedades cardioprotectoras.

Actividades básicas de la vida diaria (ABVD). Todas aquellas actividades que resultan imprescindibles para vivir.

Actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD). Tienen un mayor grado de complejidad y son actividades necesarias para que la persona se adapte e integre en el medio en el que vive.

Afinidad. Adecuación de caracteres, gustos, etc., entre dos o más personas.

Alimentos. Sustancias (elaboradas o no) que los seres vivos comemos o bebemos y que nos aportan distintos tipos de nutrientes.

Altruista. Afán de procurar el bien ajeno sin esperar nada a cambio.

Apoyo formal. Conjunto de recursos dirigidos a la atención de la persona en situación de dependencia en su entorno habitual.

Autoestima. Valoración generalmente positiva de sí mismo.

Autónomo. Que trabaja por cuenta propia.

Autoservicio. Establecimiento público en el que el cliente se sirve solo.

B

Bacteria. Microorganismo que causa o produce enfermedad en los seres vivos.

Barreras arquitectónicas. Obstáculos que limitan o impiden la libre circulación o el acceso a determinados servicios.

Beneficio. Bien que se hace o se recibe.

Bienes inmuebles. Son bienes de carácter inmobiliario, es decir, pisos, casas, etc.

C

Caducidad. Fecha límite para el uso o consumo de un producto alimenticio.

Capacidad funcional. Capacidad para realizar las actividades de la vida diaria de forma independiente.

Celiaquía o enfermedad celiaca. Intolerancia al gluten de cereales como el trigo, la cebada y el centeno, que se presenta en individuos predispuestos genéticamente a ello de forma permanente. Las personas que sufren la enfermedad son celíacos.

Comprar. Acción de adquirir productos.

Congelar. Someter alimentos a muy baja temperatura para que se conserven en buenas condiciones hasta su posterior consumo.

Consumir. Utilizar comestibles y otros bienes para satisfacer necesidades o deseos.

Consumo responsable. Consiste en tener en cuenta las implicaciones de carácter económico, social y medioambiental en el momento de elegir entre las distintas opciones que ofrece el mercado.

Contaminación cruzada. Se produce desde un alimento que está contaminado a otro que está listo para su consumo a través de la superficie, los utensilios, ropas o manos del manipulador.

Crédito. Préstamo que se pide a una entidad bancaria y del que se debe garantizar su devolución.

Cualificado. Persona que está suficientemente preparada para una tarea determinada.

Cultura. Conjunto de modos de vida y costumbres, conocimientos y grado de desarrollo artístico, científico, industrial en una época, en un grupo social, etc.

D

Déficit. Cantidad negativa que resulta cuando los gastos o débito son mayores que los ingresos o crédito.

Despensa. Lugar o sitio en el cual se guardan las cosas comestibles.

Dieta. Conjunto de alimentos que consumimos diariamente.

Dieta mediterránea. Dieta que contiene abundancia de legumbres y que tiene gran cantidad de nutrientes, alto contenido en fibra, proteínas, hidratos de carbono y bajo contenido en grasas.

Dieta saludable. Aquélla adecuada al desgaste energético y a las características individuales de cada organismo.

E

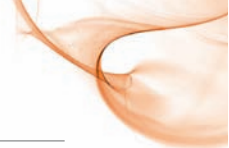
Elaboraciones básicas. Entremeses, caldos, sopas, potajes, ensaladas, pastas y arroces, verduras, hortalizas y legumbres, carnes, pescados, salsas básicas y postres.

Envase. Aquello que contiene artículos de comercio u otros efectos para conservarlos o transportarlos.

Eslogan. Medio publicitario para llamar la atención de un determinado producto.

Etiqueta. Marca, señal o marbete que se coloca en un objeto o en una mercancía, para identificación, valoración, clasificación, etc.

Etiquetado alimentario. Etiqueta que debe contener el nombre genérico del producto, los datos sobre el fabricante, las instrucciones de uso y la advertencia sobre previsibles riesgos de su consumo si los hubiera.



F

Ficha de seguimiento del servicio. Documento donde se registra toda la información referida a la intervención que es de carácter más cualitativo. técnicas de intervención, evolución del caso, etc.

Ficha Social. Soporte documental que permite la recogida de los datos básicos del usuario de los servicios sociales. Se configura a través de expedientes familiares y permite a los trabajadores sociales de base la gestión de los mismos.

Folleto. Impreso de varias hojas que sirve como instrumento divulgativo o publicitario.

G

Gran dependencia. Persona que necesita ayuda para realizar actividades básicas de la vida diaria varias veces al día y, por su pérdida total de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, necesita apoyo indispensable y continuo de otra persona o tiene necesidades de apoyo generalizado para su autonomía personal.

Germen. Microorganismo que causa o produce enfermedad.

H

Hábito. Costumbre o práctica adquirida por frecuencia de repetición de un acto.

Higiene. Limpieza, aseo de vivienda... También se define como la rama de la medicina que está orientada a favorecer hábitos saludables en la prevención de enfermedades.

I

Interés. Ganancia producida por el capital.

Irracional. Que carece de razón.

Isotérmico. Que mantiene una temperatura constante.

M

Manipulador de alimentos. Persona que mantiene contacto directo con los alimentos en su elaboración, preparación o servicio en su actividad laboral.

Medidas caseras. Cantidades de alimentos medidos con utensilios de cocina y que se utilizan de forma habitual por el consumidor.

Menú. Conjunto de platos que constituyen una comida.

Microorganismo. Se trata de organismos microscópicos vivos, virus, bacterias, etc.

N

Necesidad. Estado en el que se encuentra una persona cuando carece de algo que se considera esencial y/o importante para vivir. Por

tanto, es todo aquello que debe satisfacerse para el mantenimiento de una salud adecuada y el mayor bienestar posible.

Nutrientes. Sustancias contenidas en los alimentos que participan activamente en las reacciones metabólicas para mantener las funciones del organismo.

P

Parentesco. Vínculo que se establece por consanguinidad, afinidad, adopción, matrimonio u otra relación establece de afectividad a esta.

Patógeno. Microorganismo que produce enfermedad.

Infección. Se presenta cuando ingerimos un microorganismo patógeno, que causa enfermedad.

Pirámide alimentaria. Figura que representa la base de la alimentación diaria recomendada para que la dieta sea equilibrada.

Plan de trabajo. Documento que recoge la planificación en la que se señalarán las tareas que se van a realizar. En este documento se especificarán los propósitos y las funciones que deben ejecutar los diferentes profesionales que forman parte del SAD.

Porción de alimentos. Cantidad media del alimento que se debería consumir por una persona sana. Las porciones pueden expresarse en gramos o mililitros, así como en medidas caseras.

Porción de intercambio de alimentos. Porción que es intercambiable por cualquier alimento de la misma lista que tenga un contenido similar de nutrientes y calorías, y en cantidades semejantes.

Presupuesto. Cantidad de dinero que se calcula o se dispone para un fin.

Presupuesto económico. Cantidad de dinero calculado para hacer frente a los gastos generales de la vida cotidiana, o extraordinarios, como un viaje, una reparación, etc.

Proveedor. Persona o empresa que provee o abastece de todo lo necesario para un fin a grandes grupos, asociaciones, comunidades, etc.

R

Reciclar. Someter un material usado a un proceso para que se pueda volver a utilizar.

Refrigerar. Enfriar en cámaras especiales, hasta una temperatura próxima a 0 °C, alimentos, productos, para su conservación.

S

Salud. Es el completo estado de bienestar físico, psíquico y social de la persona.

Semiconserva. Alimentos de origen vegetal o animal envasados en recipientes cerrados, sin previa esterilización, que se conservan por tiempo limitado, merced a la adición de sal común, vinagre, etc.

Servicio de ayuda al domicilio (SAD). Servicio que presta una serie de atenciones o cuidados de carácter personal, psicosocial, educativo, doméstico y técnico a las familias y personas con dificultades para procurar su bienestar físico, psíquico y social, proporcionándoles la oportunidad de continuar en su entorno natural.

Servicios sociales. Aquellos medios que se ponen a disposición pública de la comunidad y para su uso y beneficio colectivo.

Sistema de Información de Usuarios de Servicios Sociales (SIUSS). Programa que permite cumplimentar hojas de registro de datos de seguimiento de los usuarios del Servicio de Ayuda a Domicilio del Ministerio del Ministerio de Trabajo e Inmigración.

Superávit. Abundancia de algo que se considera útil o necesario.

T

TAPSD. Técnico en atención a personas en situación de dependencia.

Técnicas básicas. Asar, emparrillar, saltear, freír, cocer en líquido hirviendo, cocer al vapor, estofar o guisar, cocinar la microondas.

Trabajador social. Profesional encargado de valorar y resolver cada caso y de la conexión con otros recursos.

Tratamiento de los alimentos. Procesos básicos que se realizan con los diferentes alimentos antes de cocinarlos: descongelado, cortado, pelado, troceado y lavado de los diferentes productos.

Toxiinfección alimentaria. Enfermedad causada por la ingestión de alimentos contaminados por microorganismos patógenos y sus toxinas.

Toxina. Sustancia que produce la bacteria que causa la enfermedad.

U

Unidad de convivencia. Ámbito donde pueden convivir en el mismo domicilio una o varias personas, sea cual sea su afinidad o parentesco. Por tanto estas personas pueden estar vinculadas por lazos familiares o no.

V

Valoración. Actividad continuada del equipo multidisciplinar y de cada uno de los profesionales que lo integran.

Valor energético. Cantidad de energía que nos proporciona una porción del alimento etiquetado. Aparece expresada en kilocalorías y kilojulios.



Solicitud de ayuda a domicilio

Documento que cumplimenta y firma el solicitante de la ayuda



SOLICITUD DE AYUDA A DOMICILIO

- ☐ URGENTE
☐ ORDINARIA

MODALIDAD DEL SERVICIO:

- ☐ SERVICIOS BÁSICOS
☐ SERVICIOS EXTRAORDINARIOS

DATOS DEL INTERESADO

APELLIDOS:
FECHA NACIMIENTO:
DOMICILIO:
LOCALIDAD:

PROVINCIA:

NOMBRE:
D.N.I.:
TELÉFONO:
C.P.:

DATOS REPRESENTANTE (En caso de menores o incapacitados)

APELLIDOS:
D.N.I.:
DOMICILIO:
LOCALIDAD:

PROVINCIA:

NOMBRE:
TELÉFONO:
C.P.:

Datos que bajo mi responsabilidad declaro que son ciertos, acompañando los documentos que se citan a continuación. Asimismo, manifiesto que:

- No percibo otros servicios o prestaciones de análogo cometido o finalidad.
- Acepto la obligación de comunicar al Ayuntamiento cualquier variación en los datos declarados que puedan producirse en lo sucesivo.
- Acepto la posibilidad de contribuir económicamente, si así resultase de la aplicación a mi caso de la normativa local vigente.
- ♦ En caso de ser petición de urgencias, el solicitante deberá presentar la documentación en los diez días siguientes a la petición. En caso de no hacerlo el servicio quedará suspendido.

Conociendo las prestaciones y condiciones del Programa de Ayuda a Domicilio solicita el acceso al mismo.

FDO.

En Alcázar de San Juan a de de 201

SR/A ALCALDE/SA PRESIDENTE/TA DEL AYUNTAMIENTO DE ALCÁZAR DE SAN JUAN

1

Documento que debe aportar el solicitante de la prestación



DOCUMENTACIÓN

- ☐ Fotocopia del D.N.I. de todos los miembros de la unidad familiar.
- ☐ Informe médico.
- ☐ Certificado de residencia y convivencia.
- ☐ Justificantes de ingresos económicos de todos los miembros de la unidad familiar.

- ☐ Fotocopia de la Declaración de la Renta del último ejercicio o en su defecto certificación negativa expedida por la Delegación de Hacienda, en este caso:
Certificado bancario del capital mobiliario existente en las distintas modalidades de ahorro y/o inversión (cuenta corriente, libreta de ahorro, imposiciones a plazo fijo, etc.) así como los intereses producidos por dicho capital en año anterior a la solicitud.
- ☐ Certificado de bienes de naturaleza urbana y rústica, expedido por la delegación de Hacienda.

- ☐ Certificado expedido por el I.N.S.S. en caso de tener condición de pensionista.
- ☐ Certificado del I.N.E.M. en el caso de situaciones de desempleo, en el que se especifique:
- ☐ Antigüedad en desempleo.
- ☐ Prestaciones que percibe actualmente, cuantía y duración.
- ☐ Certificado médico en su caso.

Propuesta del trabajador social que debe autorizar el concejal del Área de Servicios Sociales

Vista la documentación presentada, el trabajador social puede emitir favorablemente la solicitud o requerir otros documentos.



PROPUESTA SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO

PROPUESTA DEL TRABAJADOR/A SOCIAL. Vista la solicitud y documentación aportada por D/Dña. domiciliado en Alcázar de San Juan, se emite propuesta,

☐ Favorable
☐ Desfavorable

Basándose en la documentación que se adjunta, para su incorporación al Servicio de Ayuda a Domicilio, requiriendo las modalidades siguientes:

☐ Limpieza de casa ☐ Lavado y plancha ☐ Comida ☐ Gestiones
☐ Aseo personal ☐ Acompañamiento ☐ Compra ☐ Otros

Con _____ horas mensuales, distribuidas en _____ horas semanales

Alcázar de San Juan a _____ de _____ de 201

Fdo.
Tr/a. Social

Vº Bº PRESIDENTE DEL ÁREA

Con la firma de la presente, da el Vº Bº a la propuesta técnica de resolución

☐ Favorable
☐ Desfavorable

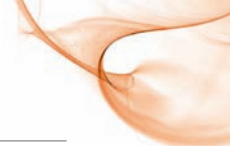
de incorporación al Servicio de Ayuda a Domicilio de D/Dña. _____

Su incorporación como beneficiario del mismo, se ajustará al crédito de la partida nº 301313.01 227 10, que figura en los presupuestos del Centro de Servicios sociales

En Alcázar de San Juan a _____ de _____ 201

CONCEJAL/LA DEL ÁREA DE BIENESTAR SOCIAL

Fdo. : Don/Dña.



Documento donde se prescribe una solicitud de ayuda de forma urgente

El trabajador social puede detectar una situación muy desfavorable y con carácter urgente solicitar la ayuda a domicilio.



PRESCRIPCIÓN PRESTACIÓN DE AYUDA A DOMICILIO URGENTE

En función de la situación detectada en la unidad familiar cuya historia social nº, obra en el Centro Municipal de Servicios Sociales, se PRESCRIBE:

MOTIVO DE LA URGENCIA:

Nº DE HORAS

DISTRIBUCIÓN:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MAÑANA							
MEDIODÍA							
TARDE							

MODALIDAD:

- | | | | |
|---|---|---------------------------------|------------------------------------|
| ☐ LIMPIEZA DE CASA | ☐ LAVADO Y PLANCHA | ☐ COMIDA | ☐ GESTIONES |
| ☐ ASEO PERSONAL | ☐ ACOMPAÑAMIENTO | ☐ COMPRA | ☐ OTROS |

Fdo. Trabajadora Social de Zona

Alcázar de San Juan a de de 201

Autorización de prescripción urgente de ayuda a domicilio

Es la autorización de la Coordinadora de programas de la prestación urgente de ayuda a domicilio.



En función de la prescripción de la prestación de urgencia realizada por la trabajadora social, en la historia social nº , obra en el Centro Municipal de Servicios Sociales, se determina comenzar el servicio de ayuda a domicilio con fecha

OBSERVACIONES:

Fdo. Coordinadora de Programas

Alcázar de San Juan a de de 201

Fdo. : Don/Dña.

Documento de aceptación de las condiciones de prestación

Es un documento que firma el usuario, la empresa y los servicios sociales aceptando las condiciones de ayuda a domicilio.

**PRESTACIÓN DE AYUDA A DOMICILIO**

Nº DE EXPEDIENTE _____

FECHA DE INICIO _____

FECHA MODIFICACION _____

DATOS PERSONALES

NOMBRE Y APELLIDOS _____

D.N.I. _____

DOMICILIO _____ TELEFONO _____

PRESTACIÓN

Nº DE HORAS _____

DISTRIBUCIÓN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MAÑANA							
MEDIODÍA							
TARDE							

MODALIDAD

LIMPIEZA DE CASA		LAVADO Y PLANCHA	
COMIDA		GESTIONES	
ASEO PERSONAL		ACOMPANAMIENTO	
COMPRA		OTROS	

DATOS DE LA EMPRESA

NOMBRE DE LA EMPRESA _____

AUXILIAR DE AYUDA A DOMICILIO _____

ACEPTO LA POSIBILIDAD DE CONTRIBUIR ECONÓMICAMENTE, SI ASÍ RESULTASE DE LA APLICACIÓN A MI CASO DE LA NORMATIVA LOCAL VIGENTE.
ESTA PRESTACIÓN PUEDE SER MODIFICADA POR CAMBIAR LAS CIRCUNSTANCIAS QUE DIERON ORIGEN A SU INICIO.

FIRMADO:

EL INTERESADO

EMPRESA

UNIDAD DE PROGRAMAS
TRABAJADORA SOCIAL

Documento para realizar el seguimiento de la prestación de ayuda



SEGUIMIENTO DE LA PRESTACIÓN

Apoyo domiciliario

«La base de tu futuro»

El proyecto editorial de McGraw-Hill para la formación profesional ha sido desarrollado según tres principios básicos:

- Una metodología basada en la práctica y en la adecuación de contenidos y procedimientos a tu realidad profesional.
- Unos materiales desarrollados para conseguir las destrezas, habilidades y resultados de aprendizaje que necesitarás para conseguir tu título y desenvolverte en el mercado laboral.
- Una presentación de los contenidos clara y atractiva, con variedad de recursos gráficos y multimedia que facilitarán tu aprendizaje.

El proyecto para el módulo profesional *Apoyo domiciliario* ha sido desarrollado considerando las unidades de competencia del **Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales**:

Unidades de competencia profesional

Desarrollar las actividades relacionadas con la gestión y funcionamiento de la unidad convivencial. **(UC0251_2)**

Confiamos en que esta obra sea una herramienta útil y eficaz y que contribuya a tu formación.



FVID

FORO DE VIDA INDEPENDIENTE y DIVERTAD



DEPORTE ADAPTADO PARA LA INTEGRACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD